

Ung i Oslo 2026

5.–7. trinn

Sigurd Eid Jacobsen og 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>	20
<u>Lokalmiljøet</u>	26
<u>Medier</u>	28
<u>Fritidsaktiviteter</u>	32
<u>Helse</u>	38
<u>Mobbing</u>	46
<u>Nøkkeltall</u>	48
<u>Om undersøkelsen</u>	52
<u>Definisjoner</u>	56
<u>Litteratur</u>	57

NOVA Rapport 5/26
© Velferdsforskningsinstituttet NOVA, 2026
NOVA – Norwegian Social Research
OsloMet – storbyuniversitetet

ISBN (trykt utgave): 978-82-7894-921-4
ISBN (elektronisk utgave): 978-82-7894-920-7

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

Forfattere: Sigurd Eid Jacobsen og 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:
Jacobsen, S. Eid & A. Bakken (2026). *Ung i Oslo 2026. 5.-7. trinn*
(NOVA Rapport 5/26). 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 jevnlig blitt gjennomført blant ungdom siden midten av 1990-tallet. Undersøkelsen inneholder en barnedel som går til elever på mellomtrinnet (5. til 7. trinn), og en ungdomsdel som går til elever på ungdomstrinnet og i videregående. I 2018 ble undersøkelsen for første gang gjennomført på mellomtrinnet i enkelte bydeler og i 2021 og 2023 ble den gjennomført i alle bydeler. Undersøkelsen gir viktig kunnskap om hvordan det er å vokse opp i Oslo, og hvordan livssituasjonen til barn og unge har utviklet seg over tid.

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 barnedelen av undersøkelsen, det vil si elever fra 5.-7. trinn. Den ble gjennomført på 107 barneskoler i Oslo fra januar til april 2026, med en voksen til stede i klasserommet. Det er frivillig for barna om de vil være med. 16 259 elever valgte å delta, noe som gir en svarprosent på 83.

I tillegg til denne rapporten er det utarbeidet en egen rapport for ungdomsdelen 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 barna 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.

Rapporten er utarbeidet av Sigurd Eid Jacobsen og Anders Bakken i samarbeid med de ansatte på Ungdatasekretariatet.

Oslo, 27. mai 2026

Sigurd Eid Jacobsen, forsker i Ung i Oslo 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 barnedelen av Ung i Oslo 2026. Målet er å gi et bredt oversiktsbilde av hvordan barn i alderen 10-12 år i Oslo har det, og hva de driver med i fritiden. Det er også et mål å undersøke endringer over tid, og å belyse likheter og forskjeller mellom barn med ulike familiebakgrunn, kjønn, alder og bydelstilørighet. Rapporten sammenlikner Oslo med resten av landet.

Årets undersøkelse er den største barneundersøkelsen som noen gang er gjennomført i Oslo. Totalt deltok 16 259 barn fra 107 skoler over hele byen. Undersøkelsen ble gjennomført i skoletiden i perioden januar til april 2026. Svarprosenten var 83 prosent, noe som er høyere enn ved forrige undersøkelse i 2023.

Rapporten belyser mange temaer som er relevante i barns hverdagsliv, om fritidsaktiviteter og mediebruk, om venner, om forholdet til foreldre og nærmiljøet, om helse, trivsel og livskvalitet og om mobbing. Sammendraget oppsummerer og utdypet de viktigste funnene i rapporten. Mer informasjon om selve undersøkelsen finnes bakerst i rapporten.

Hovedfunn

Ung i Oslo viser at de aller fleste barn i aldersgruppen 10-12 år i Oslo har det bra. Samtidig går utviklingen på mange områder i positiv retning. De fleste rapporterer at de har høy livskvalitet, de er fornøyde med livene sine og med helsa si. De fleste har gode relasjoner til foreldre og venner, og trives og føler seg trygge både på skolen, hjemme og i lokalmiljøet. Sammenliknet med 2023 er det flere i 2026 som oppgir at livet deres er bra, at de har alt de ønsker seg og som er fornøyde med egen helse.

fritidsaktiviteter siden 2023 har økt nokså jevnt over hele byen, har nedgangen i skjermbruk vært størst i de mest velstående delene av Oslo. Dette har ført til at forskjellene mellom bydelene i skjermbruk har blitt større siden forrige undersøkelse i 2023.

Barna bruker mindre tid foran skjerm enn før

Mobbetallene endrer seg ikke

Selv om de aller fleste barn har det bra i hverdagen sin, gjelder det ikke alle. Undersøkelsen viser blant annet at mobbing fortsatt rammer mange. Andelen barn som rapporterer at de regelmessig blir stengt ute, plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritiden var 12 prosent i 2026. Tallet er omtrent det samme som i 2023. Til tross for stor oppmerksomhet om mobbing over lang tid, viser årets resultater at omfanget av selvrapportert mobbing har endret seg lite de siste årene.

Venner utgjør en viktig del av barnas liv

Undersøkelsen viser at de aller fleste barn har venner å være sammen med på fritiden. De fleste opplever også stor grad av tilhørighet til vennemiljøet og klasse miljøet sitt, men to prosent svarer at de ikke har noen å være sammen med i frimuttene på skolen. Undersøkelsen viser at én prosent av barna ikke har noen de vil kalle venner nå for tiden, og like mange oppgir at de aldri har noen å være sammen med på fritiden. Det er imidlertid stor variasjon barna imellom når det gjelder hvor ofte de fysisk er sammen. Mens noen er sammen flere dager i uka, er andre sammen med venner sjeldnere enn ukentlig.

Det store flertallet av barna i Oslo er godt fornøyd med livet sitt

Et viktig funn i årets undersøkelse er at barnas fritidsvaner har endret seg. Siden 2023 er det blitt flere som deltar i organiserte fritidsaktiviteter som idrett, fritidsklubb, kulturaktiviteter eller religiøse aktiviteter. Samtidig bruker barn mindre tid foran skjerm etter skolen. Andelen som bruker mer enn tre timer foran skjerm på en vanlig dag etter skolen, har gått ned fra 40 prosent i 2023 til 31 prosent i 2026. Nedgangen skyldes særlig mindre bruk av sosiale medier blant jenter og mindre dataspilling blant gutter. Færre barn enn tidligere rapporterer også at de har opplevd negative hendelser på nett eller mobil utført av andre.

Det er samtidig klare bydelsforskjeller i barns fritid. Mens 90 prosent av barna på vestkanten deltar i en eller flere faste fritidsaktiviteter, gjelder dette 71 prosent på ytre øst. Det er også store forskjeller i skjermbruk mellom bydelene. Andelen som en vanlig dag bruker mer enn én time på sosiale medier, varierer mellom 25 prosent på vestkanten og 40 prosent på ytre øst. Mens deltakelsen i ulike

Flere jenter enn gutter møtes hjemme hos hverandre, mens flere gutter enn jenter er ute alene eller sammen med venner og sykler, skater, sparker ball eller lignende. Det er også slik at det er vanligere å være sammen med venner hjemme hos hverandre på vestkanten enn i ytre øst.

Det er likevel en god del som noen ganger føler seg ensomme, og åtte prosent oppgir at de ofte eller veldig ofte gjør det. Det å føle seg ensom er langt mer utbredt blant jenter enn gutter. Blant jentene føler ni prosent seg ofte ensomme, mens det gjelder fem prosent av guttene.

Gode relasjoner til foreldre

Resultatene viser at de aller fleste barn har et godt forhold til foreldrene sine, og at de har tette bånd til dem. Nesten alle er godt fornøyde med egne foreldre og oppgir at de liker å være sammen med dem. 98 prosent føler seg trygge hjemme. Resultatene vitner også om at barna opplever at foreldrene involverer seg i livet deres. De aller fleste foreldre kjenner vennene til barna og vet hvor de befinner seg i fritiden, og barna opplever at foreldrene er svært interessert i livet deres.

Det store flertallet gjør også noe hyggelig med de voksne i familien én eller flere ganger i uka. Flertallet hjelper til med husarbeidet hjemme, og noen hjelper til med å passe eller stelle dyr.

En mindre gruppe barn opplever imidlertid ikke foreldrene sine like positivt. Hvor mange dette gjelder, avhenger av hva som er kartlagt, men gruppen utgjør om lag fire prosent. Dette er barn som opplever foreldrene sine som lite interessert og involvert, som er mindre fornøyd med foreldrene, eller som ikke liker å være sammen med dem. En større gruppe, 18 prosent, opplever at foreldre ofte kjefter på dem.

Åtte prosent av barna svarer at de i løpet av de siste månedene har vært redd, bekymret eller urolig fordi voksne de har vært sammen med har drukket alkohol. Det trenger ikke være foreldrene, men det tyder på at noen barn blir urolige når voksne drikker alkohol, selv om de aller fleste ikke har opplevd det.

Høy skoletrivsel, men mange som også kjeder seg

Å trives på skolen er viktig både for læring og for barnas livskvalitet. Det er derfor et sentralt funn at 92 prosent av barna trives på skolen. Like mange opplever at lærerne deres bryr seg, nær ni av ti opplever at de passer inn blant elevene i klassen, og en tilsvarende andel opplever at de alltid har det bra i friminuttene.

Samtidig rapporterer 70 prosent av barna at de kjeder seg i timene, og 29 prosent oppgir at de ofte gruer seg til å gå på skolen. Det siste kan skyldes mange ting, alt fra mobbing til faglige og sosiale utfordringer. Samtidig vet vi at mange har et ambivalent forhold til skolen der de kan trives på mange områder, men samtidig kjede seg eller til tider grue seg.

De aller fleste føler seg trygge på skolen, men en gruppe på sju prosent føler seg ikke så trygg eller ikke trygg i del hele tatt på skolen de går på.

Like mange gutter som jenter svarer at de trives på skolen. Guttene oppgir imidlertid i litt større grad enn jentene at de kjeder seg i skoletimene, mens jentene opplever i mindre grad enn guttene at de passer inn blant elevene på skolen.

Sammenliknet med forrige undersøkelse i 2023 har det vært en økning i andelen som trives på skolen – fra 90 til 92 prosent. Det er 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 er andelen som opplever skolen som kjedelig eller som ofte gruer seg til å gå på skolen, stabil.

En av fire gruer seg til å ha prøver og å snakke foran klassen

I undersøkelsen ble barna spurt om de gruer seg til å ha prøve, og om de føler seg redde hvis de må snakke foran klassen. For de aller fleste er ikke dette et særlig stort problem. Men rundt en fjerdedel oppgir at de ofte gruer seg til prøver, eller at de ofte er redde for å snakke foran klassen. Det er langt vanligere at jenter kjenner på dette enn gutter, og kjønnsforskjellene blir større jo eldre barna blir.

De aller fleste barn bruker noe tid på lekser og annet skolearbeid etter skoletid, men det er stor variasjon i hvor mye tid de bruker. Nesten halvparten av barna bruker mellom en halv time og en time, mens to av ti bruker mer tid. Fire prosent av barna gjør aldri eller nesten aldri lekser. Litt flere jenter enn gutter bruker mer enn én time på lekser hver dag, spesielt på 6. og 7. trinn. Det er også store forskjeller mellom bydelene i andelen som bruker mer enn én time på lekser på en vanlig dag, og andelen varierer mellom 10 prosent i Bydel Grünerløkka og 28 prosent i bydelene Frogner og Nordstrand.

Undersøkelsen kartlegger også hvordan barna kommer seg til skolen. Fra nasjonalt hold er målet at 80 prosent av barn og unge som har opptil fire kilometer skolevei, skal gå eller sykle til skolen.

Resultatene viser at 75 prosent av barna gikk eller syklet til skolen undersøkelsesdagen, noe som er høyere enn landsgjennomsnittet på 52 prosent. De aller fleste barna føler seg også trygge på skoleveien, men det er noen forskjeller mellom de ulike bydelene.

De fleste føler seg trygge i nærområdet sitt

Barn bruker nærområdene i større grad og på en annen måte enn voksne. Tilgang til trygge og gode nærområder er derfor av stor betydning for barna. Resultatene viser at 89 prosent er ganske eller veldig fornøyd med nærområdet der de bor. Her er det samtidig noen forskjeller mellom de ulike bydelene: Mens 93 prosent av barna i bydelene Nordre Aker og Vestre Aker er fornøyd, er andelen 82 prosent i Bydel Stovner.

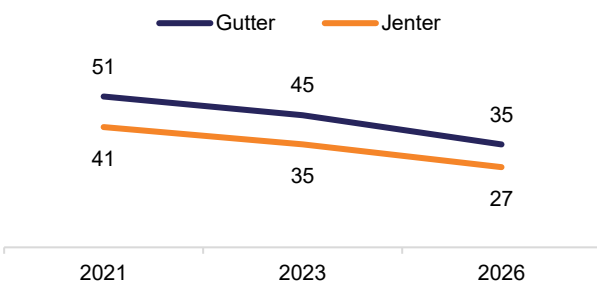
Å ha et nærmiljø som oppleves som trygt og godt, er avgjørende for en god barndom og aktiv fritid. De aller fleste barn i Oslo føler seg trygge i nærmiljøet, men her finner vi de samme bydelsforskjellene som i andelen som er fornøyd med nærmiljøet sitt.

Nedgang i skjermtid

De aller fleste barn bruker tid på skjermaktiviteter etter skoletid. I denne alderen er det imidlertid stor variasjon i hvor mye tid hver enkelt bruker. 44 prosent bruker to timer eller mindre, 25 prosent bruker to–tre timer, og 31 prosent bruker tre timer eller mer.

Andelen som bruker mer enn tre timer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen, har gått vesentlig ned de siste fem årene. Nedgangen gjelder både gutter og jenter, og det er fortsatt slik at gutter bruker mer tid på skjerm enn jenter, og at skjermtiden øker med alder.

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



Undersøkelsen viser at barn med utenlandsfødte foreldre bruker mer tid på skjerm enn de med norskfødte foreldre. Det er ingen klare forskjeller etter sosioøkonomisk status, men store forskjeller mellom bydelene. Bydelene Vestre Aker, Nordre Aker og Ullern skiller seg ut med de laveste andelen (22–25 prosent) som bruker minst tre timer foran en skjerm etter skolen. Andelen er høyest i bydelene Stovner, Grorud og Alna (37–39 prosent).

Å se på serier og YouTube er fortsatt den vanligste skjermaktiviteten i denne aldersgruppen, men mange bruker også mye tid på dataspill eller spill på mobilen. En god del bruker sosiale medier, men det er langt vanligere blant de på 7. trinn enn de på 5. trinn. De fleste barn bruker også noe tid på å lese bøker, men

bare en mindre gruppe bruker mye tid på dette.

Fra 2023 til 2026 har andelen jenter som bruker minst én time daglig på sosiale medier gått ned fra 44 til 31 prosent. Mens det tidligere var flere jenter enn gutter som brukte mye tid på sosiale medier, er nå andelen tilnærmet lik blant gutter og jenter. Videre har andelen gutter som bruker minst én time på dataspill, også gått ned. Mens andelen i 2026 er på 60 prosent, var det 68 prosent i 2023 og 75 prosent i pandemiåret 2021. Det at gutter i større grad enn jenter bruker mer tid på dataspill, bidrar også til at guttene i denne alderen generelt bruker mer tid enn jentene på skjermaktiviteter.

Samtidig som skjermbruken har gått ned, har det også vært en nedgang i andelen som har opplevd en negativ hendelse utført av andre på nett eller mobil fra 33 prosent i 2023 til 28 prosent i 2026. Andelen som har opplevd en negativ hendelse utført av andre på nett eller mobil, er størst blant jenter, de med utenlandsfødte foreldre og i de østlige bydelene.

Økt deltakelse i ulike fritidsaktiviteter

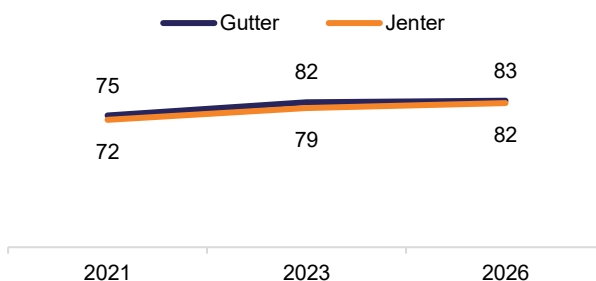
Undersøkelsen viser at 82 prosent for tiden er med på en eller annen form for fast fritidsaktivitet. Dette er en liten økning fra 2023, hvor 80 prosent deltok. Deltakelsen varierer mye etter familiebakgrunn. Barn med norskfødte foreldre og barn med foreldre med høy sosioøkonomisk status deltar i større grad enn andre.

De fleste som driver med fritidsaktiviteter gjør det minst tre kvelder i uken, og det aller vanligste er å drive med sport eller idrett. 73 prosent av barna har idrett som en fast fritidsaktivitet. I tillegg er det en del som driver med sport eller trener på andre måter utenom idrettslagene. Åtte prosent av barna driver aldri med noe sport eller trening. Flere gutter (78 prosent) enn jenter (68 prosent) driver med idrett.

Mange barn spiller et instrument eller synger på fast basis (20 prosent) eller driver med teater eller dans (16 prosent). Blant disse kulturelle aktivitetene er det klare kjønnsforskjeller. Jenter er klart overrepresentert blant de som driver med teater eller dans, og også blant dem som spiller instrument eller synger, er det en klar overvekt av jenter.

Fire prosent av barna har aldri vært med på noen form for faste, organiserte fritidsaktiviteter.

Prosentandel som er med på faste fritidsaktiviteter. Utvikling over tid



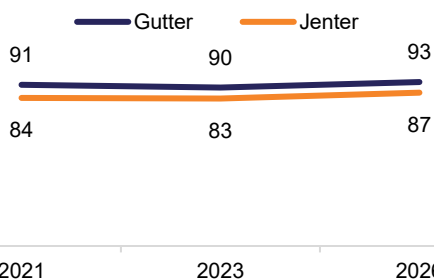
Siden 2023 har det vært en økning fra 16 til 20 prosent i andelen barn som minst én gang i uka er på fritidsklubb. Gutter er oftere på fritidsklubb enn jenter, men andelen synker med alder. Det er også store bydelsforskjeller i bruken av fritidsklubb. Høyest er andelen i Bydel Alna (30 prosent) og i Bydel St. Hanshaugen (28 prosent). Lavest er andelen i bydelene Frogner og Nordstrand (14 prosent). Barn med utenlandsfødte foreldre er oftere på fritidsklubb enn de med norskfødte foreldre.

Det har siden 2023 også vært en økning fra 16 til 20 prosent i andelen som deltar minst én dag i uka på religiøse aktiviteter. Barn med utenlandsfødte foreldre er overrepresentert i slike aktiviteter. 36 prosent blant barn med utenlandsfødte foreldre deltar minst én dag i uka, mens andelen blant barn med norskfødte foreldre er 11 prosent. Her er det også klare bydelsforskjeller hvor en del av østkantbydelene skiller seg ut med høyere deltakelse.

De fleste barn er fornøyd med egen helse

89 prosent av barna svarer at de er ganske eller veldig fornøyd med egen helse. Dette er noe høyere enn andelen i 2023 og andelen i Norge for øvrig. Gutter er jevnt over mer fornøyd med egen helse enn jenter, og kjønnsforskjellene øker med alderen.

Prosentandel som er fornøyd med helse si. Utvikling over tid



Undersøkelsen dekker også kostholdsvaner og søvn. Rapporten viser at sju av ti spiser frokost hver dag i løpet av skoleuka, og nesten ni av ti spiser lunsj eller matpakke hver dag. Flere gutter enn jenter, spesielt på 7. trinn, spiser regelmessig frokost og nistepakke i ukedagene.

Når det gjelder søvn, viser resultatene at to av tre sov ni timer eller mer den siste natten før de svarte på undersøkelsen. Søvnvanene endrer seg mye med alderen, og de eldste sover mindre enn de yngste. 55 prosent av barna rapporterte at de i løpet av den siste uka har hatt problemer med å sovne, og 38 prosent opplevde at de har vært så søvnige eller trøtte at det har gått ut over skole eller fritid.

Det er en del barn som rapporterer om hyppige fysiske og emosjonelle plager. Sju prosent oppgir at de ofte har hodepine, vondt i magen eller er kvalme. Seks prosent rapporterer også om hyppige følelser av

nedstemthet, som følelsen av å ofte være lei seg, nedfor eller på gråten. Ti prosent rapporterer at de ofte blir sinte. På alle indikatorene rapporterer flere jenter enn gutter om slike vansker, og kjønnsforskjellene øker med økende alder.

Omfanget av bruk av smertestillende er også verdt å merke seg. 22 prosent av barna har brukt smertestillende tabletter i løpet av den siste uka. Tilsvarende andel i 2023 var 26 prosent. Flere jenter enn gutter rapporterer om bruk av smertestillende tabletter, som kan ha sammenheng med at det også er flere jenter enn gutter som rapporterer om hodepine og smerter i kroppen.

Når barn opplever vonde eller vanskelige ting, er det viktig at det finnes ressurspersoner som barna kan snakke med. Sosial støtte er en viktig beskyttelsesfaktor når livet blir vanskelig. 91 prosent av barna er helt sikre på at de har minst én person de kan gå til og snakke med om triste eller vanskelige ting. Mor er den som barna oftest oppgir som støtteperson, men det er mange som også kan gå til far. Langt flere gutter enn jenter oppgir far som en de helt sikkert kan snakke med. En del mener også at de kan gå til læreren, helsesykepleier eller andre.

Mobbing

Barn har rett til en trygg oppvekst og et trygt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Mobbing på skolen eller i fritiden er ofte et alvorlig problem for dem som blir rammet. En stor majoritet oppgir at de aldri eller nesten aldri har blitt stengt ute, blitt plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritiden.

En betydelig andel (12 prosent) opplever imidlertid å bli utsatt for dette minst én gang hver 14. dag. Dette har endret seg lite fra 2023.

“Andelen som blir mobbet jevnlig har endret seg lite fra 2023

Det er flere jenter enn gutter som opplever dette. Andelen gutter som er utsatt for mobbing, går noe ned med alder fra tolv prosent på 5. trinn til ti prosent på 7. trinn. Andelen jenter som rapporterer om mobbing, er nokså stabilt på tvers av klassetrinnene.

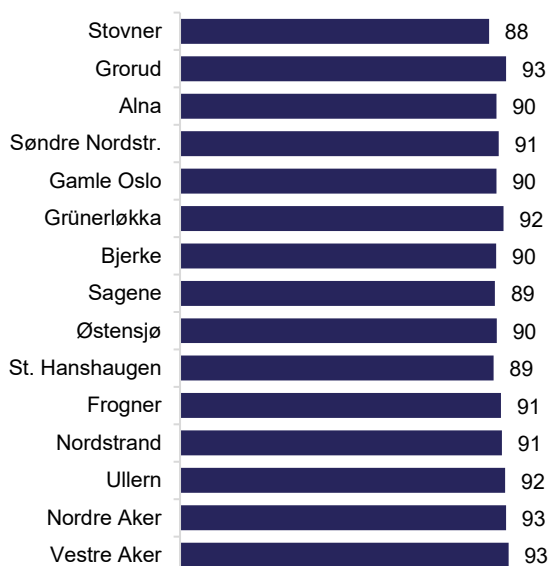
I rapporten sammenligner vi svarene til barn som blir mobbet minst én gang hver 14. dag med de som ikke blir det. Resultatene viser at det er klare forskjeller i hvordan de opplever livet. Barn som rapporterer om mobbing, rapporterer generelt om lavere livskvalitet og mindre vennskap og de skårer lavere på ulike helseindikatorer. Langt flere som blir mobbet opplever også skolen som utrygg.

Sosiale forskjeller i fritidsmønstre – bosted og familiebakgrunn

Oslo er en delt by med store kulturelle og økonomiske forskjeller mellom bydelene og mellom familier. Til tross for dette er hovedbildet at barn – uansett hvor i byen de vokser opp, og hva slags sosial bakgrunn de har – har et bra og aktivt liv.

For mange av temaene i denne rapporten er det kun små forskjeller mellom barn i ulike bydeler i Oslo og mellom barn med ulik sosial bakgrunn. I alle bydeler rapporterer et klart flertall om høy livskvalitet og gode relasjoner til foreldre, venner og skole, og dette varierer lite mellom bydelene. For denne type spørsmål er det heller ikke store forskjeller mellom barn med og uten norskfødte foreldre og i familier med ulik sosioøkonomisk status.

Prosentandel i ulike bydeler som er fornøyd med livet sitt (6-10 poeng på skala fra 0-10)



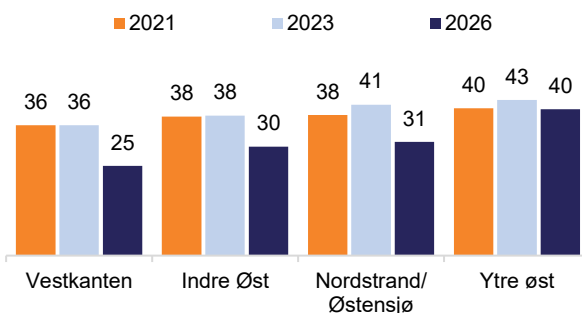
Vi finner imidlertid sosiale forskjeller i ulike fritidsaktiviteter. Mens rundt 90 prosent av barna i bydelene Nordstrand, Ullern, Nordre Aker og Vestre Aker er med på én eller flere faste fritidsaktiviteter, gjelder dette om lag 70 prosent barna i bydelene Stovner og Alna. Både foreldrenes fødeland og familiens sosioøkonomiske status har mye å si for deltakelse. Mens 87 prosent av barna med norskfødte foreldre er med på faste fritidsaktiviteter, gjelder det 71 prosent av barna med utenlandsfødte foreldre.

Sammenliknet med tidligere Ung i Oslo-undersøkelser ser vi nå forskjeller mellom barn med utenlandsfødte foreldre og norskfødte foreldre i andelen som bruker mer enn tre timer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen. Mens det i 2021 var like vanlig for disse gruppene å bruke mye tid på skjerm, er forskjellen i 2026 seks prosentpoeng. Det er også klare forskjeller

mellom de ulike bydelene – forskjellen mellom Stovner (39 prosent) og Vestre Aker (22 prosent) er på 17 prosentpoeng.

Det har også utviklet seg et nytt skille i bruk av sosiale medier. Siden 2023 har prosentandelen som bruker minst én time på sosiale medier gått ned. Men mens nedgangen på vestkanten har vært på elleve prosentpoeng, har den i ytre øst kun gått ned tre prosentpoeng. Forskjellen mellom de to områdene er nå på 15 prosentpoeng.

Prosentandel som en vanlig dag bruker mer enn én time på sosiale medier



Hvordan barn opplever nærmiljøet sitt, er også et område der sosiale ulikheter framtrer tydelig. Barn som vokser opp i de mest velstående områdene av byen, er mer fornøyd med lokalmiljøet der de bor, og det er en høyere andel som opplever trygghet på vei til og fra skolen. Det er likevel ikke store forskjeller mellom bydelene når det gjelder det å treffe venner ute, mens det å være sammen med venner hjemme hos hverandre er langt vanligere blant barna på vestkanten.

Når det gjelder trivsel på skolen, er forskjellene mellom bydelene ikke spesielt store, men flere av barna i de mest ressursrike byområdene er fornøyd med skolen de går på.

Veien mot ungdomstida

Denne rapporten dekker aldersgruppen 10-12 år. I denne perioden skjer det store fysiske, kognitive, emosjonelle og sosiale forandringer. Fortsatt er alle barn, men aldersfasen innebærer en bevegelse mot en begynnende ungdomstid og mot stadig større grad av selvstendighet. Det er imidlertid store forskjeller fra barn til barn når og hvor fort denne overgangen foregår. Modenhet og pubertetsutvikling betyr mye, og jentene er generelt tidligere ute enn guttene.

Selv om resultatene viser at det er mye som er likt på tvers av alder, er det en del områder hvor forskjellene er nokså store. For eksempel endrer hvor mye tid barna bruker foran en skjerm seg betydelig i denne aldersgruppen. Mens 23 prosent på 5. trinn bruker mer enn tre timer daglig, øker dette til 41 prosent blant 7.-klassingene.

I denne aldersfasen får sosiale medier en langt mer framtreddende plass i barnas fritid, og det er flere som bruker tid på serier eller på YouTube. Å spille dataspill endrer seg derimot ikke så mye.

En annen ting som forandrer seg, er at barna generelt blir mindre fornøyde med ting, eller kanskje man kan si at de ser på verden med et litt mer kritisk blikk enn før. Det er en tendens til at færre på 7. trinn enn på 5. trinn er fornøyde med helsa si, med foreldrene sine, med skolen de går på, og med nærmiljøet sitt. Det er også flere av de eldste som opplever ensomhet, flere har problemer med å sovne, og flere begynner å kjenne på fysisk og emosjonelt ubehag.

Endringene skjer først og fremst blant jentene. Få gutter rapporterer om fysiske og emosjonelle vansker, og dette endrer seg lite fra 5. til 7. trinn. Blant jentene skjer det imidlertid større forandringer, og flere av jentene på 7. trinn opplever slike vansker enn på 5. trinn. Jentene blir også mindre fornøyd med livet sitt jo eldre de blir. Mens 88 prosent av i 5. trinn liker seg slik de er, er andelen på 7. trinn 74 prosent. Dette kan skyldes modenhet og at flere har kommet lenger i puberteten. En annen tolkning er at det er noe i barnekulturen som gjør at jenter tidligere enn gutter orienterer seg mot ungdomsfasen, og at de i denne prosessen støter på en del utfordringer som kan være vanskelige å håndtere.

Om datagrunnlaget fra Oslo og resten av landet

De siste årene har Ungdata blitt gjennomført i de fleste norske kommuner også på mellomtrinnet. Denne delen av undersøkelsen heter Ungdata junior. Siden spørreskjemaet i Oslo og i resten av landet er det samme, gir det gode muligheter til å sammenlikne situasjonen til barn i Oslo og andre steder.

I denne rapporten sammenlignes resultatene for Oslo med Norge. Her har vi lagt til grunn de nasjonale resultatene fra Ungdata junior, hvor 102 671 barn fra 266 kommuner og Svalbard deltok i årene 2024-2025. Oslo er ikke inkludert i disse tallene. Vi bruker likevel betegnelsen «Norge» i alle figurene der vi sammenligner resultatene fra Oslo og resten av landet.

Om undersøkelsen

Barnedelen av Ung i Oslo ble gjennomført på 107 skoler i Oslo i perioden januar til april 2026. Målgruppen er elever på 5. til 7. trinn. 16 259 elever fra disse klassetrinnene deltok i undersøkelsen. Svarprosenten er 83.

Undersøkelsen er anonym, og det var frivillig for barna å være med. Foresatte 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.

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 barnedelen av Ung i Oslo 2026 eller tallene er brutt ned etter kjønn, klassetrinn, sosioøkonomisk bakgrunn, foreldres fødeland eller hvilken bydel barna går på skole i.

Sidene alle tall rundes av til nærmeste hele tall, kan summen av tallene som vises i enkelte figurer gi et annet tall enn 100 prosent. Dette er ikke feil, men et resultat av at vi har valgt å ikke angi desimaler.

I alle figurer som viser resultater på bydelsnivå, er bydelene sortert på samme måte som i rapporten for ungdom, slik at det skal være enklere å sammenlikne på tvers av alder. Sorteringen følger i stor grad mengden av sosioøkonomiske ressurser barna rapporterer om.



Oslos sosiale geografi

Oslo er en sammensatt by med stor variasjon i befolkningens levekår og livssituasjon. I byen finner vi de aller rikeste i landet, men også de aller fattigste. Hva slags ressurser foreldrene rår over, kan ha mye å si for barns oppvekstssituasjon og for mulighetene de har i samfunnet. Oslo er også en by der slike ressurser er ujevnt fordelt i de ulike bydelene. Spørsmål om sosioøkonomisk familiebakgrunn og barnas bydelstilørighet er derfor viet stor plass i rapporten.

I Ung i Oslo blir barna spurt om de har tilgang til ulike typer ressurser i familien. Resultatene viser at 83 prosent har sitt eget soverom, 87 prosent har tilgang til tre eller flere nettbrett eller datamaskiner, 86 prosent har bil, og 93 prosent var på utenlandsferie med familien sin det siste året. Resultatene viser at det store flertallet av barn i Oslo har tilgang til de fleste av disse ressursene. Samtidig finnes det mange barn i Oslo med begrenset tilgang.

Spørsmålene er stilt med tanke på å klassifisere barn i sosioøkonomiske grupper. Basert på summen av hva barna har svart blir alle delt inn i tre like store grupper: fra de med relativt få ressurser hjemme (lav sosioøkonomisk status) til de med mange ressurser hjemme (høy sosioøkonomisk status). I tråd med det vi ellers vet om sosiale ulikheter i Oslo, viser resultatene at barnas sosioøkonomiske bakgrunn varierer mye avhengig av hvor barna bor. Barn som vokser opp i ytre øst (bydelene Søndre Nordstrand, Stovner, Grorud, Alna, Bjerke) og i flere av de indre bydelene, har i gjennomsnitt langt færre ressurser hjemme enn de som vokser opp i de vestlige bydelene eller i Bydel Nordstrand.

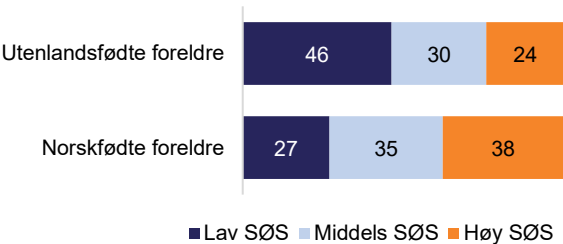
Oslo er den kommunen i landet med størst innvandrerbefolkningen. Blant barna som deltok i Ung i Oslo 2026 har 34 prosent to foreldre som begge er født i utlandet. I rapporten omtaler vi denne gruppen som barn med utenlandsfødte foreldre. Det er store variasjoner mellom bydelene når det gjelder hvor mange av barna som har norskfødte eller utenlandsfødte foreldre. Flest barn med utenlandsfødte foreldre er det i bydelene i Groruddalen, der rundt seks av ti har dette. I bydelene Nordre Aker, Vestre Aker, Ullern og Nordstrand gjelder dette litt over én av ti.

Det er store sosioøkonomiske forskjeller mellom barn med og uten utenlandsfødte foreldre i Oslo. Barn med to utenlandsfødte foreldre har tilgang til færre av de ressursene som ble kartlagt i undersøkelsen.

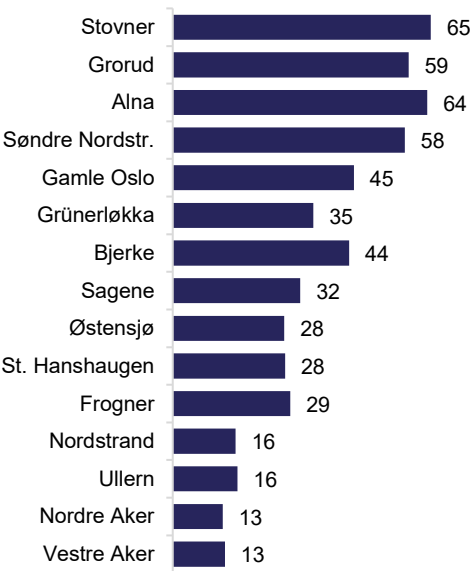
Foreldres fødeland

I rapporten undersøkes forskjeller og likheter mellom barn med og uten utenlandsfødte 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. 34 prosent av barna i undersøkelsen har to utenlandsfødte foreldre.

Prosentandel som tilhører ulike sosioøkonomiske grupper blant barn med og uten utenlandsfødte foreldre



Prosentandel i ulike bydeler som har to utenlandsfødte foreldre



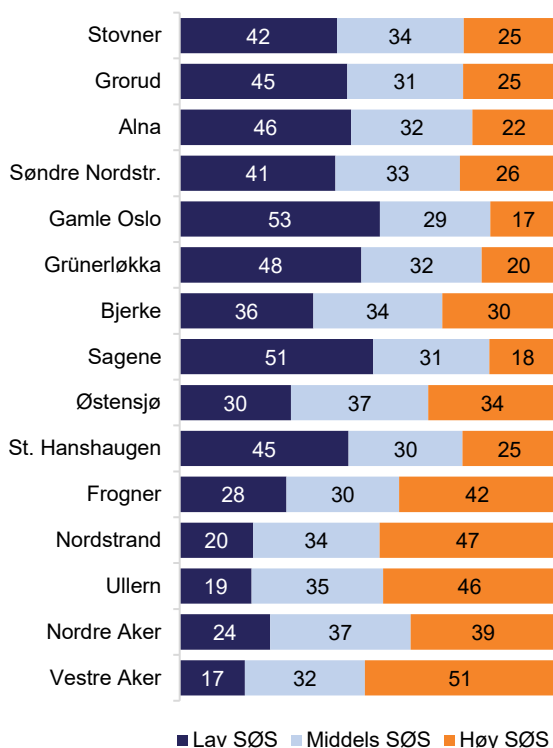
Sosioøkonomisk status

For å analysere hvilken betydning ressurser i familien har for barnas fritid og livskvalitet, bruker vi i rapporten et mål på familienes sosioøkonomiske status (SØS). Målet fanger opp ulike former for ressurser som barn har tilgang til gjennom sine foresatte, og er basert på fire spørsmål fra The Family Affluence Scale-II (Currie et al., 2008). De konkrete spørsmålene og svaralternativene framgår av figuren nedenfor.

Basert på summen av barnas svar, ble hver enkelt kategorisert i lav, middels eller høy sosioøkonomisk status (SØS). Disse gruppene er laget slik at de utgjør tre like store grupper når alle barna i Oslo sees under ett. Sammensetningen av sosioøkonomiske grupper varierer mye etter bydel.

I alle figurer som viser resultater på bydelsnivå, er bydelene sortert på samme måte som i rapporten for ungdom, slik at det skal være enklere å sammenlikne på tvers av alder. Sorteringen følger i stor grad mengden av sosioøkonomiske ressurser barna rapporterer om.

Prosentandel i ulike bydeler som tilhører ulike sosioøkonomiske grupper

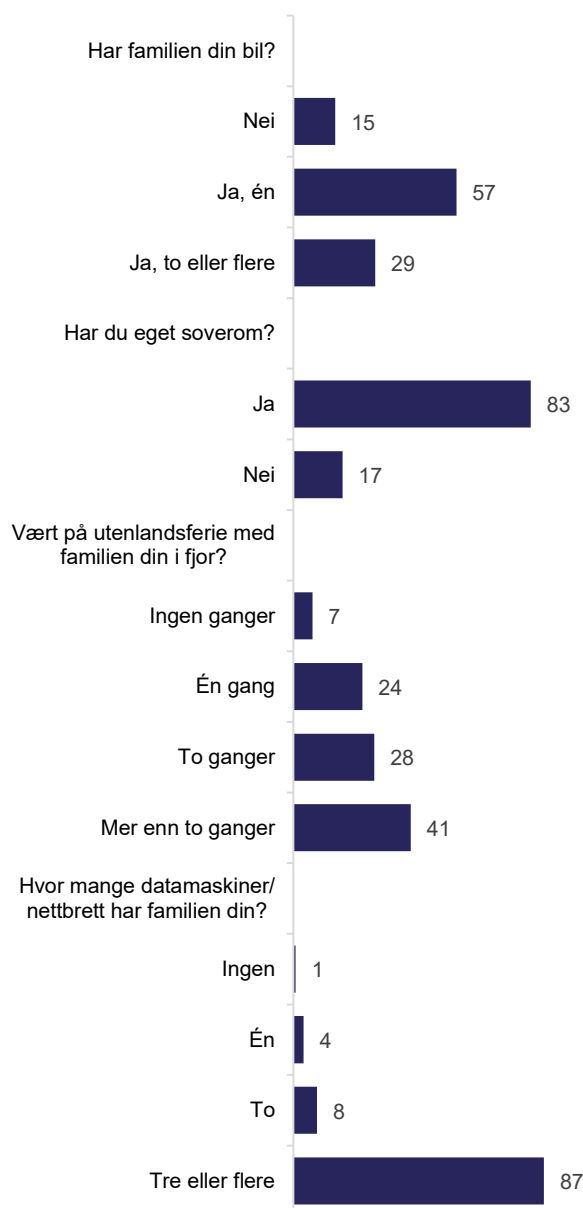


Barnas bydelstilhørighet

Alle barna i undersøkelsen er klassifisert i ulike bydeler etter hvor i byen de går på skole. Dette betyr for eksempel at alle barna som går på en av skolene i Bydel Grorud, er definert som at de tilhører denne bydelen.

Det ble gjort på denne måten fordi de aller fleste barn i Oslo går på skole i samme bydel som de bor, og fordi ikke alle barn vet hvilken administrativ bydel de bor i.

Ressurser i familien brukt til å dele barn inn i sosioøkonomiske grupper (SØS). Prosent



Livskvalitet

Livskvalitet handler om det som gjør livet godt å leve. Den påvirkes blant annet av opplevelser av trivsel, glede, mestring og mening, og utvikles i samspill med andre mennesker, livshendelser og mer objektive oppvekstsvilkår.

I dette kapittelet viser vi hvordan barna selv vurderer livet sitt, og hvordan de ser på seg selv. Senere i rapporten viser vi hvordan barna har det med venner, foreldre, på skolen og i nærmiljøet sitt, og i hvilken grad de har fysiske og emosjonelle plager, som også er tett knyttet til livskvalitet.

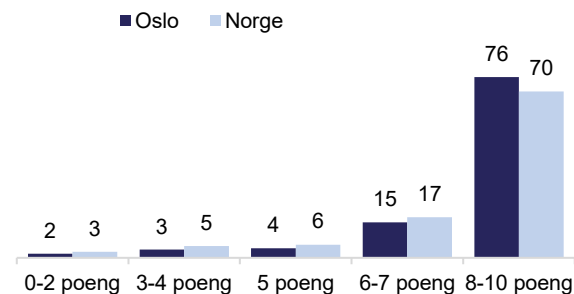
Et hovedfunn er at de aller fleste barn i Oslo har det bra. Barna blir bedt om å svare på hvor fornøyd de er med livet sitt for tiden på en skala fra 0 til 10, der 0 er betyr at du ikke er fornøyd i det hele tatt, og 10 betyr at du er svært fornøyd. Resultatene viser at de aller fleste barna plasserer seg i den positive enden av skalaen (91 prosent). Videre er 94 prosent enig at de synes livet sitt er bra, 81 prosent er enig at de har alt de ønsker seg i livet og 86 prosent er enig at de liker seg selv slik de er.

Siden 2023 har det vært små endringer i andelen som er fornøyd med livet. Andelen som synes livet sitt er bra har gått opp fra 93 til 94 prosent og andelen som sier at det stemmer at de har alt de ønsker seg har økt fra 78 til 81. Økningen gjelder både jenter og gutter.

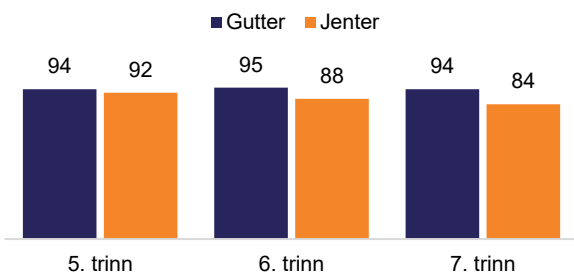
Et viktig funn er også at selv om det altså er store sosiale ulikheter i familiers økonomi og levekår i Oslo, er det store flertallet av barn – uansett sosial bakgrunn og bydelstilthørighet – godt fornøyd med livet de lever. Det er en liten tendens til at barn med norskfødt foreldre er noe mer fornøyd enn barn med utenlandsfødte foreldre.

Generelt er flere gutter enn jenter fornøyd med livet de lever. Kjønnsforskjellene i opplevd livskvalitet øker gjennom barneårene. Blant jentene skjer det store forandringer der færre er fornøyd med seg selv med økende alder. Det kan være verdt å merke seg at en fjerdedel av jentene på 7. trinn ikke er enig i utsagnet som handler om å like seg selv slik de er.

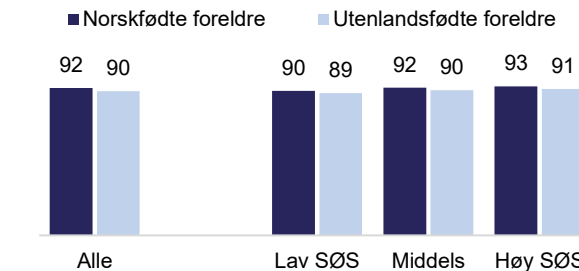
Hvor fornøyd barna er med livet sitt for tiden. Svar avgitt på en skala fra 0 til 10



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



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

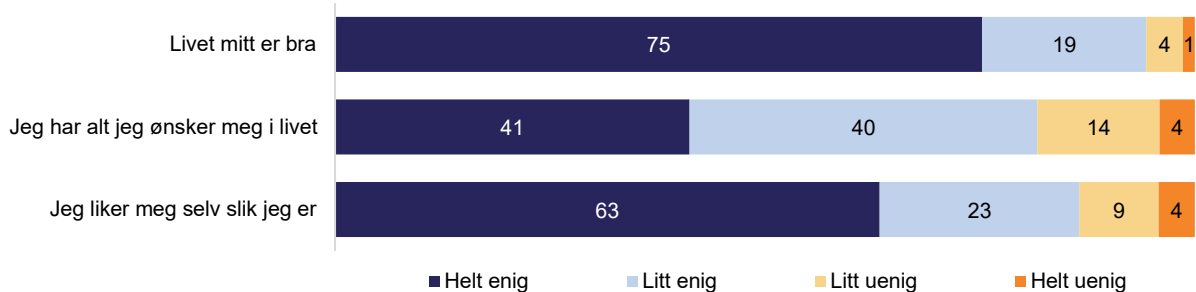


Tilfredshet med livet

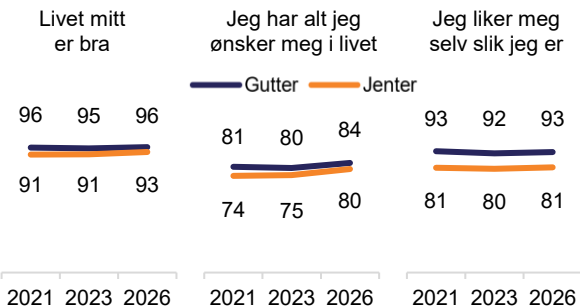
Hvor fornøyd barna er med det livet de lever ble målt gjennom følgende spørsmål: «Alt i alt, hvor fornøyd er du med livet ditt for tiden? Oppgi svaret på en skala fra 0-10, der 0 betyr at du ikke er fornøyd i det hele tatt og 10 betyr at du er svært fornøyd.»

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

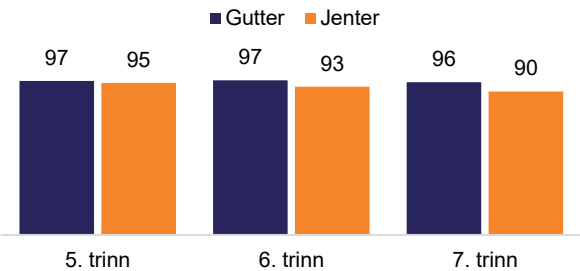
Hvordan barna oppfatter seg selv og livet sitt



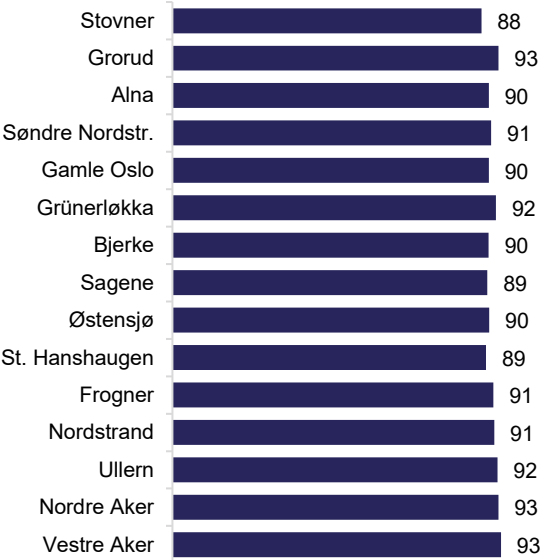
Prosentandel gutter og jenter som er enige i ulike utsagn om hvordan de har det. Utvikling over tid



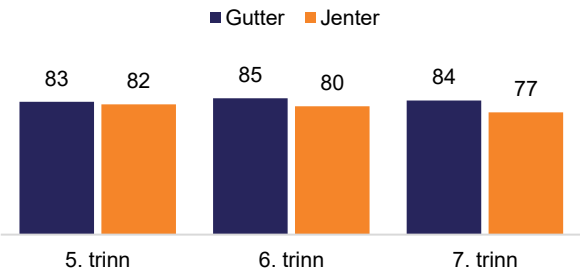
Prosentandel som synes at livet deres er bra. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



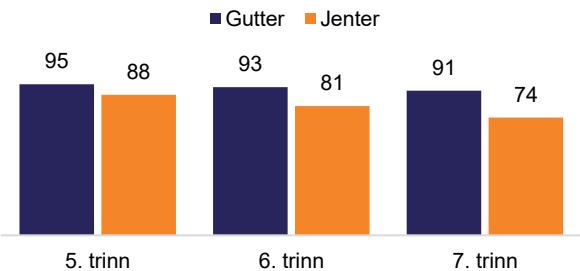
Prosentandel i ulike bydeler som er fornøyd med livet sitt (6-10 poeng)



Prosentandel som mener de har alt de ønsker seg i livet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som liker seg selv slik de er. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Venner

Venner er viktige for barn. For de fleste er venner en kilde til lek, glede, støtte, tilhørighet og bekreftelse. Å være sammen med venner er for mange en sentral del av hverdagen, og har stor betydning for hvordan de har det.

Vennskap kan se forskjellig ut. Noen trives best med én eller to nære venner, mens andre liker å være en del av større vennegrupper. Mange barn har også kontakt med venner gjennom digitale medier, i tillegg til å være sammen ansikt til ansikt. Selv om måten barn er sammen på kan variere, er det ofte kvaliteten på vennskapene som betyr mest. Gode vennskap kan gi støtte og trygghet, og gjøre det lettere å håndtere utfordringer i hverdagen.

I Ung i Oslo stilles det flere spørsmål om vennskap og sosiale relasjoner, blant annet om man har fortrolige venner og noen å være sammen med, og hvor ofte man faktisk er sammen med venner. Undersøkelsen inneholder også spørsmål om ensomhet og om barna føler at de passer inn blant de som de pleier å være sammen med.

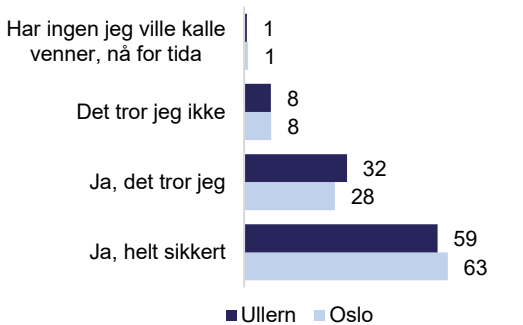
Hovedbildet er at de aller fleste har venner og at de regelmessig er sammen med andre på egen alder på fritiden. 95 prosent oppgir at de har venner å være sammen med på fritiden, og 98 prosent har noen å være sammen med i friminuttene på skolen. 63 prosent er sikre på at de har minst én venn som de kan stole på og snakke med om alt mulig. I tillegg er det mange som tror at de har en slik venn. Disse tallene har endret seg lite siden 2023.

Selv om de fleste har venner og inngår i sosiale fellesskap med jevnaldrende, gjelder det ikke alle. Én prosent oppgir at de ikke har noen de vil kalle venner for tiden og ytterligere åtte prosent er usikre på om de har noen de kan stole på. To prosent mangler noen å være sammen med i friminuttene på skolen, mens fem prosent sier at de ikke har noen å være sammen med på fritiden.

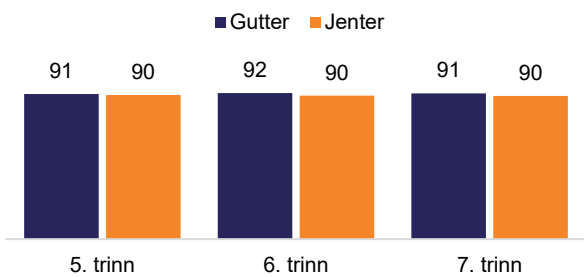
Omtrent like mange gutter og jenter har fortrolige venner. Blant guttene er det noe vanligere enn blant jentene å være ute alene eller sammen med venner å sykle, skate, sparke ball eller lignende, mens en høyere andel av jentene enn guttene er sammen med venner hjemme hos hverandre. Det er også slik at det er vanligere å være sammen med venner hjemme hos hverandre på vestkanten enn ytre øst.

Barna blir også spurt om hvor ofte de føler seg ensomme. Mange kan kjenne på følelser av ensomhet, men det store flertallet er lite plaget. Blant de som ofte føler seg ensomme, er jentene overrepresentert.

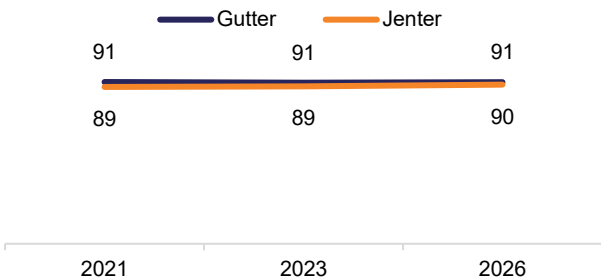
Har du minst én venn som du kan stole på og betro deg til om alt mulig?



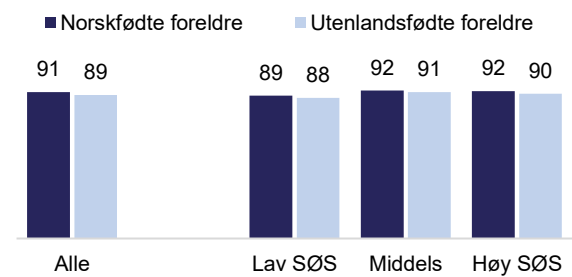
Prosentandel som har en fortrolig venn. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



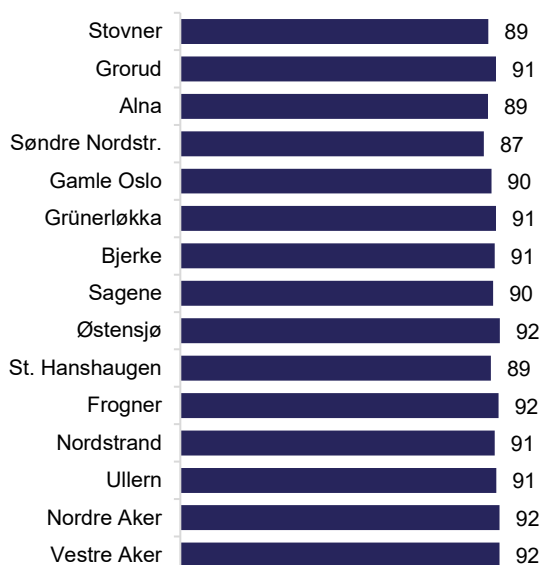
Prosentandel som har en fortrolig venn. Utvikling over tid



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



Prosentandel i ulike bydeler som har en fortrolig venn

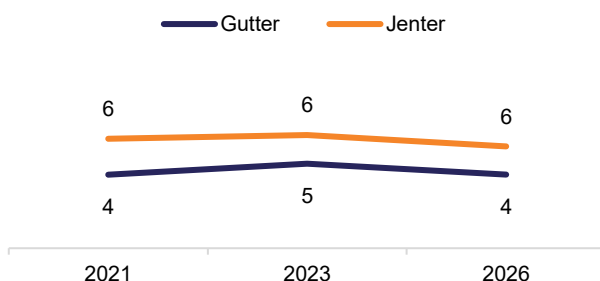


Å ikke ha noen å være sammen med

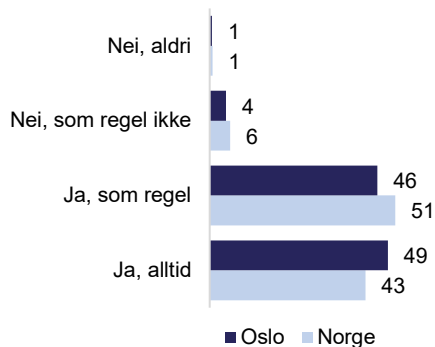
Selv om undersøkelsen viser at de aller fleste har noen å være sammen med på skolen og i fritiden, gjelder dette ikke alle. Det å mangle venner innebærer mer enn bare fravær av sosial kontakt. Barn uten venner vil i mindre grad oppleve tilhørighet og fellesskap og det gir færre muligheter til å dele 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.

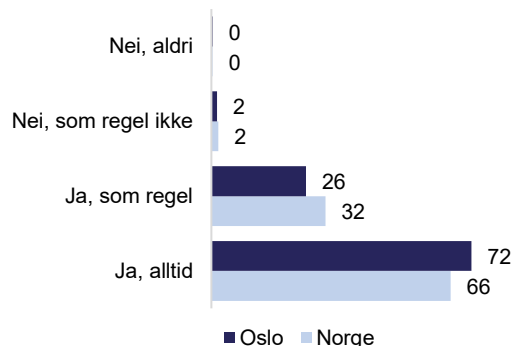
Prosentandel som ikke har noen å være sammen med på fritiden. Utvikling over tid



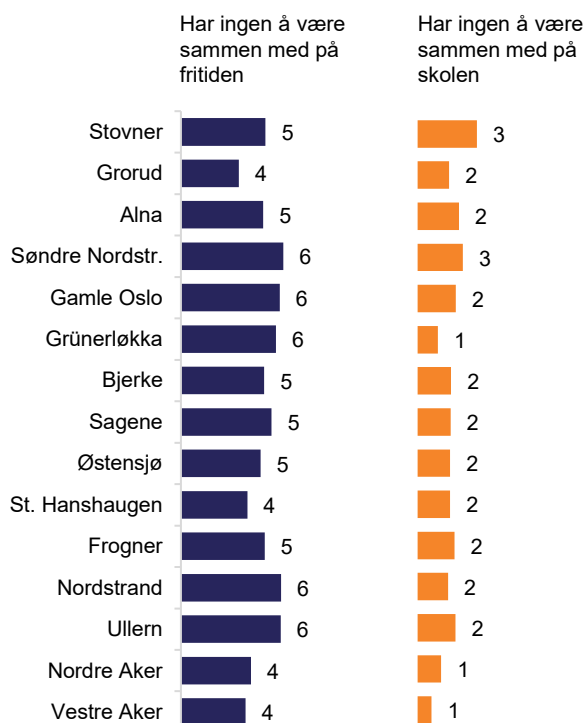
Har du noen å være sammen med på fritiden?



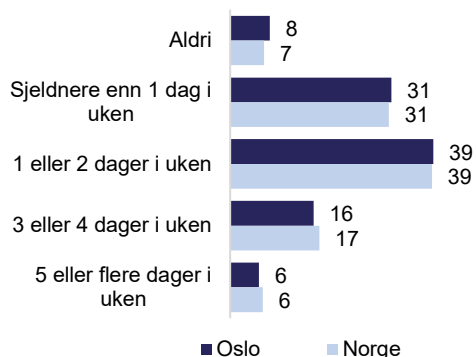
Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen?



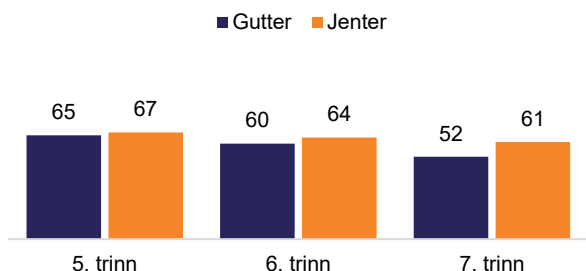
Prosentandel i ulike bydeler som ikke har noen å være sammen med



Hvor ofte barna vanligvis er sammen med venner hjemme hos hverandre



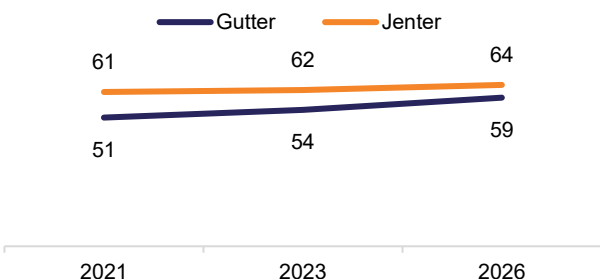
Prosentandel som vanligvis er sammen med venner hjemme hos hverandre minst én gang i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



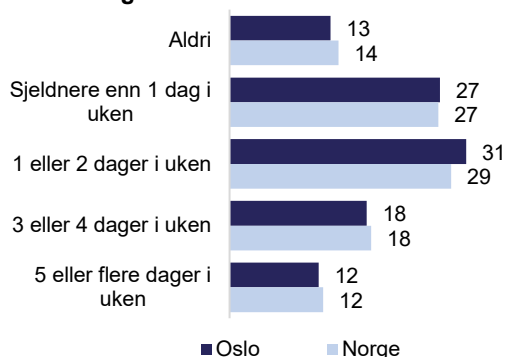
Å være sammen med venner

De aller fleste barn er sammen med venner på fritiden. Det er imidlertid stor variasjon barna imellom når det gjelder hvor ofte de fysisk er sammen med vennene sine. Barn kan treffe hverandre hjemme hos hverandre, ute i nærmiljøet, på digitale plattformer eller på ulike fritidsaktiviteter. Flertallet i Ung i Oslo svarer at de har noen å være sammen med på fritiden.

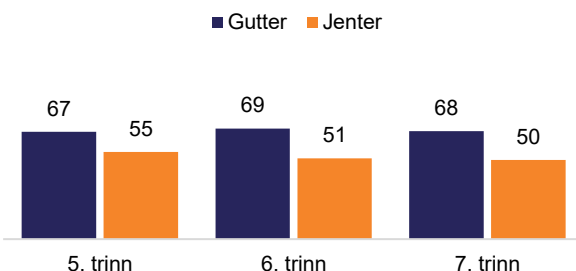
Prosentandel som vanligvis er sammen med venner hjemme hos hverandre minst én gang i uka. Utvikling over tid



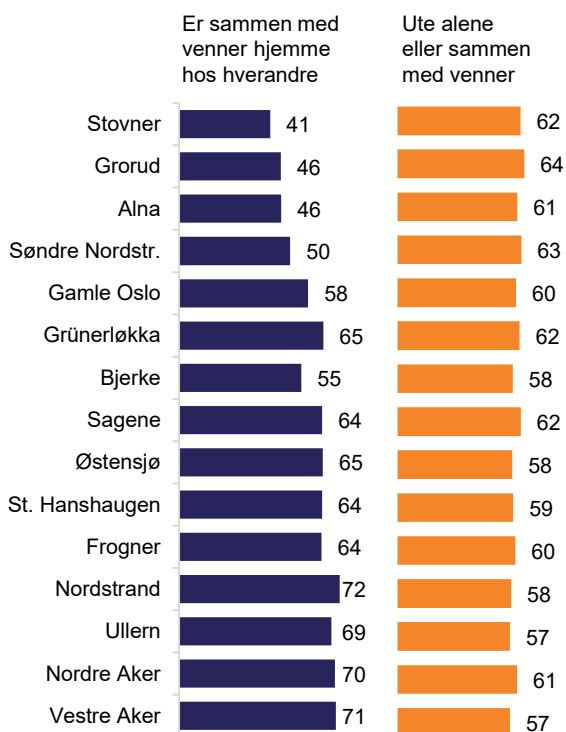
Hvor ofte barna vanligvis er ute alene eller sammen med venner og sykler, skater, sparker ball eller lignende



Prosentandel som vanligvis er ute alene eller sammen med venner og sykler, skater, sparker ball eller lignende minst én gang i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



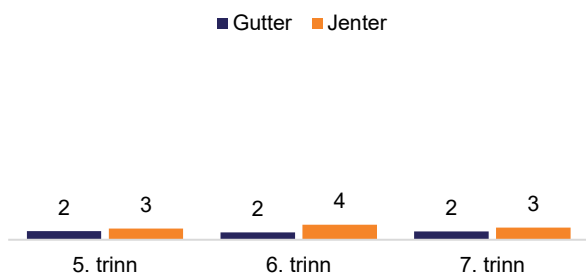
Prosentandel i ulike bydeler som vanligvis er sammen med venner hjemme, og prosentandel som er ute alene eller sammen med venner



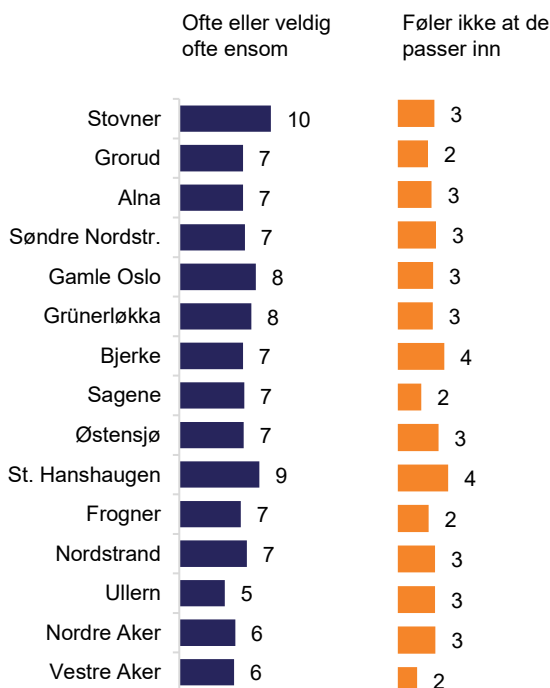
Tenk på de du pleier å være sammen med. Føler du at du passer inn blant dem?



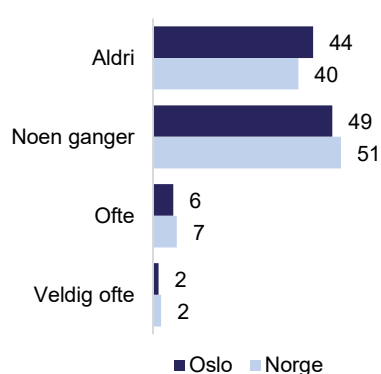
Prosentandel som ikke føler at de passer inn blant de de er sammen med. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



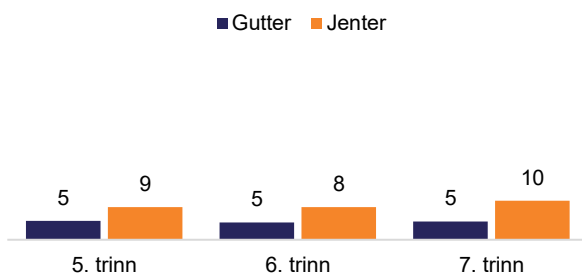
Prosentandel i ulike bydeler som ofte føler seg ensomme og som ikke føler at de passer inn blant de de er sammen med



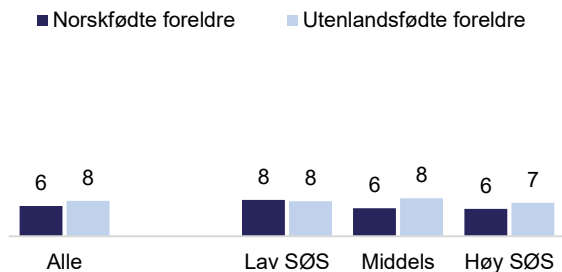
Hvor ofte føler du deg ensom?



Prosentandel som ofte eller veldig ofte føler seg ensomme. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som ofte eller veldig ofte føler seg ensomme – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



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. I Ung i Oslo måles ensomhet gjennom ett direkte spørsmål om hvor ofte man føler seg ensom.

Familie

Foreldre og foresatte er de viktigste omsorgspersonene i barnas liv. Selv om mye av hverdagen foregår i skole og fritidsaktiviteter, har familien stor betydning for hvordan barn har det. For barn dreier dette seg om å oppleve omsorg, støtte og trygghet i hverdagen. Ressursene hjemme, enten de er økonomiske, kulturelle eller sosiale, legger viktige rammer for barnas levkår, trivsel og muligheter. Foreldre har også ansvar for å gi omsorg og oppfølging, og for å legge til rette for at barn utvikler seg og har det bra.

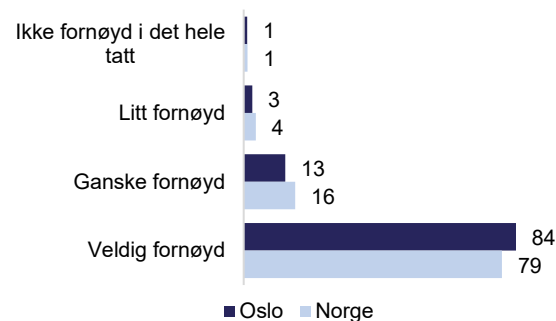
I Ung i Oslo blir barna blant annet spurt om hvor fornøyd de er med foreldrene sine, og om de liker å være sammen med dem. Det er også spørsmål om hvor tett foreldrene følger barna i hverdagen, om de vet hvor de er, og om de kjenner vennene deres, og om de føler seg trygge hjemme.

Resultatene viser at de aller fleste barn vurderer foreldrene sine positivt og at de føler seg trygge hjemme. Dette gjelder uavhengig hvor i Oslo man vokser opp. Nesten alle er godt fornøyd med egne foreldre og oppgir at de liker å være sammen med dem og føler seg trygge hjemme. Resultatene vitner også om at barna opplever at foreldrene involverer seg i livet deres. De aller fleste barna mener at foreldre kjenner vennene deres, vet hvor de er i fritiden, og at foreldrene er svært interessert i livet deres.

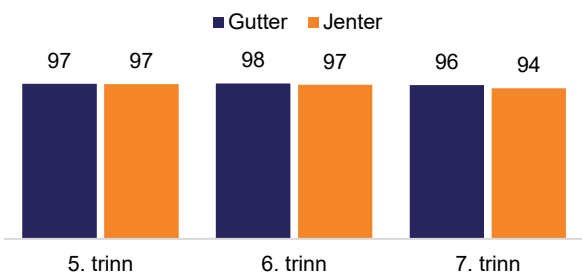
Det store flertallet gjør noe hyggelig med de voksne i familien én eller flere ganger i uka. Flertallet hjelper også til med husarbeidet én eller flere ganger i uka, og noen hjelper til med å passe eller stelle dyr.

En mindre gruppe barn opplever imidlertid ikke foreldrene sine like positivt. Hvor mange dette gjelder, avhenger av hva som er kartlagt, men gruppen utgjør om lag fire prosent. Dette er barn som opplever foreldrene sine som lite interessert og involvert, som er mindre fornøyd med foreldrene, eller som ikke liker å være sammen med dem. Det er imidlertid 18 prosent som opplever at foreldre ofte kjefter på dem.

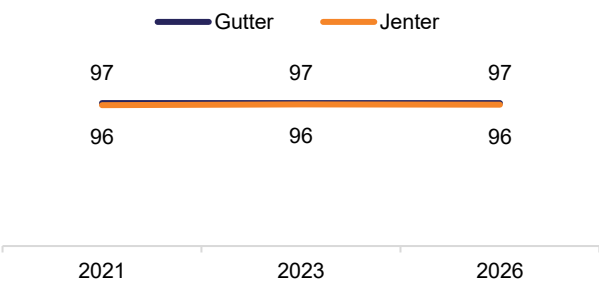
Hvor fornøyd er du med foreldrene dine?



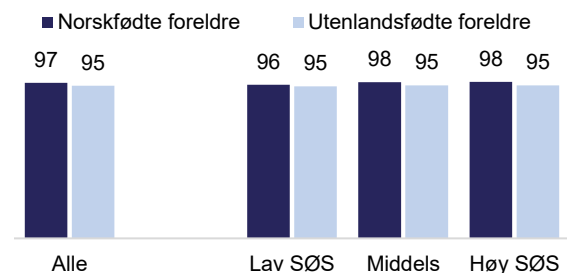
Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



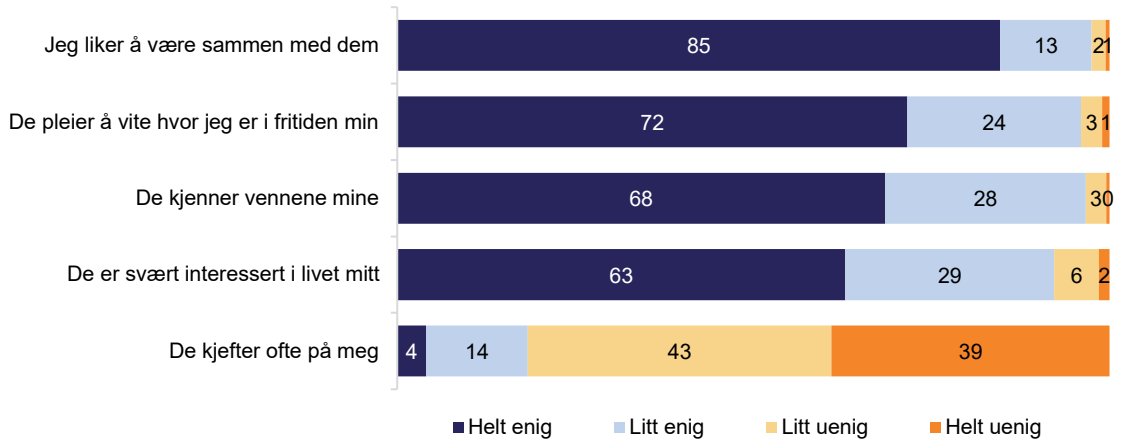
Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine. Utvikling over tid



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



Hva barn mener om sine foreldre/foresatte

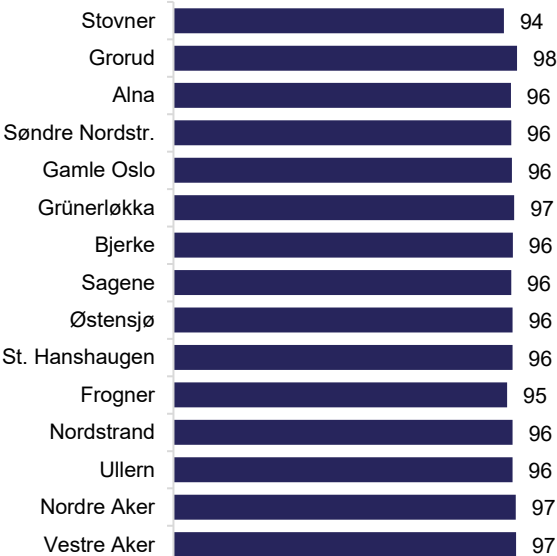


Foreldrerelasjoner

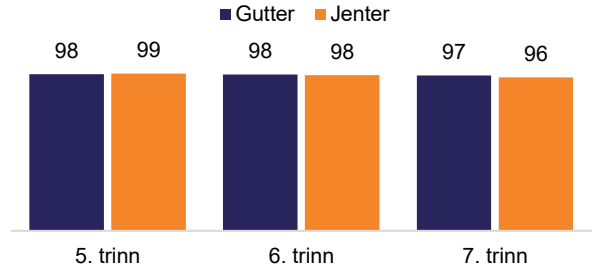
For de fleste barn er foreldrene en viktig kilde til støtte. De kan bidra med hjelp når noe er vanskelig, og gi råd og veiledning i hverdagen. Samtidig følger mange foreldre med på hva barna gjør på fritiden og hvem de er sammen med.

Selv om forholdet til foreldre kan variere, har de fleste barn et nært og tillitsfullt forhold til sine foresatte.

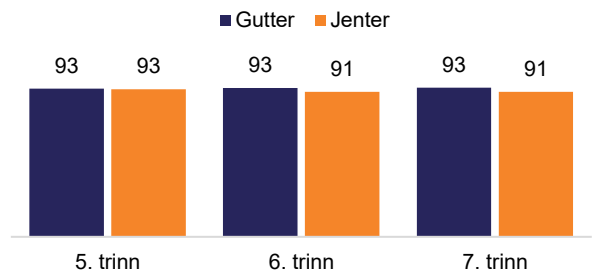
Prosentandel i ulike bydeler som er fornøyd med foreldrene sine



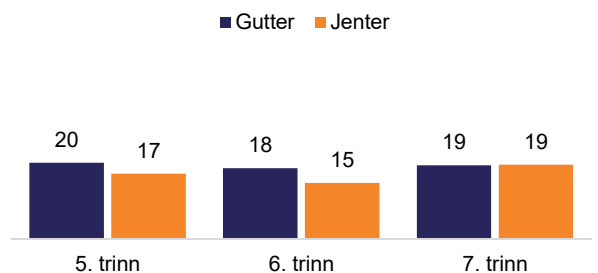
Prosentandel som liker å være sammen med foreldrene sine. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



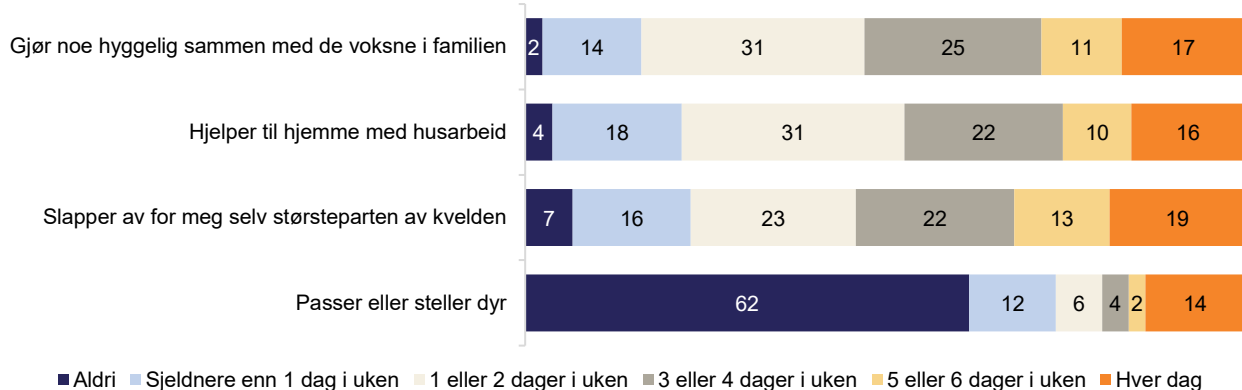
Prosentandel som mener at foreldrene er svært interessert i livet deres. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



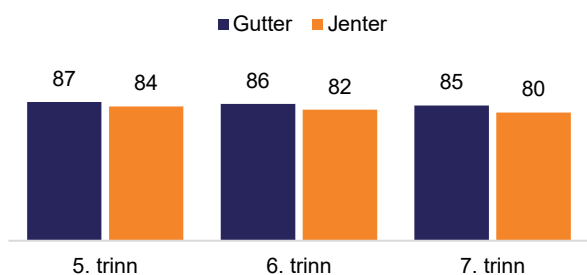
Prosentandel som mener at foreldrene ofte kjefter på dem. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



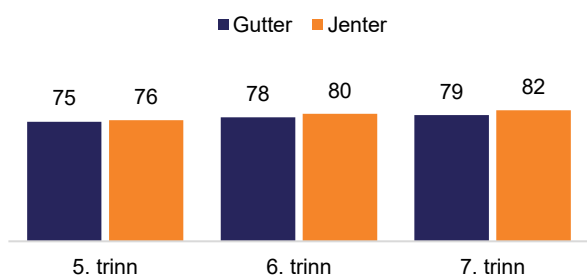
Hvor ofte barn holder på med ulike ting i fritiden



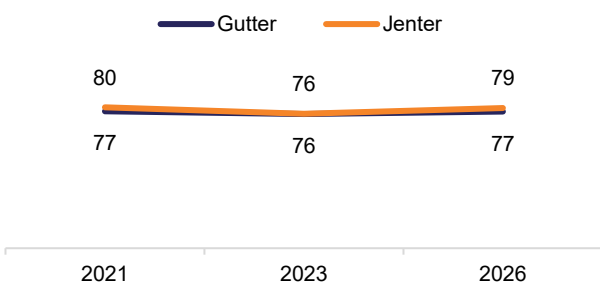
Prosentandel som vanligvis minst én dag i uka gjør noe hyggelig sammen med de voksne i familien. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



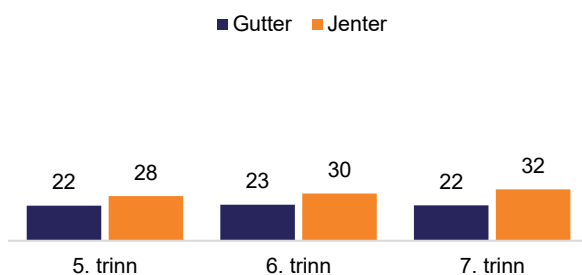
Prosentandel som vanligvis minst én dag i uka hjelper til hjemme med husarbeid. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



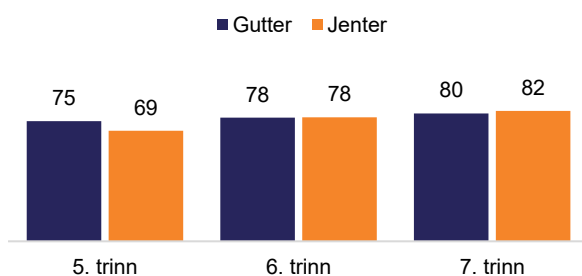
Prosentandel som vanligvis minst én dag i uka hjelper til hjemme med husarbeid. Utvikling over tid



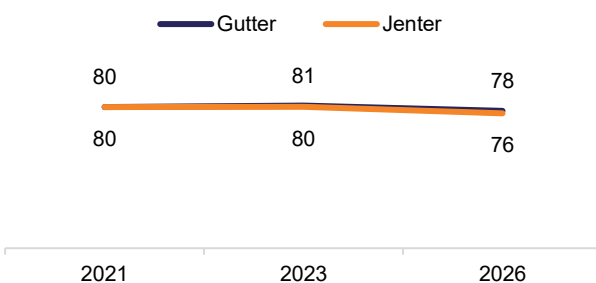
Prosentandel som vanligvis minst én dag i uka passer eller steller dyr. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



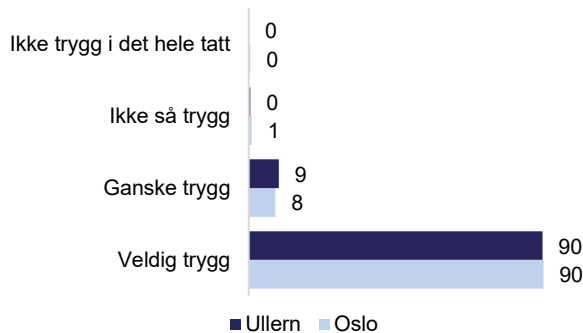
Prosentandel som vanligvis minst én kveld i uka slapper av for seg selv størsteparten av kvelden. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



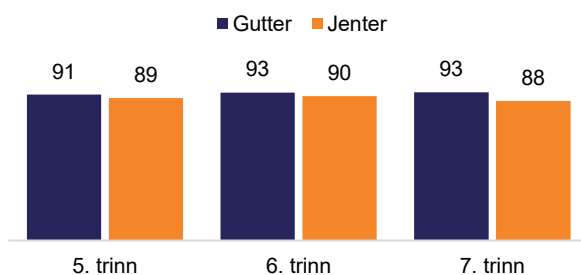
Prosentandel som vanligvis minst én kveld i uka slapper av for seg selv størsteparten av kvelden. Utvikling over tid



Hvor trygg føler du deg hjemme?



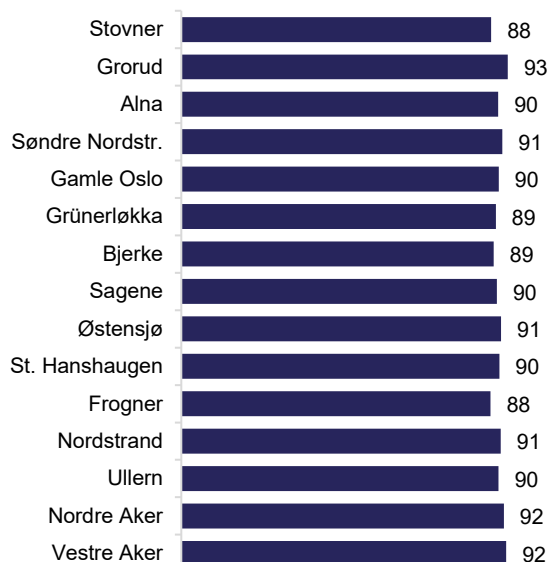
Prosentandel som føler seg veldig trygge hjemme. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Å være trygg hjemme

Barn har rett til en oppvekst med trygge rammer. Et trygt hjem for barn innebærer omsorg, emosjonell trygghet og fysisk sikkerhet. I Ung i Oslo blir barna derfor spurt om hvor trygge de føler seg hjemme. De aller fleste barna følger seg veldig trygge. Én prosent svarer imidlertid at de ikke føler seg trygg hjemme, og åtte prosent at de er ganske trygge. Selv om andelen er lave, er dette alvorlig for dem det gjelder.

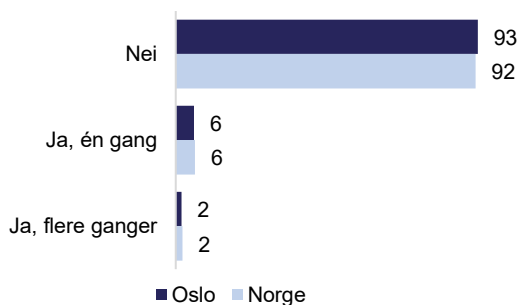
Prosentandel i ulike bydeler som føler seg veldig trygge hjemme



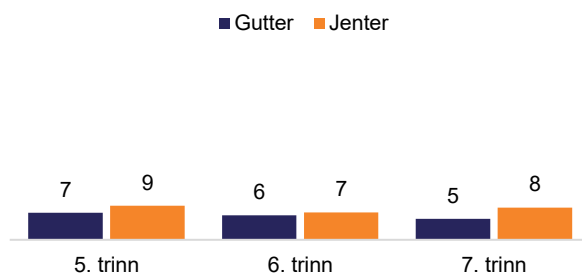
Å være urolig når voksne drikker alkohol

Barna blir spurt om de har vært redd, bekymret eller urolig i forbindelse med at voksne de har vært sammen med har drukket alkohol. De voksne kan være foreldrene, men kan også være annen familie eller andre i barnas omgangskrets. Åtte prosent av barna svarer ja på dette spørsmålet. De fleste har opplevd dette én gang. Litt flere jenter enn gutter oppgir at de har vært urolig i forbindelse med voksnes bruk av alkohol.

Tenk på de siste månedene. Har du vært redd, bekymret eller urolig fordi voksne du har vært sammen med har drukket alkohol?



Prosentandel som har vært urolig i forbindelse med at voksne drikker alkohol. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Skole

Skolen utgjør en viktig del av barns hverdag. Den er ikke bare et sted for læring, men også en arena der barn er sammen med andre og utvikler vennskap. For barn dreier skolehverdagen seg både om å lære nye ting og om å trives sammen med andre.

Det er derfor et viktig funn at de fleste barn i Oslo trives på skolen. 92 prosent av barna svarer at de trives på skolen, og like mange opplever at lærerne deres bryr seg om dem. Andelen som trives på skolen er høy i alle Oslos bydeler. 88 prosent føler at de passer inn blant elevene i klassen, og 89 prosent forteller at de alltid har det bra i friminuttene. 43 prosent er veldig fornøyd med skolen de går på, og ytterligere 38 prosent er ganske fornøyd. Det er imidlertid noen bydelsforskjeller i andelen som er fornøyd med skolen de går på.

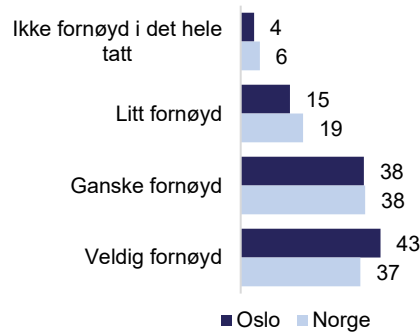
Det er samtidig noen sider ved skolehverdagen som ikke fungerer like godt for alle. 70 prosent oppgir at de kjeder seg i timene, og 29 prosent av barna sier de gruer seg ofte til å gå på skolen. Andelen som ofte gruer seg til å gå på skolen varierer betydelig mellom ulike bydeler.

De aller fleste føler seg trygge på skolen (93 prosent). Like mange føler seg trygge på skoleveien. Det er noen forskjeller mellom bydelene, andelen som føler seg trygge på skolen og på skoleveien er noen prosent høyere på vestkanten enn på østkanten.

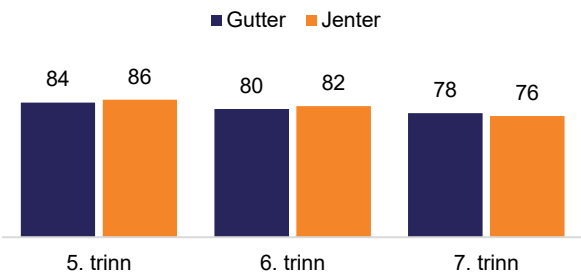
I undersøkelsen blir barna spurt om de gruer seg til å ha prøve, og om de føler seg redde hvis de må snakke foran klassen. For de aller fleste er ikke dette et særlig stort problem. Men rundt en fjerdedel oppgir at de ofte gruer seg til prøver, eller at de ofte er redde for å snakke foran klassen. Det er langt vanligere at jenter kjenner på slike følelser enn gutter, og kjønnsforskjellene blir større jo eldre barna blir.

De aller fleste barn bruker noe tid på lekser og annet skolearbeid etter skoletid, men det er stor variasjon i hvor mye tid de bruker. Nesten halvparten bruker mellom en halvtime og én time, mens to av ti bruker mer tid. Fire prosent av barna gjør aldri eller nesten aldri lekser. Litt flere jenter enn gutter bruker mer enn én time på lekser hver dag, spesielt på 6. og 7. trinn. Det er også store forskjeller mellom bydelene i andelen som bruker mer enn én time på lekser på en vanlig dag og andelen varierer mellom ti prosent i Bydel Grünerløkka og 28 prosent i bydelene Frogner og Nordstrand.

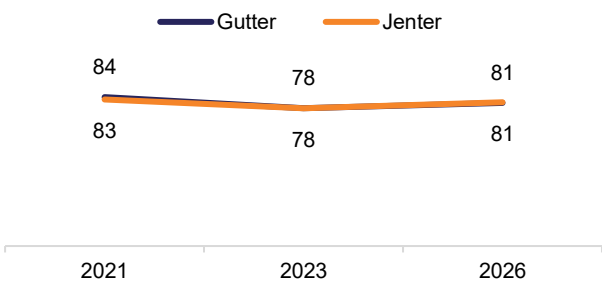
Hvor fornøyd er du med skolen du går på?



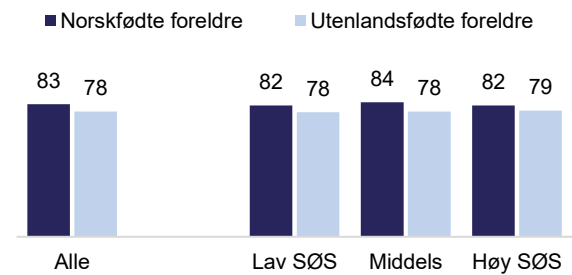
Prosentandel som er ganske eller veldig fornøyd med skolen de går på. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



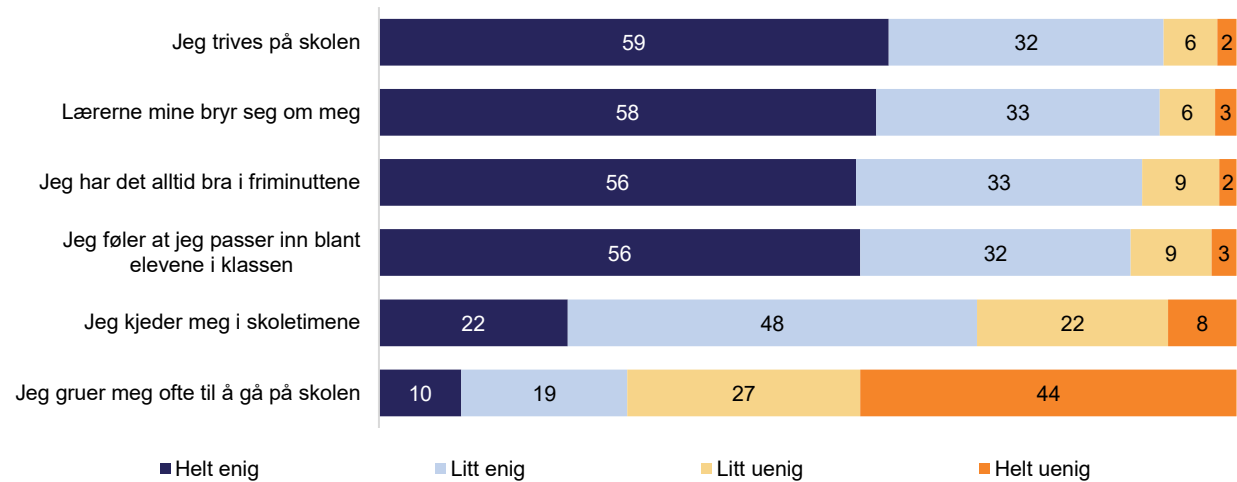
Prosentandel som er ganske eller veldig fornøyd med skolen de går på. Utvikling over tid



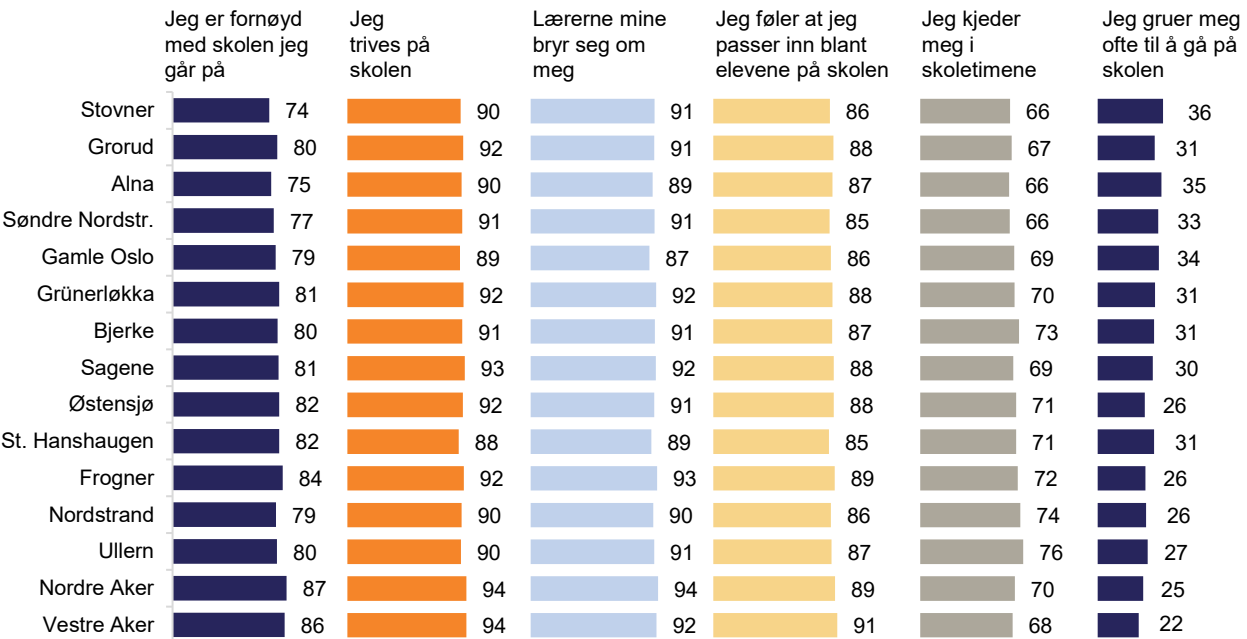
Prosentandel som er ganske eller veldig fornøyd med skolen de går på – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



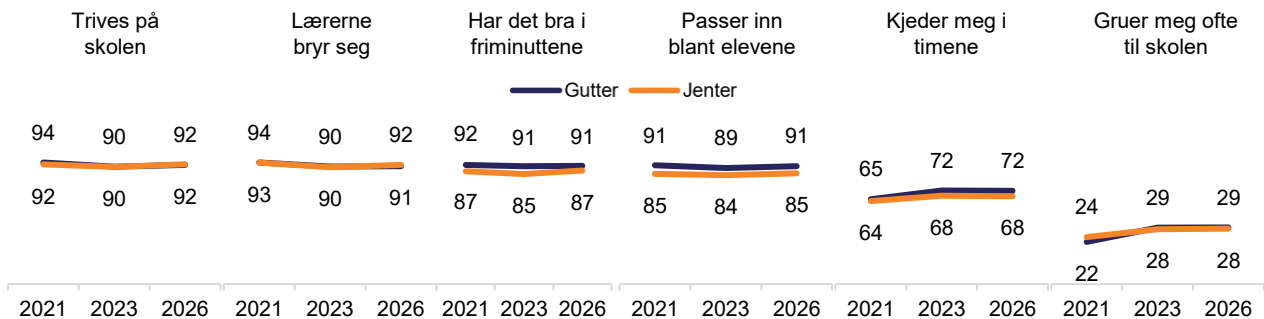
Hvordan barn har det på skolen



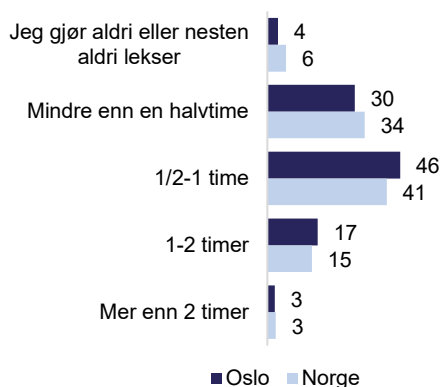
Prosentandel i bydelene som er enig i ulike utsagn om hvordan de har det på skolen



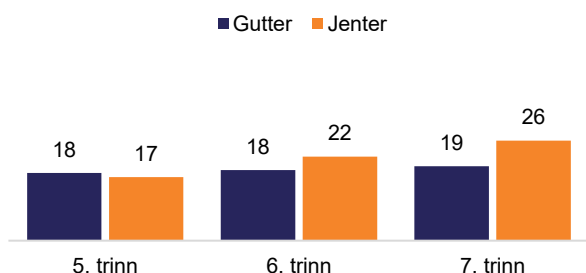
Prosentandel som er enige i ulike utsagn om hvordan de har det på skolen. Utvikling over tid



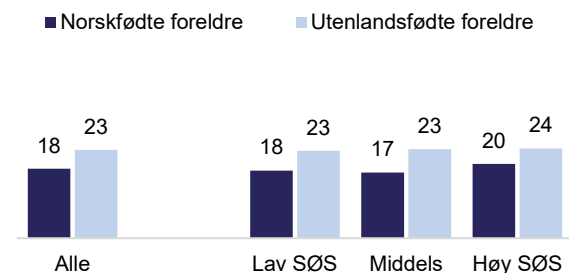
Omtrent hvor lang tid bruker du på lekser i løpet av en vanlig dag?



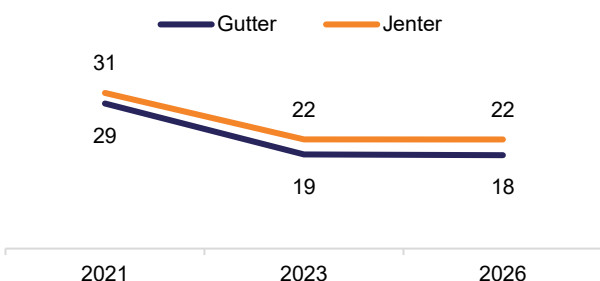
Prosentandel som bruker mer enn én time på lekser en vanlig dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som bruker mer enn én time på lekser en vanlig dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som bruker mer enn én time på lekser en vanlig dag. Utvikling over tid



Lekser

I Ung i Oslo kartlegges tiden barna bruker på lekser. Barna blir bedt om å oppgi hvor lang tid de vanligvis bruker på lekser en vanlig dag. Spørsmålet kan være vanskelig å svare helt presist på, siden mange vil bruke noe tid enkelte dager og mye tid andre dager. Det er likevel et spørsmål som nesten alle har svart på.

Barnas svar viser at de aller fleste bruker en del tid på lekser, og at det vanligste er å bruke mellom en halv time og én time. Dette gjelder 46 prosent av barna i Oslo. 20 prosent bruker mer tid, og 30 prosent bruker mindre en halvtime. I tillegg sier fire prosent av barna at de aldri eller nesten aldri gjør lekser.

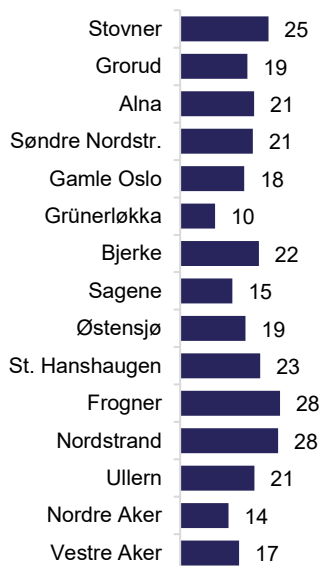
Det er omtrent ingen forskjell mellom gutter og jenter på 5. trinn i tid brukt på lekser. På 6. og 7. trinn er andelen jenter som bruker mye tid på lekser, noe høyere enn blant guttene.

Andelen som bruker mer enn én time på lekser en vanlig dag, varierer mye mellom bydelene. Det er flest som bruker mye tid i Bydel Nordstrand og Bydel Frogner. Tallene er lavest i bydelene Grünerløkka, Nordre Aker og Sagene.

Barn med utenlandsfødte foreldre bruker noe mer tid enn barn med norskfødte foreldre, mens det skiller lite etter barnas sosioøkonomiske bakgrunn.

Andelen som bruker mer enn én time på lekser en vanlig dag har ikke endret seg siden 2023.

Prosentandel i ulike bydeler som bruker mer enn én time på lekser en vanlig dag



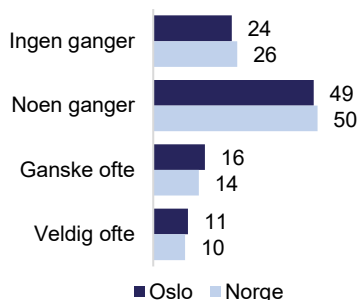
Å grue seg til prøver og føle seg redd foran klassen

I Ung i Oslo blir barna spurt om de føler seg redde hvis de må snakke foran klassen, og om de gruer seg til å ha prøve. 23 prosent av barna svarer at de ganske ofte eller veldig ofte føler seg redde når de skal snakke foran klassen. Halvparten kan føle på dette noen ganger, mens 27 prosent sier at dette ikke skjer. Omtrent samme tall gjelder for det å grue seg til å ha prøve. Litt over én av fire sier det skjer ofte, halvparten noen ganger og én av fire at det ikke skjer.

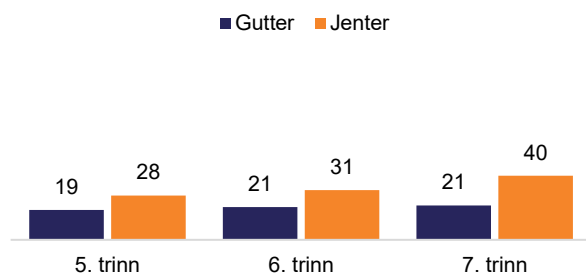
Både det å grue seg til prøver og det å være redd for å snakke foran klassen er mer utbredt blant jenter enn blant gutter. Blant jentene øker også andelen med alderen, mens den blant guttene er relativt stabil.

Det er noen variasjoner mellom bydelene i hvordan barna forholder seg til prestasjoner i skolesammenheng. Det er en tendens til at andelen som gruer seg til å ha prøve, er størst i de bydelene der relativt mange har få ressurser i hjemmet. Men dette mønsteret er ikke helt entydig.

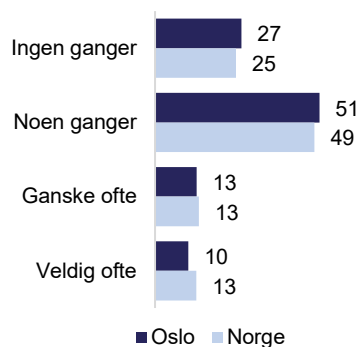
Gruer du deg veldig når du skal ha en prøve?



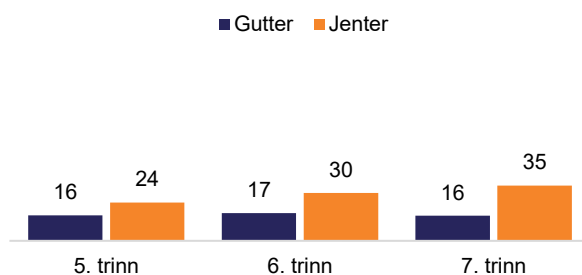
Prosentandel som ganske eller veldig ofte gruer seg veldig når de skal ha en prøve. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



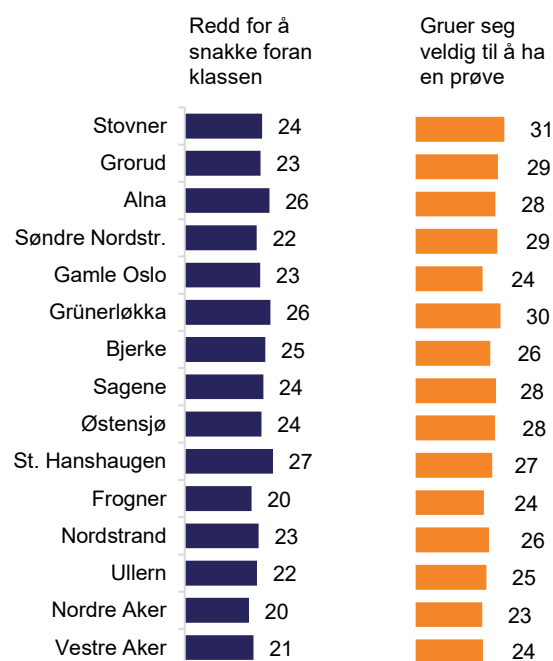
Føler du deg redd hvis du må snakke foran klassen?



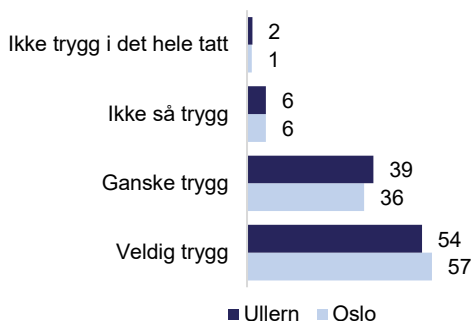
Prosentandel som ganske eller veldig ofte føler seg redd hvis de må snakke foran klassen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



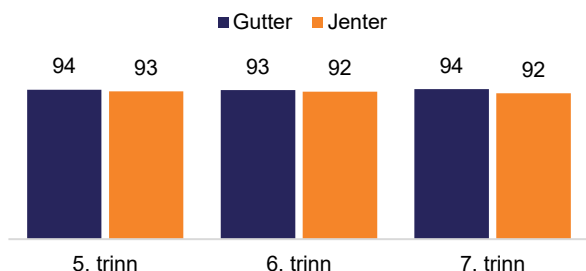
Prosentandel i ulike bydeler som ganske eller veldig ofte opplever skolerelatert press



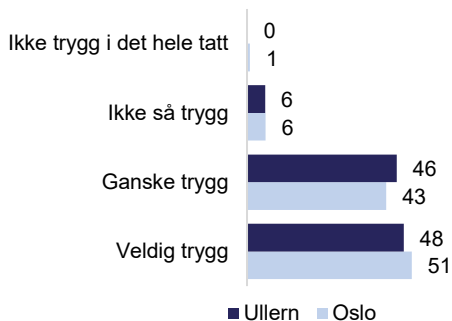
Hvor trygg føler du deg på skolen?



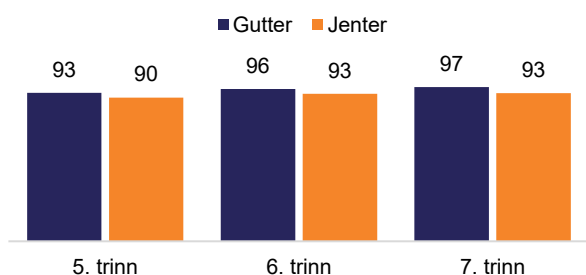
Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygg på skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Hvor trygg føler du deg på vei til og fra skolen?



Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygg på vei til og fra skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



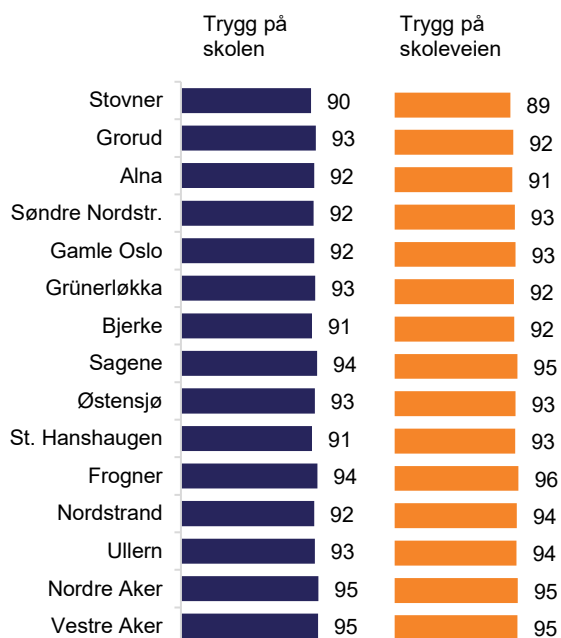
Trygghet på skolen og skoleveien

Ung i Oslo kartlegger hvor trygge barna føler seg på skolen, og på vei til og fra skolen. Trygghet på skolen er en forutsetning for læring, trivsel og deltakelse. Skolen har også et ansvar for at alle elever har et trygt og godt skolemiljø.

Trygghet påvirkes av både sosiale og materielle forhold. På skolen handler det både om man har noen å være sammen med, om tillit til de voksne og om fravær av erting eller mobbing. Men det kan også handle om den fysiske utformingen av lekeområdene eller skolebygget.

Det sosiale på skoleveien handler om man går sammen med venner eller søsken, opplever erting eller mobbing, og om det er trygge voksne eller andre elever i nærheten. Den fysiske utformingen handler om forhold som trafikken i området og om det finnes tilrettelagte gang- og sykkelveier.

Prosentandel i ulike bydeler som er ganske eller veldig trygg på skolen og på skoleveien

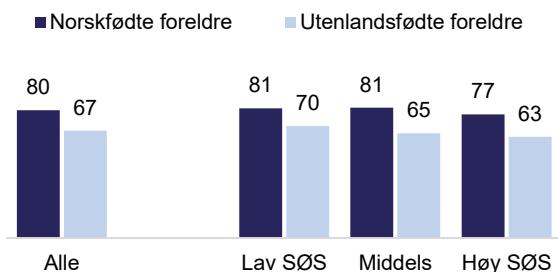


Hvordan barna kommer seg til skolen

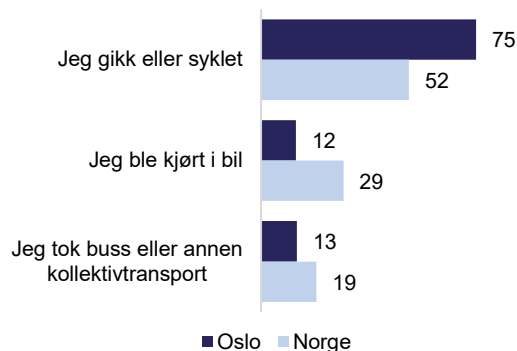
Nasjonal transportplan har som mål at 80 prosent av barn mellom 6 og 15 år skal gå eller sykle til skolen. Forskning viser at å gå eller sykle til skolen kan gi trafikktraining, bedre forutsetninger for læring og viktige helsegevinster.

Når barna ble spurt om hvordan de kom seg til skolen, svarte 75 prosent av de gikk eller syklet. I Oslo er denne andelen høyere enn i resten av landet, mens det er betydelig færre som blir kjørt til skolen. Det er samtidig store forskjeller mellom bydelene i andelen som går eller sykler. Barn med norskfødte foreldre går eller sykler oftere til skolen enn barn med utenlandsfødte foreldre.

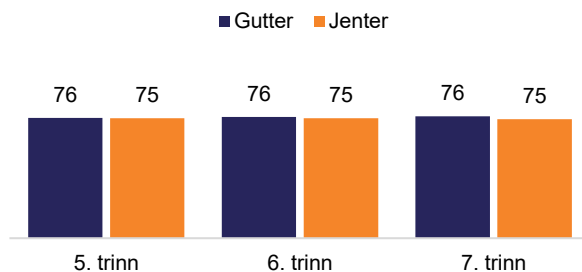
Prosentandel som gikk eller syklet til skolen i dag – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



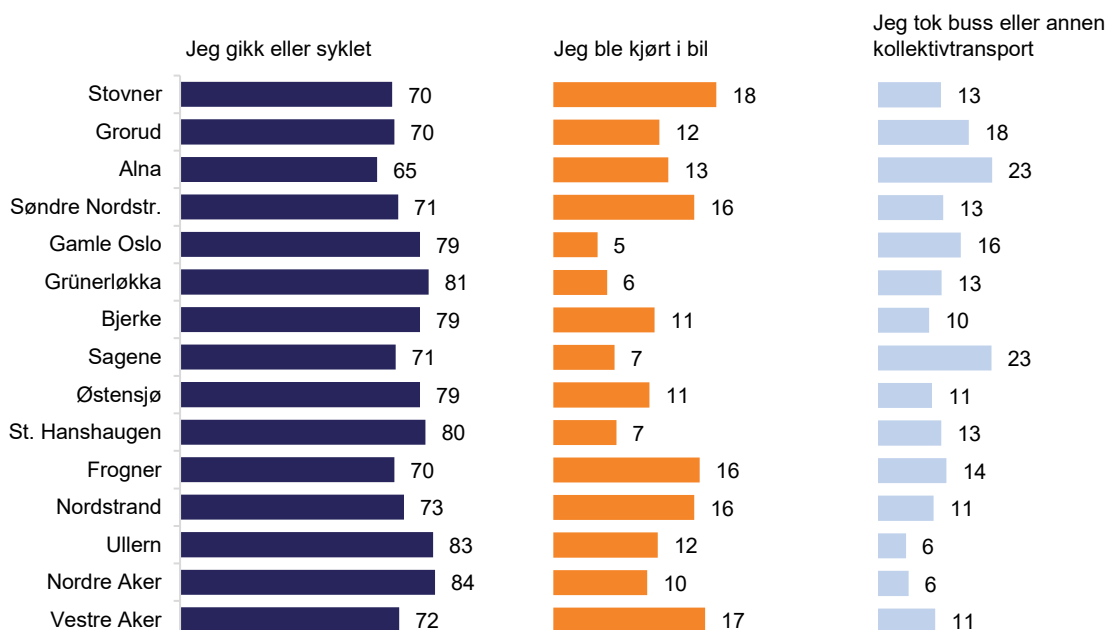
Hvordan kom du til skolen i dag?



Prosentandel som gikk eller syklet til skolen i dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel i ulike bydeler som gikk/syklet, ble kjørt i bil og brukte kollektivtransport for å komme til skolen



Lokalmiljøet

Å vokse opp betyr å vokse opp på et bestemt sted. Nærområdet rundt hjemmet former hverdagen ved å gi rammer for lek, aktivitet og sosialt samvær. Dette påvirker både hvordan barn bruker fritiden og hvordan de vurderer stedet de bor. Et trygt nærmiljø, med god tilgang til parker, lekeplasser, natur og andre møteplasser kan bidra til å fremme trivsel, utfoldelse og tilhørighet til lokalmiljøet.

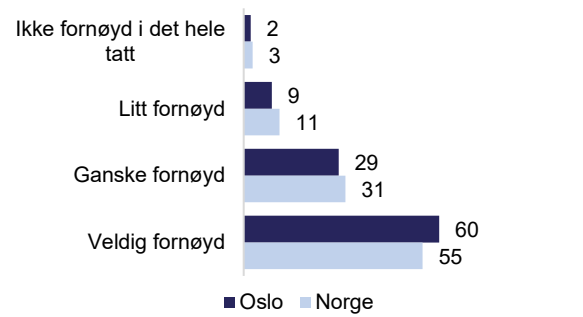
Trygge og sunne lokalmiljøer er særlig viktig for barn og unges livskvalitet og velferd, fordi de som regel bruker lokalmiljøet i større grad og på en annen måte enn foreldrene og andre voksne. Barn kan også ha andre meninger enn voksne om hva som gir livskvalitet på hjemstedet. Derfor er det viktig å spørre dem om hvordan de opplever stedet der de bor.

I Ung i Oslo måler vi dette gjennom spørsmål om hvor fornøyd barna er med nærområdet sitt, og om de føler seg trygge ute i området der de bor og på skoleveien. Den store majoriteten er fornøyd med nærområdet sitt. 60 prosent er veldig fornøyd og 29 prosent ganske fornøyd. Bare to prosent er ikke fornøyd i det hele tatt.

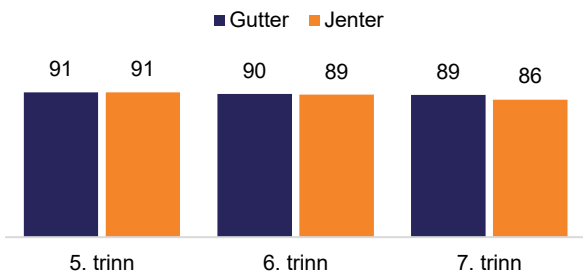
Blant barna med norskfødte foreldre er det en høyere andel som er fornøyd med nærområdet sitt (92 prosent) enn blant barn med utenlandsfødte foreldre (85 prosent). Forskjellene gjenspeiler seg også i bydelstallene, med færrest fornøyd barn i Bydel Stovner (82 prosent) og flest fornøyd i bydelene Nordre Aker og Vestre Aker (93 prosent) Andelen som er veldig fornøyd med nærområdet sitt, er noe høyere i 2026 enn i 2023.

En annen kvalitet ved nærmiljøet handler om å føle seg trygg når man er ute. Den store majoriteten av barna opplever dette som trygt. 94 prosent føler seg ganske eller veldig trygge når de er ute i området der de bor. De resterende svarer at de ikke føler seg så trygge, eller at de ikke er trygge i det hele tatt. Andelen som svarer at de føler seg veldig trygge ute varierer også mellom bydeler, men i alle bydeler føler minst 90 prosent seg trygge når de er ute i området der de bor.

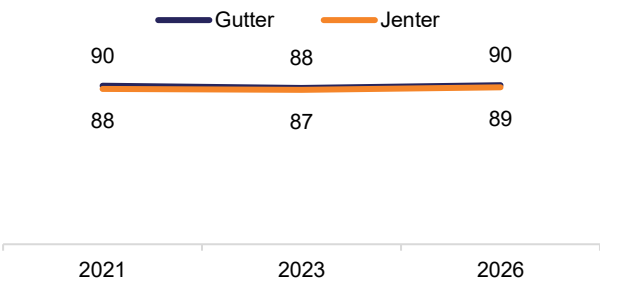
Hvor fornøyd er du med nærområdet der du bor?



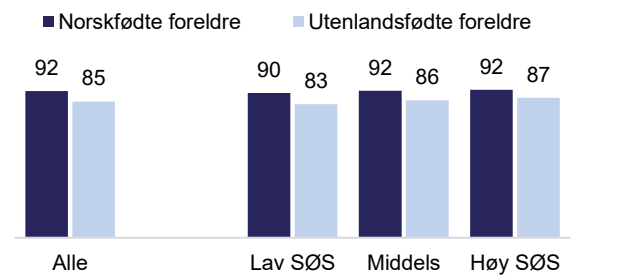
Prosentandel som er fornøyd med nærområdet der de bor. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



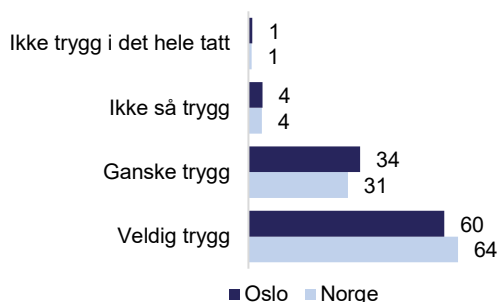
Prosentandel som er fornøyd med nærområdet der de bor. Utvikling over tid



Prosentandel som er fornøyd med nærområdet der de bor – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Hvor trygg føler du deg når du er ute i området der du bor?

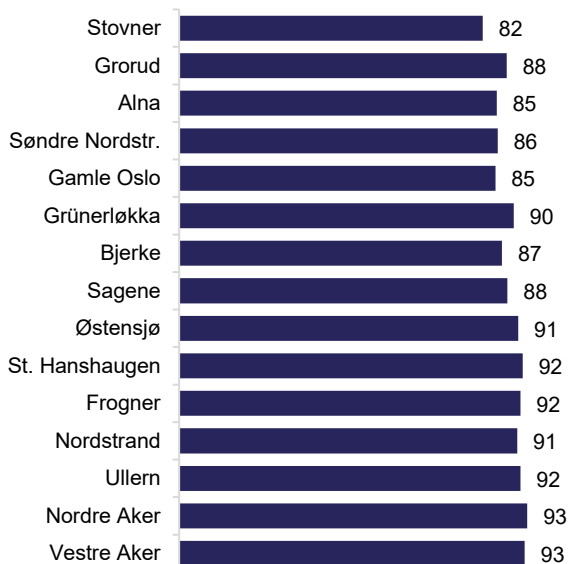


Å føle seg trygg i nærområdet sitt

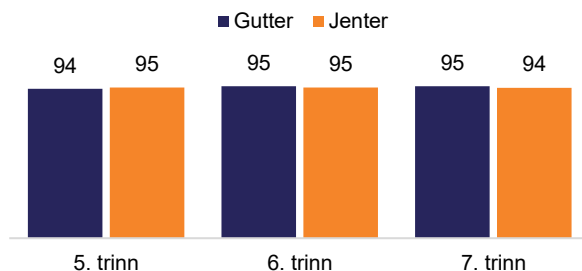
Å føle seg trygg i nærmiljøet er viktig for å kunne delta i lek og aktiviteter etter skolen. Høy opplevd trygghet kan henge sammen med mer deltakelse ute, mens lav trygghet kan begrense barnas bruk av nærområdet.

De fleste barn i Oslo oppgir at de føler seg trygge når de er ute i nærområdet. Det er ingen forskjeller mellom gutter og jenter og barn på ulike alder i hvor trygge de føler seg. Det er samtidig noen forskjeller etter hvilken bydel barna bor i.

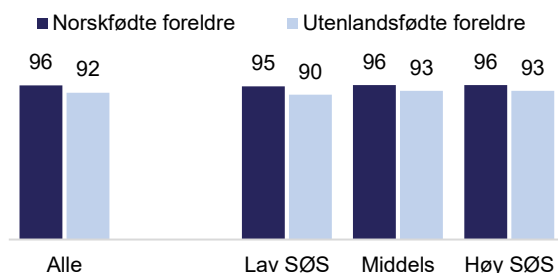
Prosentandel i ulike bydeler som er fornøyd med nærområdet der de bor



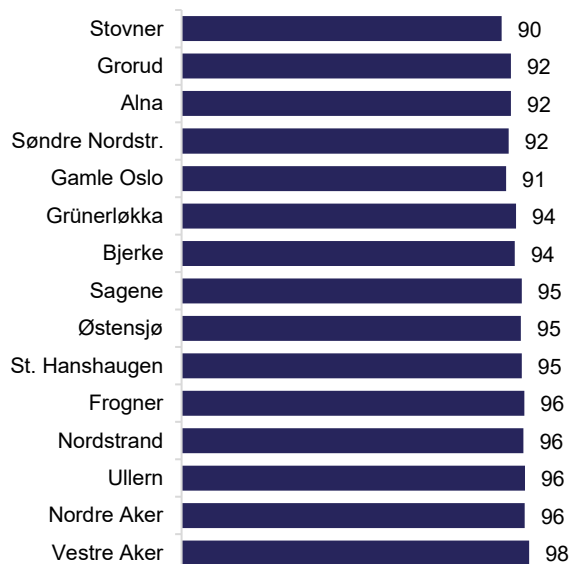
Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygg når de er ute i området der de bor. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygg når de er ute i området der de bor – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel i ulike bydeler som føler seg trygg når de er ute i området der de bor



Medier

Digitale medier er en viktig del av barns hverdag. For barn er det en kilde til underholdning og informasjon, men også en arena for kontakt med andre. Samtidig kan barn oppleve negative hendelser på nett.

I Ung i Oslo måles mediebruk gjennom spørsmål om hvor mye tid barn bruker foran skjerm totalt, og på ulike aktiviteter. Det kartlegges også hvor ofte barna er sosiale på nett, og i hvilken grad de har opplevd negative hendelser på nett utført av andre.

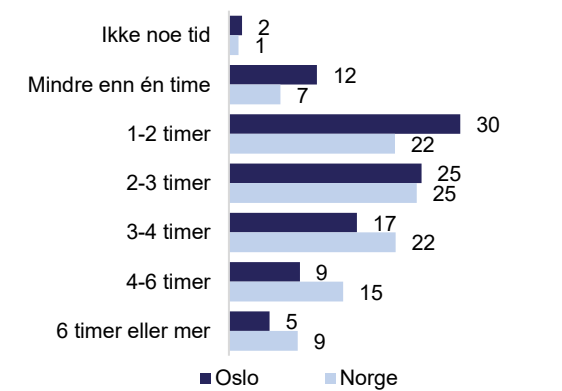
Resultatene viser at de fleste barn bruker tid på skjermaktiviteter etter skoletid, men også at det er store variasjoner i tidsbruken. Et viktig funn er at skjermtiden har gått markert ned de siste årene. I 2023 brukte 40 prosent mer enn tre timer foran skjerm etter skoletid, mot 31 prosent i 2026. Dette er en videre nedgang fra 2021. Nedgangen har samlet sett vært noe større blant jenter enn blant gutter. Dette henger særlig sammen med en tydelig nedgang i jenters bruk av sosiale medier. I 2026 er det ikke lenger forskjeller mellom gutter og jenter i tidsbruk på sosiale medier. Blant guttene har andelen som bruker mye tid på dataspill gått markert tilbake, mens det blant jentene er blitt færre som bruker mye tid på mobilspill.

Det er ingen tydelige forskjeller i skjermbruk etter sosioøkonomisk status. Barn med utenlandsfødte foreldre oppgir imidlertid høyere skjermbruk enn barn med norskfødte foreldre. Det er også store bydelsforskjeller. Vestre Aker, Nordre Aker og Ullern skiller seg ut med lavest skjermbruk (22–25 prosent), mens Stovner, Grorud og Alna har de høyeste andelen (37–39 prosent).

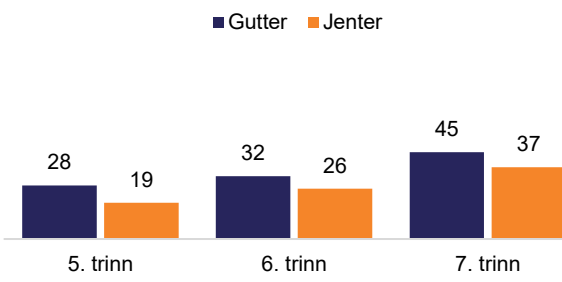
Den vanligste skjermaktiviteten er underholdning, som å se serier eller YouTube, men mange bruker også mye tid på dataspill og mobilspill. En del bruker sosiale medier, men dette er langt vanligere blant elever på 7. trinn enn på 5. trinn. De fleste bruker også noe tid på å lese bøker, og andelen har gått noe opp siden 2023. Det samme gjelder andelen som bruker tid på aviser eller nyheter.

Samtidig som skjermbruken har gått ned, har også andelen som har opplevd minst én negativ hendelse utført av andre på nett eller mobil blitt redusert – fra 33 prosent i 2023 til 28 prosent i 2026.

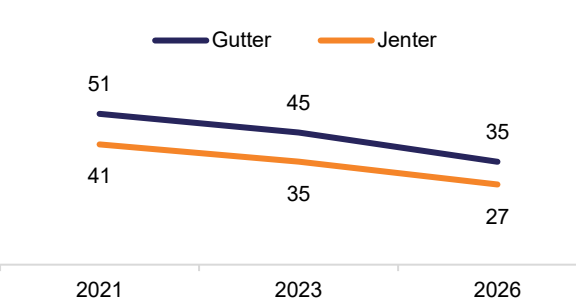
Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du til sammen på aktiviteter foran en skjerm? Ikke ta med skolearbeid



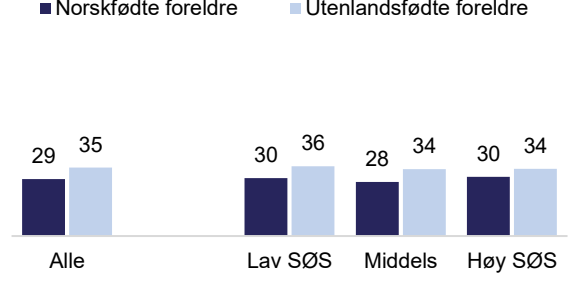
Prosentandel som bruker mer enn tre timer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



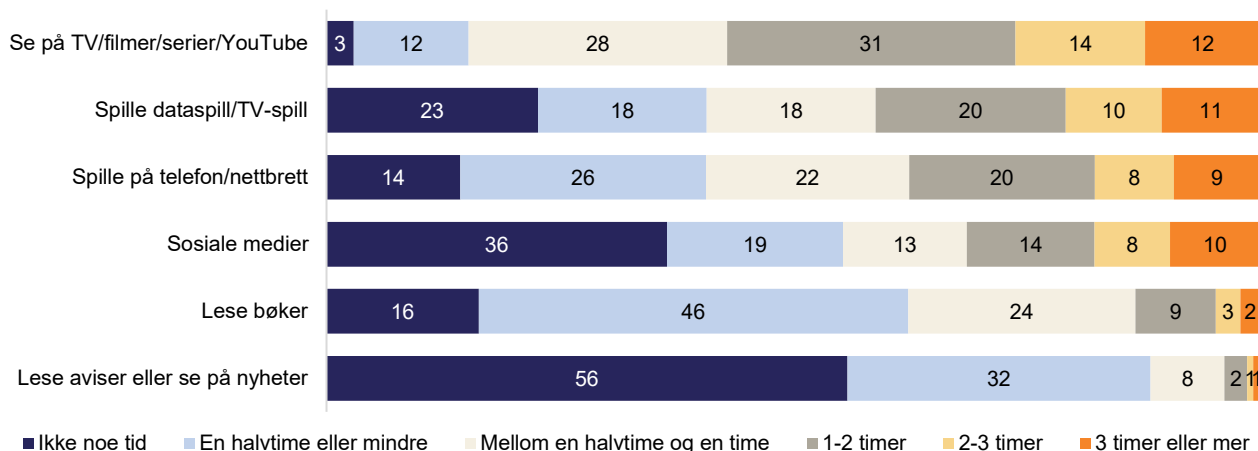
Prosentandel som bruker mer enn tre timer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen. Utvikling over tid



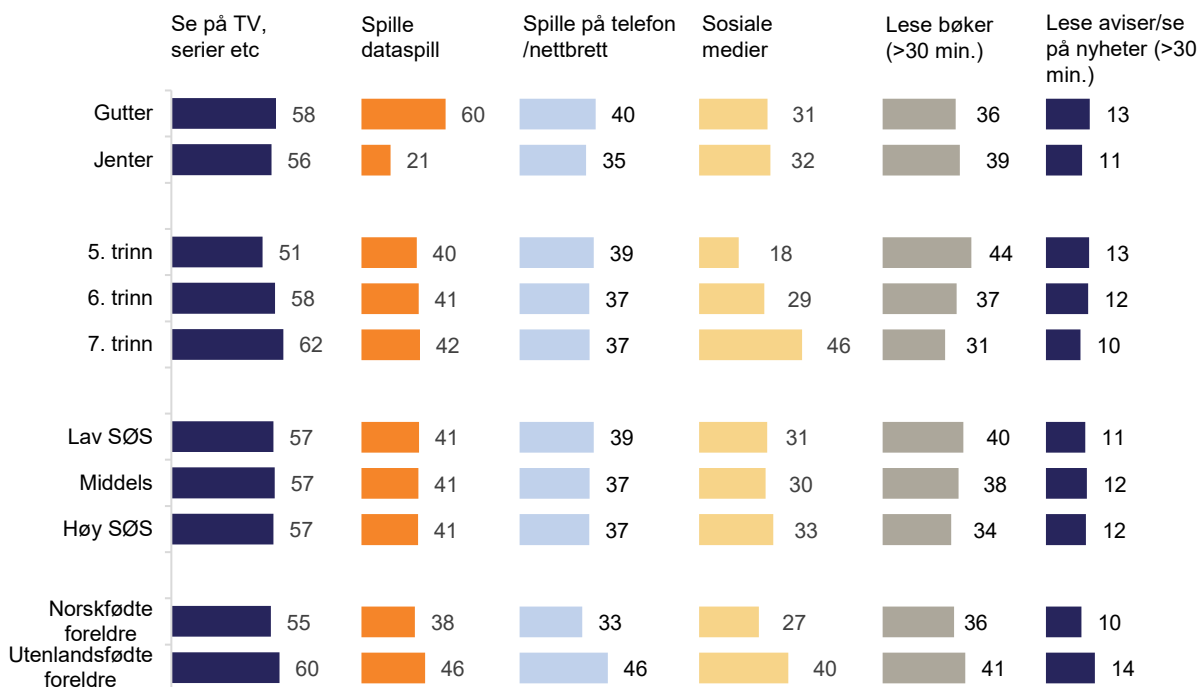
Prosentandel som bruker mer enn tre timer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



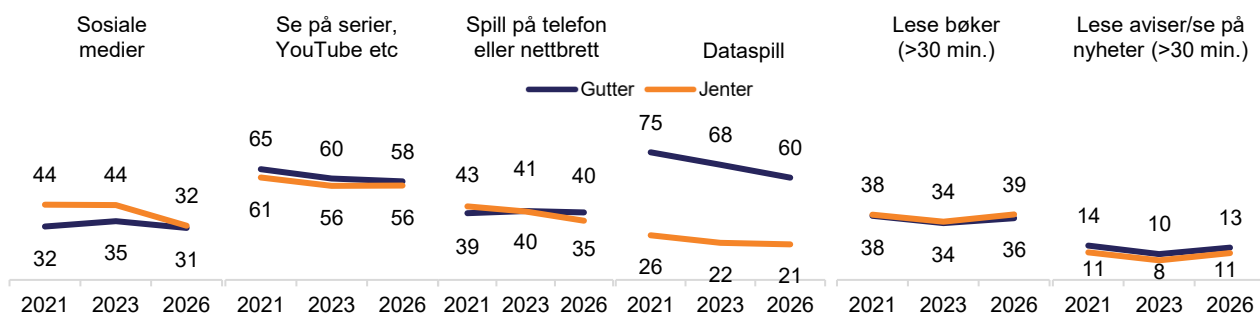
Hvor mye tid bruker du på følgende en gjennomsnittsdag?



Prosentandel som bruker minst én time daglig på ulike medieaktiviteter



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

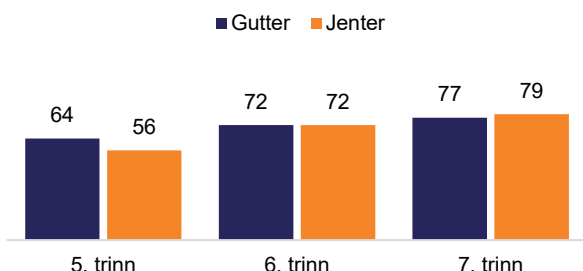


Å være sosial på nett

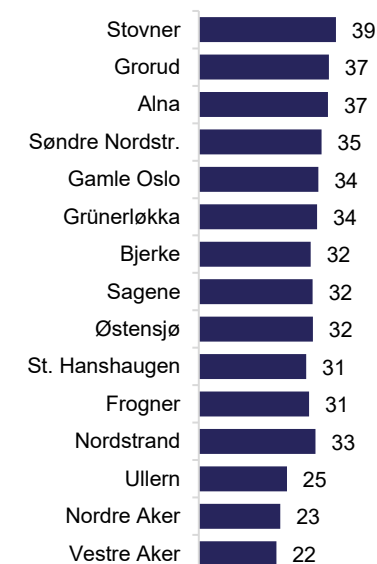
Mange barn har kontakt med hverandre gjennom ulike digitale plattformer, sosiale medier eller på spill etter skoletid. Dette er en viktig måte for barn å holde kontakt med både venner i nærmiljøet og venner eller familie som bor andre steder. I Ung i Oslo kartlegger vi hvor ofte barna er sosiale på nett eller mobil størstedelen av kvelden.

51 prosent av barna har vært sosial på nett eller mobil størsteparten av kvelden 3 dager eller mer i løpet en uke. Andelen som er sosial på nett eller mobil øker med barnas alder.

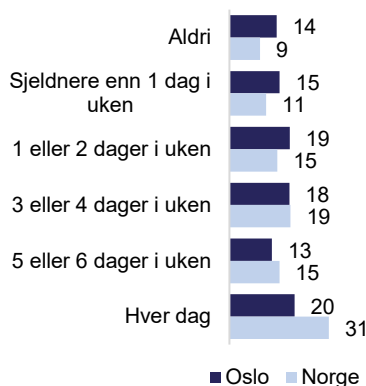
Prosentandel som vanligvis er sosial på nett eller mobil størsteparten av kvelden minst én dag i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



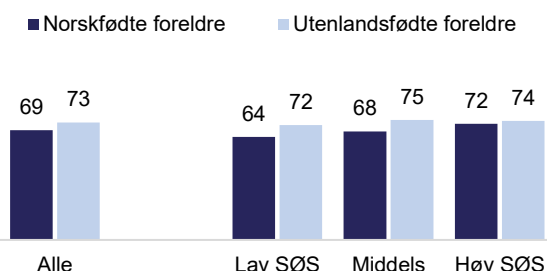
Prosentandel i ulike bydeler som bruker mer enn tre timer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen



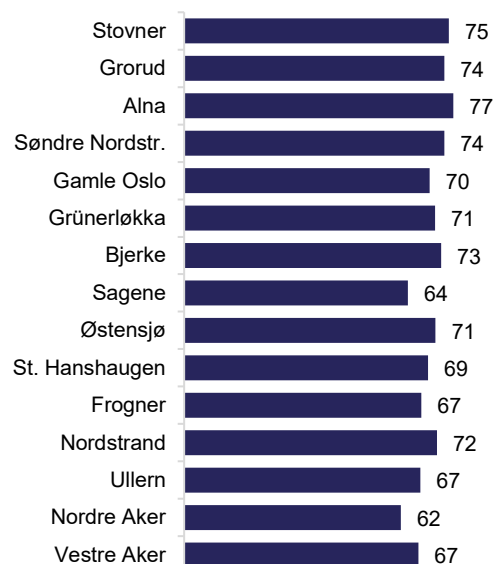
Hvor ofte er du sosial på nett eller mobil størsteparten av kvelden?



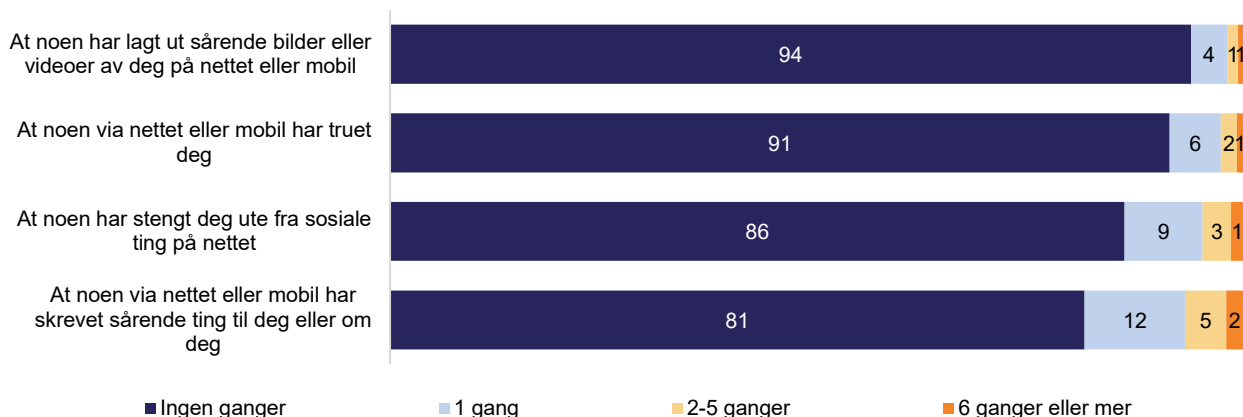
Prosentandel som vanligvis er sosial på nett eller mobil størsteparten av kvelden minst én dag i uka – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



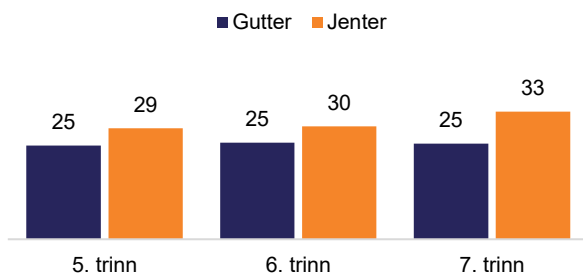
Prosentandel i ulike bydeler som vanligvis er sosial på nett eller mobil størsteparten av kvelden minst én dag i uka



Har du i løpet av de siste månedene blitt utsatt for noe av det følgende?



Prosentandel som har opplevd minst én negativ hendelse på nett eller mobil de siste månedene. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

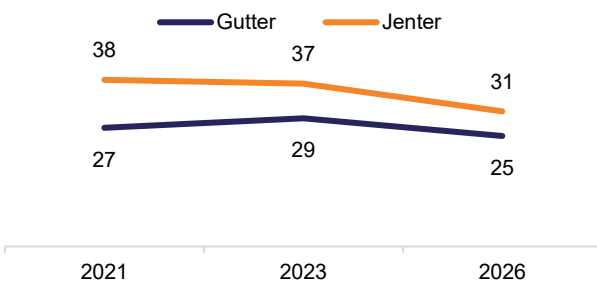


Negative hendelser

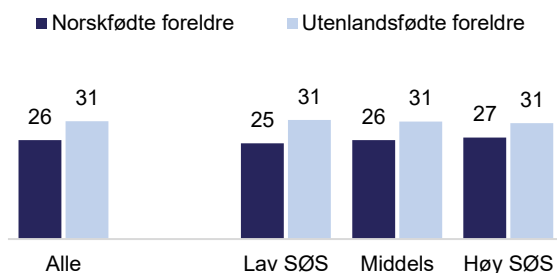
I Ung i Oslo har barna blitt spurt om de har blitt utsatt for fire forskjellige negative hendelser på nett eller mobil utført av andre. I undersøkelsen kartlegger vi ikke hvem som har utført disse handlingene – det kan derfor være både fra barn de kjenner, andre jevnaldrende eller ungdommer og voksne.

De fleste har ikke opplevd slike negative hendelser, men 28 prosent har opplevd minst én negativ hendelse på nett eller mobil de siste månedene.

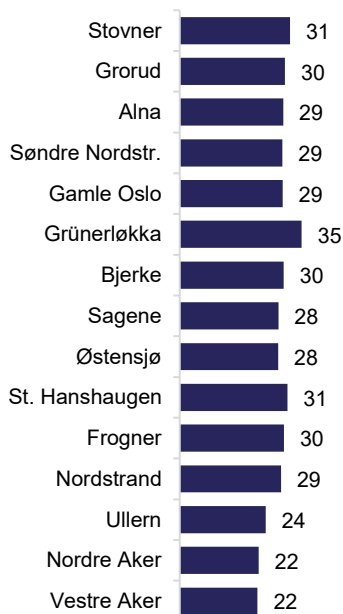
Prosentandel som har opplevd minst én negativ hendelse på nett eller mobil de siste månedene. Utvikling over tid



Prosentandel som har opplevd minst én negativ hendelse på nett eller mobil de siste månedene – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel i ulike bydeler som har opplevd minst én negativ hendelse på nett eller mobil de siste månedene



Fritidsaktiviteter

Organiserte fritidsaktiviteter, som idrett, kulturtilbud, fritidsklubber og religiøse og andre foreninger, er viktige arenaer for deltakelse og sosialt samvær blant barn. Dette er faste og ofte strukturerte aktiviteter, som gjerne er 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.

I Ung i Oslo måles deltakelse gjennom spørsmål om barn er med i faste fritidsaktiviteter, hvor ofte de deltar, og hvilke typer aktiviteter de er med i. Resultatene viser at de aller fleste driver med noen faste fritidsaktiviteter. Fire av fem er for tiden med i en eller annen form for fritidsaktivitet, og kun fire prosent av barna i Oslo har aldri vært med slike aktiviteter. Siden forrige undersøkelse i 2023 har det vært en økning i andelen som deltar i faste fritidsaktiviteter. Samtidig varierer deltakelsen i fritidsaktiviteter etter familiebakgrunn. Barn med norskfødte foreldre og barn med foreldre med høy sosioøkonomisk status deltar i større grad enn andre.

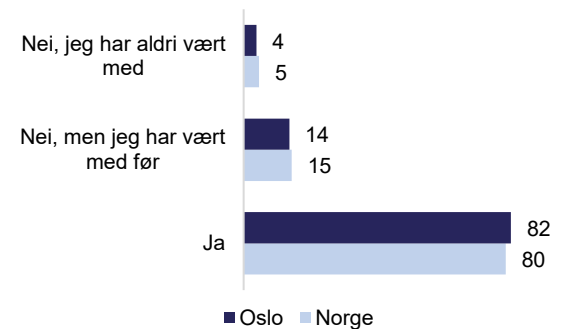
Den vanligste aktiviteten er sport eller idrett. 73 prosent av barna har idrett som en fast fritidsaktivitet i 2026. I tillegg er det en del som driver med sport eller trener på andre måter utenom idrettslagene. Bare åtte prosent av barna driver aldri med noe sport eller trening. Litt flere gutter (78 prosent) enn jenter (68 prosent) driver med idrett.

Mange barn spiller et instrument eller synger på fast basis (20 prosent) eller driver med teater eller dans (16 prosent). Blant disse kulturelle aktiviteter er det store kjønnsforskjeller og det er en klar overvekt av jenter som deltar.

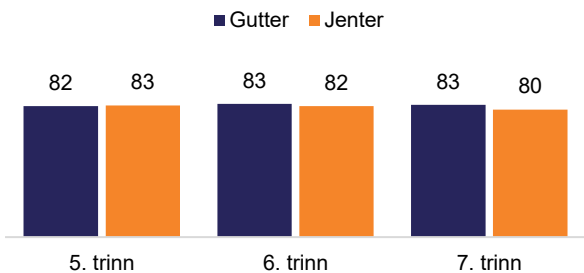
Det er en høyere andel gutter enn jenter som bruker fritidsklubb, men andelen synker med alder for begge kjønn. Det er også store bydelsforskjeller i bruken av fritidsklubb. Mens 30 prosent i Bydel Alna og 28 prosent i Bydel St. Hanshaugen er minst én dag i uka på fritidsklubb, er andelen 14 prosent i bydelene Frogner og Nordstrand. Barn med utenlandsfødte foreldre er også oftere på fritidsklubb enn de med norskfødte foreldre. Siden 2023 har andelen som er på fritidsklubb økt fra 16 til 20 prosent.

Det har også vært en økning i andelen som deltar i religiøse aktiviteter minst én dag i uka – fra 16 prosent i 2023 til 20 prosent i 2026. Deltakelsen er langt vanligere blant barn med utenlandsfødte foreldre (36 prosent) enn blant barn med norskfødte foreldre (11 prosent). Også her er det tydelige bydelsforskjeller, der flere av østkantbydelene skiller seg ut med høyere deltakelse.

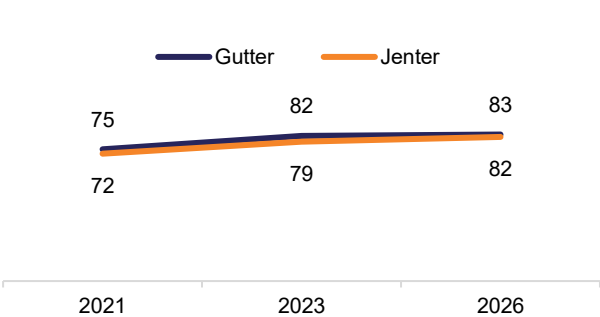
Er du med på noen faste fritidsaktiviteter for tiden?



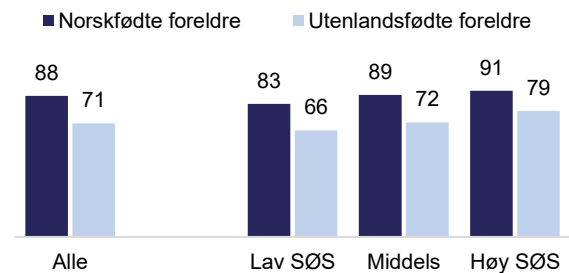
Prosentandel som er med på faste fritidsaktiviteter. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



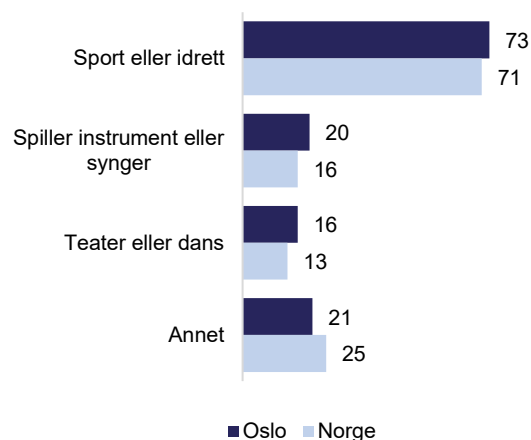
Prosentandel som er med på faste fritidsaktiviteter. Utvikling over tid



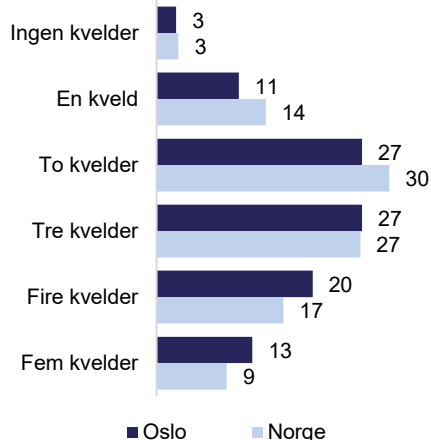
Prosentandel som er med på faste fritidsaktiviteter – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



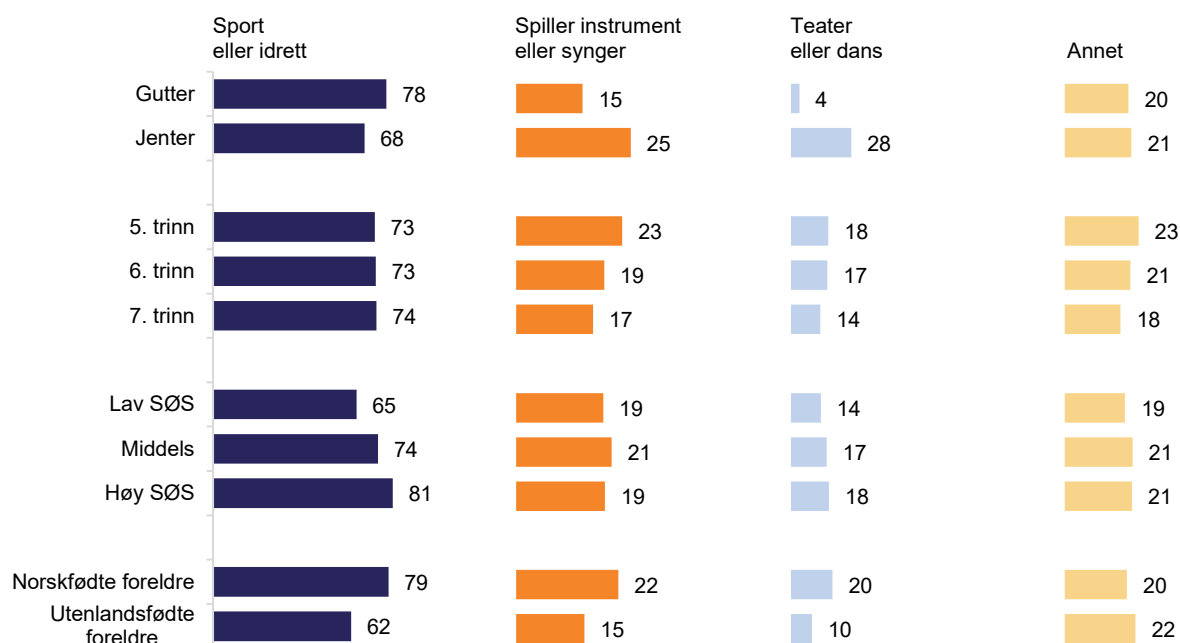
Hvor mange som driver med ulike typer faste fritidsaktiviteter



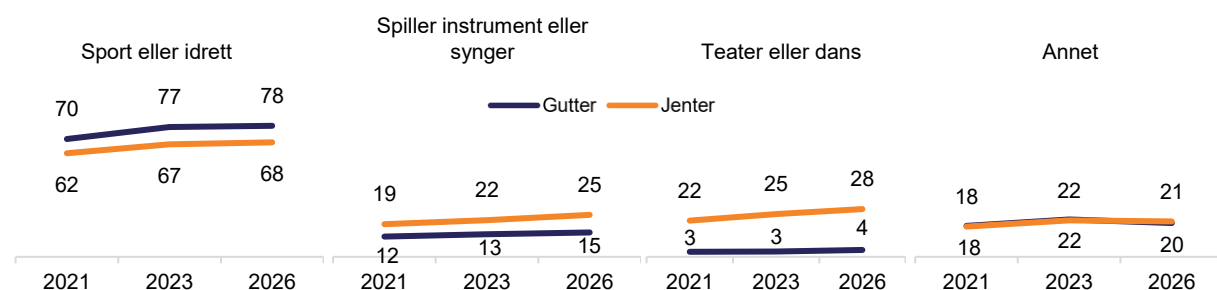
Hvor mange kvelder (mandag til fredag) barn er med på faste fritidsaktiviteter. Blant de som er aktive



Prosentandel som driver med ulike typer faste fritidsaktiviteter – etter kjønn, alder, sosioøkonomisk status og foreldres fødeland



Prosentandel som driver med ulike typer faste fritidsaktiviteter. Utvikling over tid



Trening og sport

De aller fleste barn i Oslo driver med en eller annen form for trening eller sport på fritiden. Kun åtte prosent av barna oppgir at dette er noe de aldri driver med. De fleste barna gjør dette én til fire dager i uka. 22 prosent trener eller driver med sport fem dager i uka eller mer.

Det er litt flere gutter enn jenter som driver med trening eller sport. 87 prosent av guttene trener eller driver med sport minst én dag i uka, mot 79 prosent av jentene.

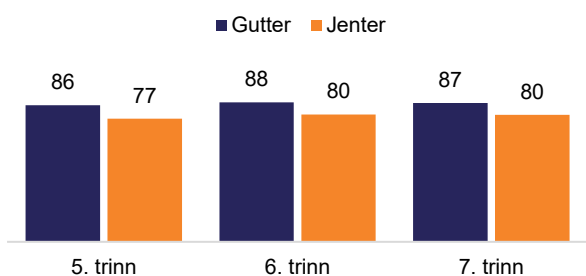
Det er sosioøkonomiske forskjeller i andelen som trener eller er aktive i sport. Blant barn fra familier med høy og middels sosioøkonomisk status, er andelen som trener eller driver med sport minst én dag i uka høyere i familier med lav sosioøkonomisk status. Det er også forskjeller mellom de med norskfødte og utenlandsfødte foreldre der de med norskfødte foreldre deltar oftere. Dette gjenspeiles også i forskjellene mellom bydelene.

Andelen som driver med sport minst én dag i uka har økt en god del de siste årene.

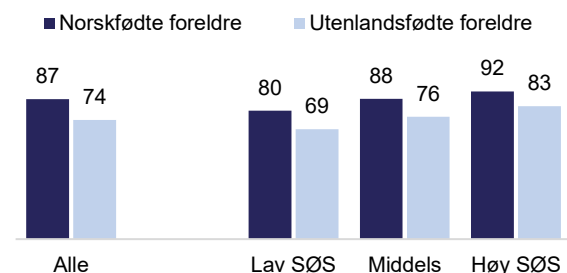
Hvor ofte trener du eller driver med sport?



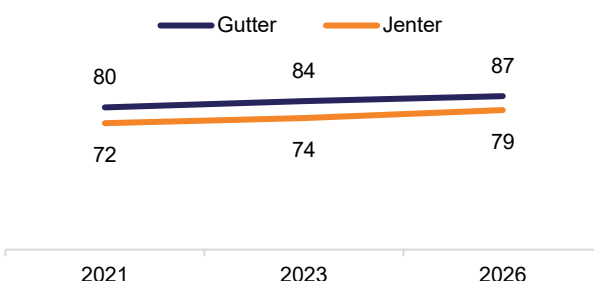
Prosentandel som vanligvis trener eller driver med sport minst én dag i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



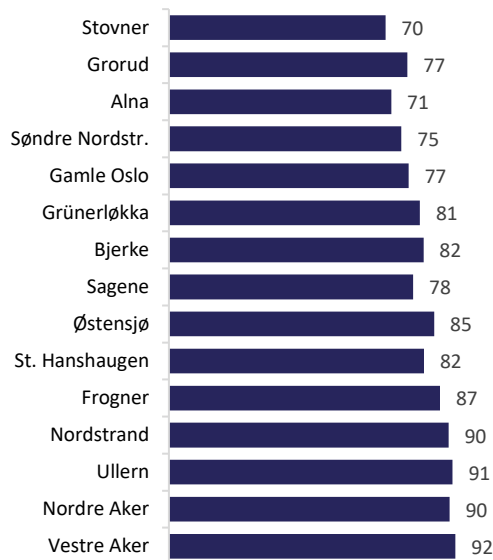
Prosentandel som vanligvis trener eller driver med sport minst én dag i uka – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel som vanligvis trener eller driver med sport minst én dag i uka. Utvikling over tid



Prosentandel i ulike bydeler som vanligvis trener eller driver med sport minst én dag i uka



Fritidsklubb

Fritidsklubber eller juniorklubber er steder hvor barn kan være sammen med jevnaldrende under oppsyn av voksne ledere uten at det samtidig stilles krav om aktiviteter som krever at barna har særlige ferdigheter eller interesser. Klubbene fungerer som et sted hvor barn kan være sosiale og drive med enkle aktiviteter som brettspill, bordtennis og så videre, og få seg noe enkelt å spise. Klubbene kan også tilby andre aktiviteter, som for eksempel dataspill, dans eller musikk, men tilbudet varierer mellom de ulike klubbene.

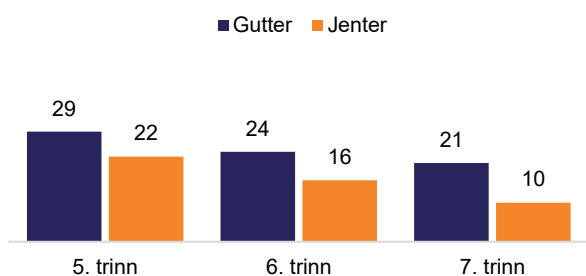
Det å være på fritidsklubb er vanligere blant gutter enn blant jenter, og vanligere blant de yngste barna. Det er også flere med utenlandsfødte foreldre enn med norskfødte som er på klubb minst én dag i uka, og det er store forskjeller mellom bydelene i hvor stor andel som er på fritidsklubb.

Andelen som er fritidsklubb på minst én dag i uka har økt betydelig siden 2021 og 2023.

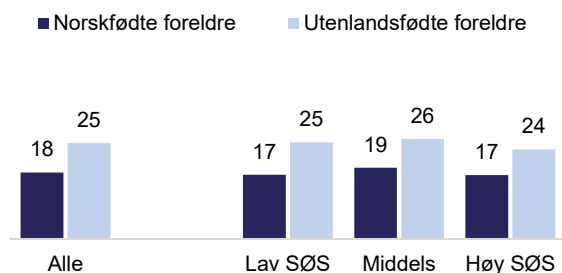
Hvor ofte er du på fritidsklubb eller juniorklubb?



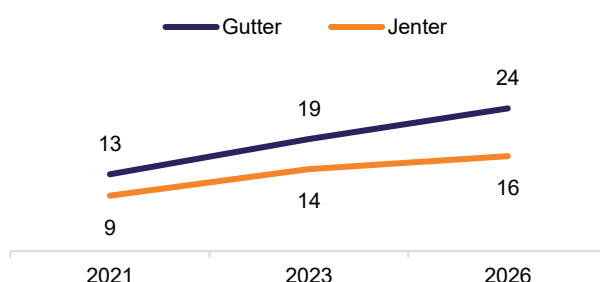
Prosentandel som vanligvis er på fritidsklubb eller juniorklubb minst én dag i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



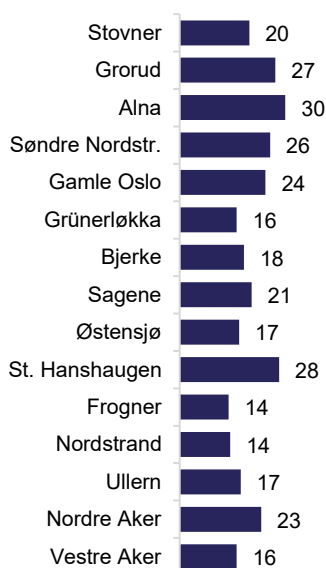
Prosentandel som vanligvis er på fritidsklubb eller juniorklubb minst én dag i uka – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel som vanligvis er på fritidsklubb eller juniorklubb minst én dag i uka. Utvikling over tid



Prosentandel i ulike bydeler som vanligvis er på fritidsklubb eller juniorklubb minst én dag i uka

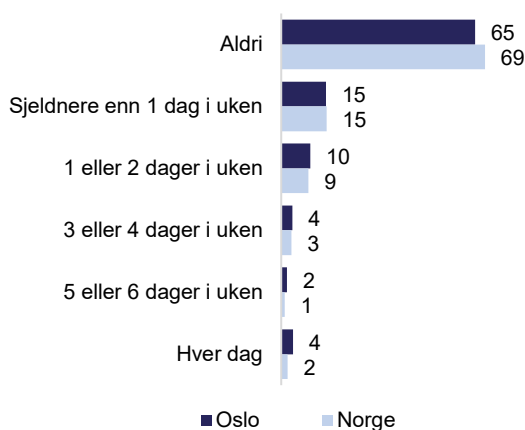


Religiøse aktiviteter

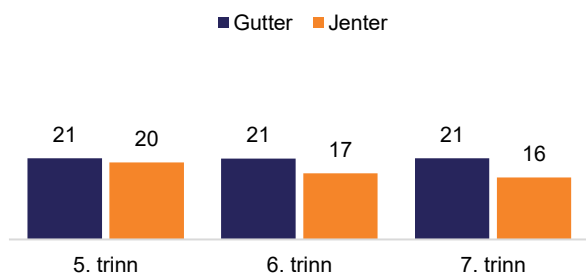
Religiøse aktiviteter er aktiviteter som organiseres av en religiøs forening eller et trossamfunn. Innholdet i slike aktiviteter varierer mellom ulike religioner og hvilke tilbud som finnes lokalt. Ofte handler det om religionsundervisning for barn og unge i helger og på ettermiddagstid som koranskoler/moskéscole og kristne søndagskoler. For aldersgruppa i undersøkelsen er det vanlig at disse aktivitetene inneholder en blanding av trosopplæring og lek. Samtidig kan også andre aktiviteter som arrangeres av religiøse foreninger eller trossamfunn som idrett, dans, musikk eller frivillig arbeid tolkes som religiøse aktiviteter. Her kan det være forskjeller på om barna forstår disse som religiøse aktiviteter eller andre fritidsaktiviteter.

Andelen som deltar i religiøse aktiviteter minst én dag i uka har økt over tid. Det er også over tre ganger så vanlig at barn med utenlandsfødte foreldre deltar én dag i uka eller mer enn barn med norskfødte foreldre. Det er også store bydelsforskjeller, bydelene i ytre øst skiller seg ut med særlig høy deltakelse.

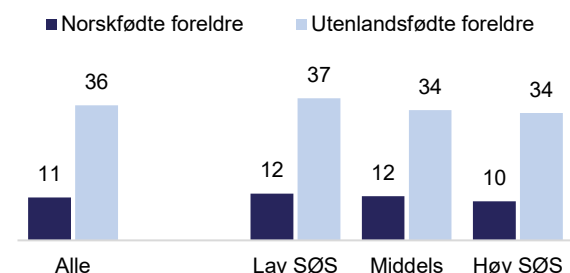
Hvor ofte deltar du på religiøse aktiviteter?



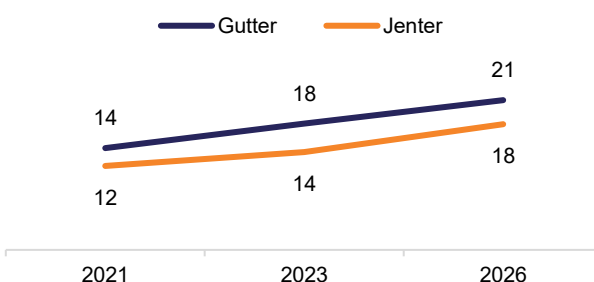
Prosentandel som vanligvis deltar på religiøse aktiviteter minst én dag i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



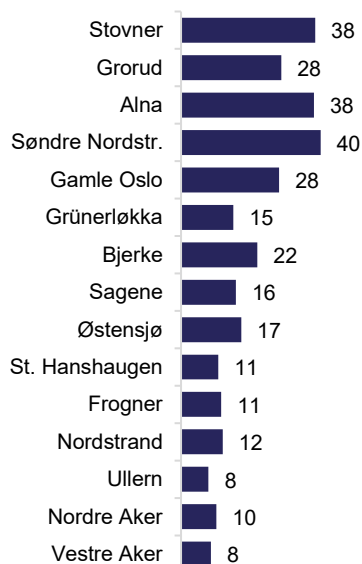
Prosentandel som vanligvis deltar på religiøse aktiviteter minst én dag i uka – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel som vanligvis deltar på religiøse aktiviteter minst én dag i uka. Utvikling over tid



Prosentandel i ulike bydeler som vanligvis deltar på religiøse aktiviteter minst én dag i uka



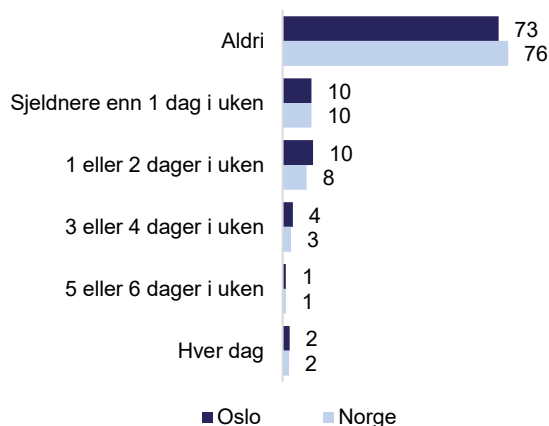
Å spille et instrument

Det å spille et instrument kan omfatte både individuell øving og deltagelse i korps, orkester eller band. Spillingen kan skje på kulturskolen, skolen, fritidsklubben eller hjemme. Å spille et instrument kan gi en opplevelse av mestring, oppøving av disiplin og kan for mange være en viktig arena for fellesskap og trivsel utenfor skolen. I Ung i Oslo blir barna spurt om hvor ofte de spiller et instrument.

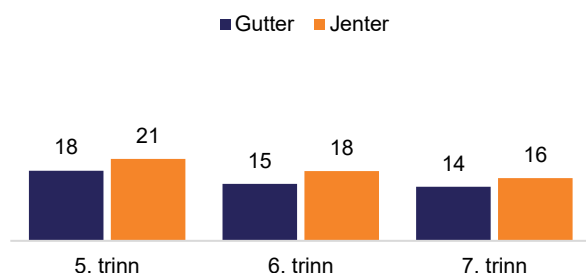
De fleste spiller aldri et instrument, mens ti prosent spiller sporadisk – sjeldnere enn én dag i uka. Andelen som spiller minst én gang i uka varierer mellom bydelene og det er vanligere blant jenter enn blant gutter. Blant med norskfødte foreldre er det vanligere at de med lav sosioøkonomisk status spiller et instrument minst én gang i uka. Blant barn med utenlandsfødte foreldre er det derimot vanligere blant dem med høy sosioøkonomisk status.

Andelen som spiller et instrument minst én dag i uka har økt siden 2023.

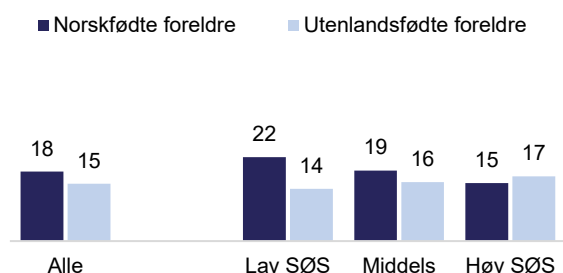
Hvor ofte spiller du et instrument?



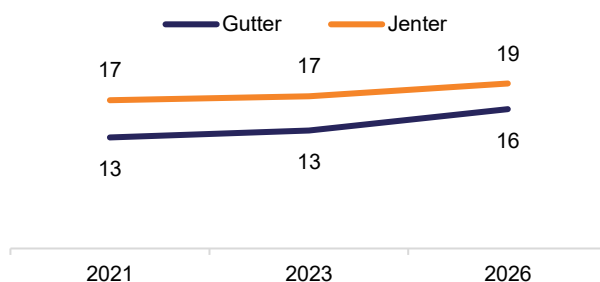
Prosentandel som vanligvis spiller et instrument minst én dag i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



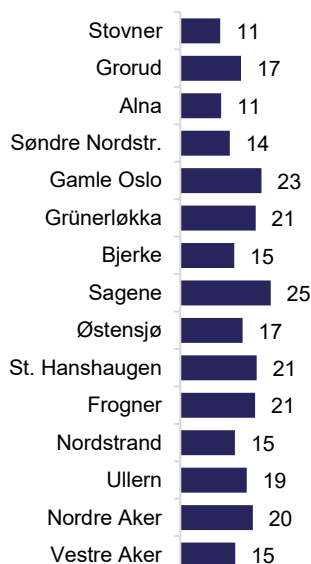
Prosentandel som vanligvis spiller et instrument minst én dag i uka – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel som vanligvis spiller et instrument minst én dag i uka. Utvikling over tid



Prosentandel i ulike bydeler som vanligvis spiller et instrument minst én dag i uka



Helse

I Ung i Oslo blir barna spurt om de er fornøyd med helsa si og om de har opplevd ulike fysiske og emosjonelle plager. Det blir også spurt om helsevaner som søvn, måltider og bruk av smertestillende og om de har noen å snakke med dersom de trenger det.

De aller fleste er fornøyd med egen helse. Samtidig er det noen som rapporterer om ulike plager. Sju prosent svarer at det stemmer helt at de ofte har fysiske plager, som kvalme, hodepine eller magesmerter, mens seks prosent ofte er lei seg, nedfor eller på gråten. Ti prosent svarer at det stemmer helt at de ofte er sinte. Det er også verdt å merke seg at 22 prosent har brukt smertestillende tabletter i løpet av den siste uka.

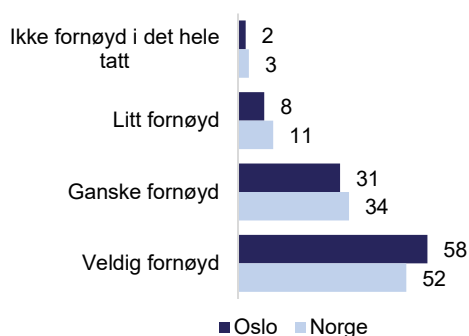
Jentene skårer i gjennomsnitt dårligere enn guttene på alle helseindikatorene. De er mindre fornøyd med helsa si, de rapporterer flere fysiske plager, bruker smertestillende i større grad og har oftere hatt problemer med å sovne. Kjønnforskjellene varierer imidlertid med alder og er større på 7. trinn enn på 5. trinn. Helseindikatorene varierer ellers lite mellom de ulike bydelene, og det er heller ikke spesielt store forskjeller mellom barn med norskfødte og utenlandsfødte foreldre.

Undersøkelsen dekker også måltidsvaner og søvn, som er viktig både for den mentale og fysiske helsa. Resultatene viser at sju av ti spiser frokost hver dag i skoleuka, mens nesten ni av ti spiser lunsj eller matpakke på skolen hver dag. Flere gutter enn jenter, spesielt på 7. trinn, spiser frokost og lunsj eller har med matpakke hver skoledag.

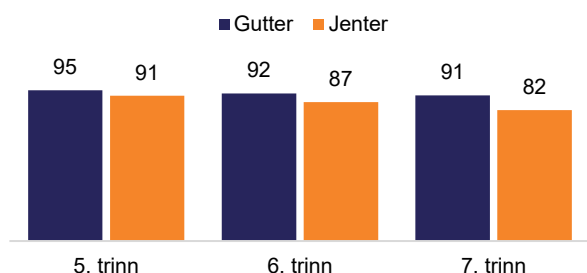
To av tre oppga at de sov ni timer eller mer den siste natten før de svarte på undersøkelsen. Søvnvanene endrer seg mye med alderen, der de eldste sover mindre enn de yngste. Samtidig rapporterte 55 prosent av barna at de i løpet av den siste uka har hatt problemer med å sovne, og 38 prosent oppga at de har vært så søvnige eller trøtte at det gikk ut over skole eller fritid.

Når barn opplever vonde eller vanskelige ting, er det viktig at det finnes ressurspersoner som barna kan snakke med. 91 prosent av barna er helt sikre på at de har minst én person de kan gå til og snakke med om triste eller vanskelige ting. Mor er den støttepersonen flest oftest, men mange kan også gå til far. Langt flere gutter enn jenter oppgir far som en de helt sikkert kan snakke med. En del mener også at de kan gå til læreren, helsesykepleier eller andre. Undersøkelsen viser samtidig at ni prosent ikke er sikre på om de har noen de kan gå til.

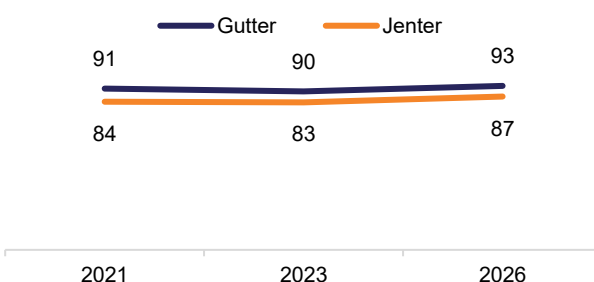
Hvor fornøyd er du med helsa di?



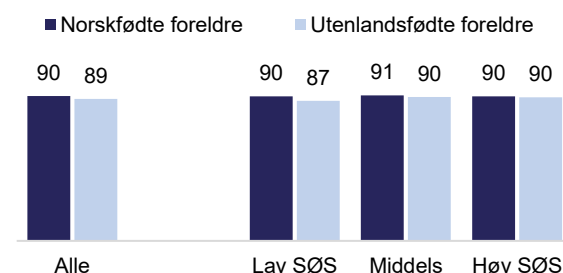
Prosentandel som er fornøyd med helsa si. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som er fornøyd med helsa si. Utvikling over tid



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

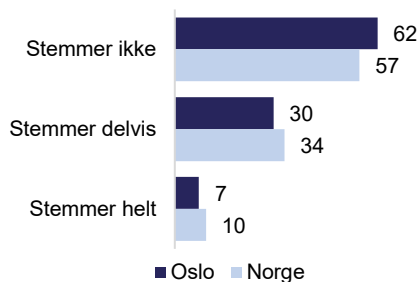


Fysiske og emosjonelle plager

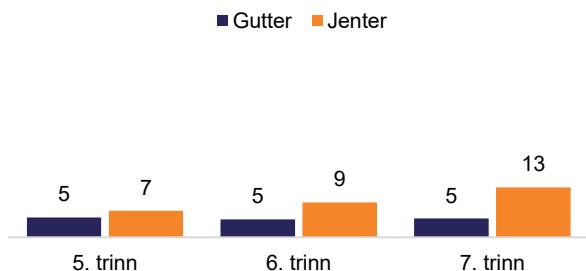
I Ung i Oslo ble det kartlagt hvor mange som opplever å ha hyppige fysiske og emosjonelle plager. Dette kan være indikatorer på psykisk ubehag og vansker. Sju prosent rapporterer at de ofte har hodepine, vondt i magen eller kvalme. Nesten like mange rapporterer om hyppige følelser av nedstemthet, som følelsen av å ofte være trist, nedfor eller på gråten. Vi spør også om barnas tendens til å oppleve sterke negative følelser, spesifikt sinne. 10 prosent rapporterer at de ofte blir sinte. På alle indikatorene rapporterer flere jenter enn gutter om slike vansker, og kjønnsforskjellene øker med økende alder.

Det er viktig å merke seg at dette er enkeltindikatorer, som ikke kan brukes til å si noen om omfanget av psykiske vansker i barnepopulasjonen eller vurdere barns mentale helse generelt. Det er viktig å se slike plager opp mot den daglige fungeringen til barnet.

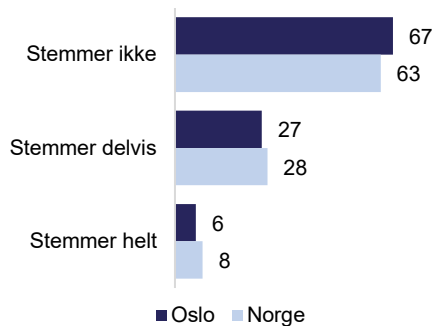
Jeg har ofte hodepine, vondt i magen eller kvalme



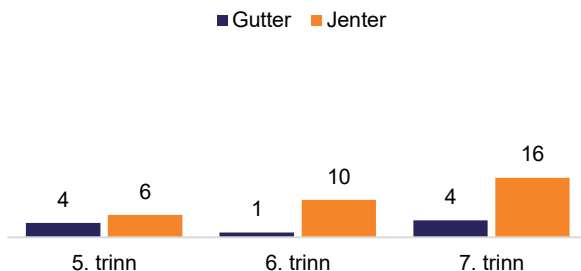
Prosentandel som ofte har hodepine, vondt i magen eller kvalme (stemmer helt). Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



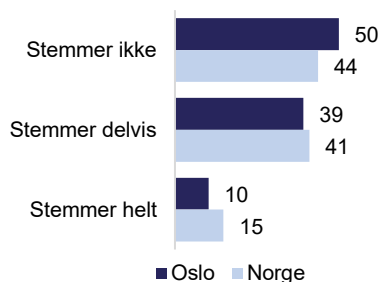
Jeg er ofte lei meg, nedfor eller på gråten



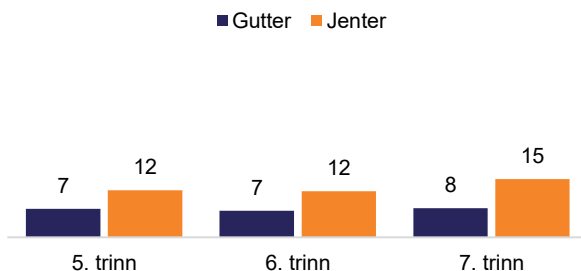
Prosentandel som ofte er lei seg, nedfor eller på gråten (stemmer helt). Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn.



Jeg blir ofte sint



Prosentandel som ofte blir sint (stemmer helt). Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Å ha noen å snakke med

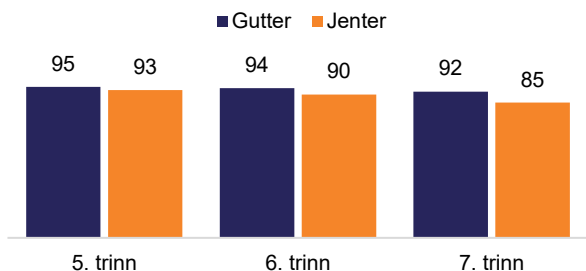
Å ha noen å snakke med om vanskelige eller triste ting kan være avgjørende når problemer dukker opp. Ung i Oslo viser at 91 prosent av barna er helt sikre på at de kan gå til en av de personene som de ble presentert for i spørreskjemaet. Dette er en økning fra 89 prosent i 2023.

Mor er den som barna oftest oppgir som støtteperson. 84 prosent er sikre på at de kan snakke med mor, 73 prosent er sikre på at de kan snakke med far, og 43 prosent er sikre på at de kan snakke med venner. I tillegg er det mange som svarer «kanskje» på spørsmålet om de har noen å snakke med om vanskelige eller triste ting. Det er også mange som sier at de kan gå til søsken, men også til læreren og skolehelsetjenesten eller andre.

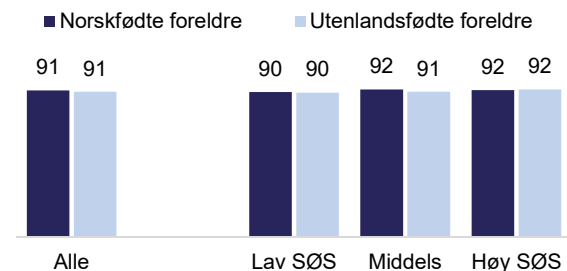
Andelen gutter og jenter som har minst én de kan gå til, er nokså lik på 5. trinn. På 7. trinn er det derimot en god del færre jenter enn gutter som er sikre på at de har noen å snakke med.

Det er flere gutter enn jenter som oppgir at de kan gå til far. Men det er også flere gutter enn jenter som sier de kan gå til mor, til søsken, til læreren sin og til skolehelsetjenesten.

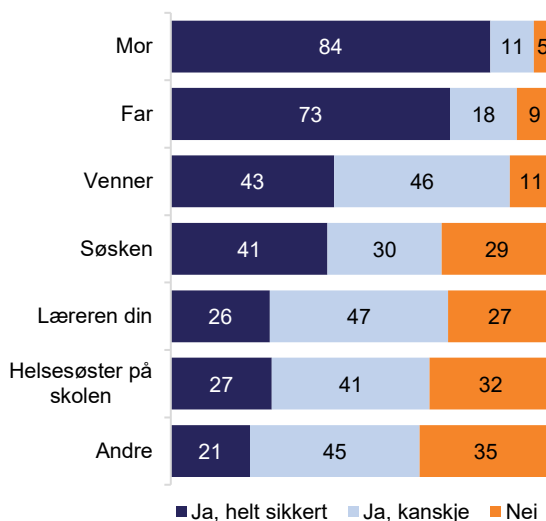
Prosentandel som helt sikkert har minst én person de kan snakke med om triste eller vanskelige ting. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



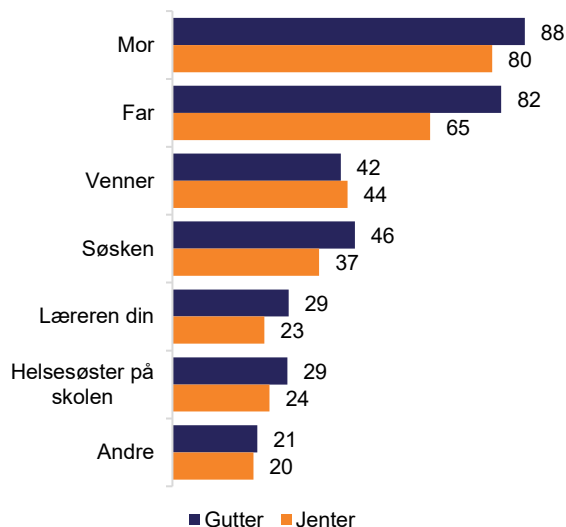
Prosentandel som helt sikkert har minst en person de kan snakke med om triste eller vanskelige ting – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



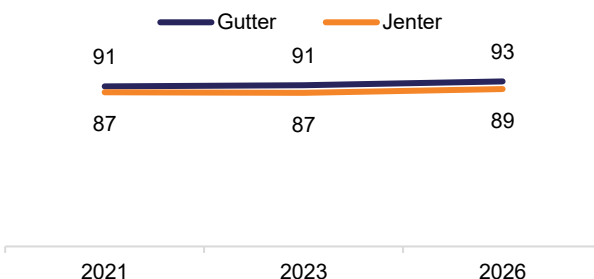
Kan du snakke med noen av disse om triste eller vanskelige ting?



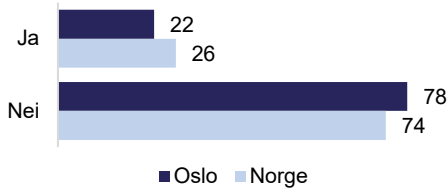
Prosentandel gutter og jenter som helt sikkert kan snakke med noen av disse om triste eller vanskelige ting



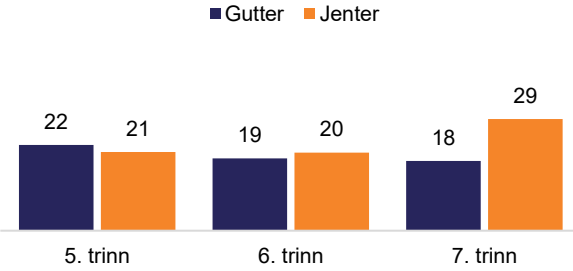
Prosentandel som helt sikkert har minst en person de kan snakke med om triste eller vanskelige ting. Utvikling over tid



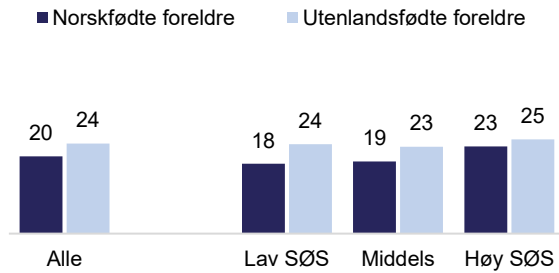
Har du brukt tabletter mot hodepine eller andre smerter den siste uka?



Prosentandel som har brukt smertestillende den siste uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som har brukt smertestillende den siste uka – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



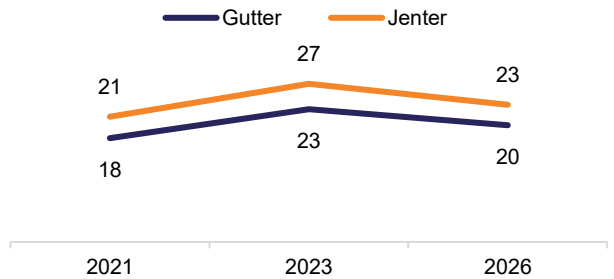
Smertestillende

I Ung i Oslo ble barna spurt om de i løpet av den siste uka hadde brukt smertestillende tabletter. 22 prosent av barna i Oslo svarte ja, mot 25 prosent i 2023.

På 5. og 6. trinn er det ikke så store kjønnsforskjeller i andelen som har brukt smertestillende. På 7. trinn har 29 prosent av jentene brukt smertestillende, mot 18 prosent av guttene.

En høyere andel av barna med utenlandsfødte foreldre (24 prosent) har brukt smertestillende sammenliknet med barn med norskfødte foreldre (20 prosent).

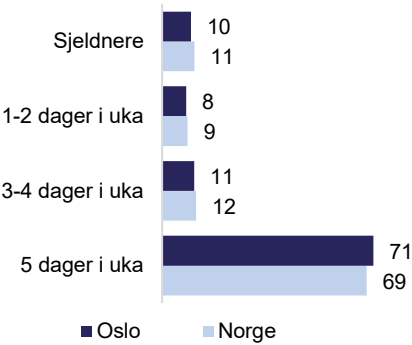
Prosentandel som har brukt smertestillende den siste uka. Utvikling over tid



Indikatorer på helse blant barna etter bydelstilørighet

	Er fornøyd med helsa	Hodepine, vondt i magen, kvalme	Er ofte lei seg	Blir ofte sint	Har noen å snakke med	Brukt smertestillende
Stovner	87	7	6	12	89	23
Grovd	91	7	5	12	92	24
Alna	89	9	5	11	90	25
Søndre Nordstr.	89	6	6	10	92	23
Gamle Oslo	90	8	5	12	90	23
Grünerløkka	91	7	6	9	91	23
Bjerke	88	8	5	10	91	22
Sagene	89	7	8	11	91	20
Østensjø	87	8	7	11	90	21
St. Hanshaugen	91	9	9	8	89	22
Frogner	89	8	6	10	91	20
Nordstrand	89	8	8	11	91	24
Ullern	90	7	7	11	91	20
Nordre Aker	92	7	7	8	92	17
Vestre Aker	92	6	5	9	93	19

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



Matvaner i skoleuka

Gjennom barndommen utvikler kroppen seg raskt, og behovet for næringsstoffer øker. Gode kostholdsvaner etableres tidlig og tas med videre i livet. Det vi spiser og drikker påvirker helsa vår. Et sunt kosthold og god ernæring kan redusere risikoen for en rekke sykdommer, og er avgjørende for vekst og utvikling.

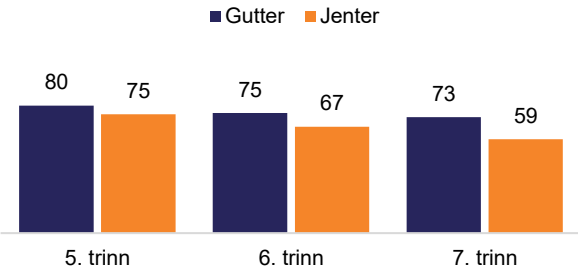
Ung i Oslo 2026 inneholder spørsmål om hvor ofte barna spiser frokost og hvor ofte de spiser lunsj i løpet av skoleuka. Resultatene viser at 71 prosent vanligvis spiser frokost hver dag før de begynner på skolen, mens 10 prosent spiser frokost sjeldnere enn 1-2 dager i uka i løpet av en vanlig skoleuke.

På alle klassetrinn er det en høyere andel gutter enn jenter som jevnlig spiser frokost. Kjønnsforskjellen er minst på 5. trinn og blir gradvis større utover mellomtrinnet.

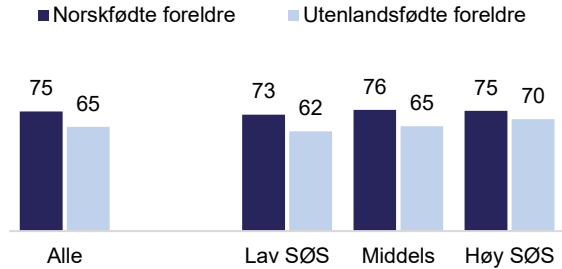
Det er flere som spiser matpakke eller lunsj på skolen hver dag enn som spiser frokost (87 prosent). 5 prosent spiser lunsj eller matpakke på skolen 1-2 dager eller sjeldnere.

Å spise lunsj på skolen varierer mindre med alder og kjønn enn å spise frokost. Men jentene på 7. trinn spiser frokost litt sjeldnere enn de andre.

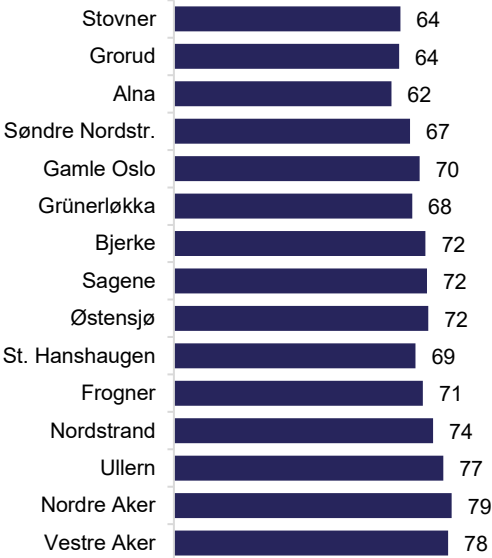
Prosentandel som spiser frokost fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



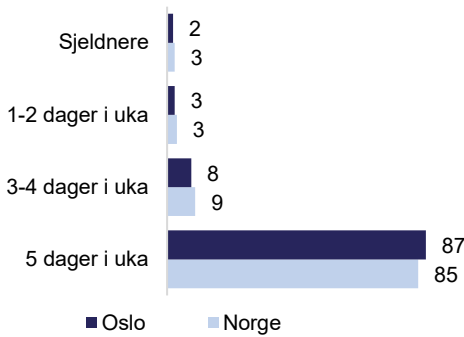
Prosentandel som spiser frokost fem ganger i uka – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



Prosentandel i ulike bydeler som spiser frokost fem ganger i uka



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

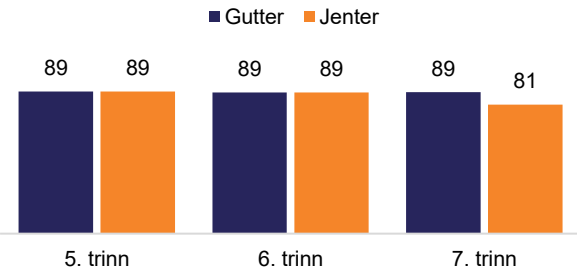


Sosiale forskjeller i måltidsvaner

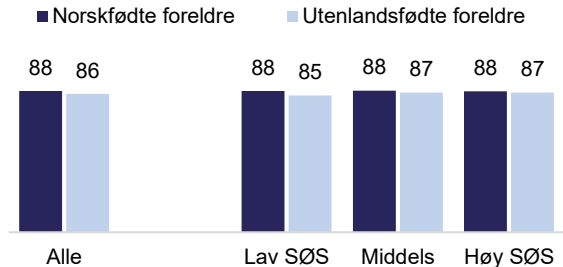
Undersøkelsen kartlegger sosiale mønstre i ungdommers måltidsvaner. Det er ingen særlige forskjeller når det gjelder hvem som spiser lunsj eller matpakke på skolen hver dag.

Når det gjelder andelen som spiser frokost er det færre med utenlandsfødte foreldre som spiser frokost hver dag enn barn med norskfødte foreldre. De sosiale mønstrene kommer også til uttrykk i forskjeller mellom bydeler. I de mest velstående områdene er det en høyere andel som spiser frokost daglig enn i områder med færre ressurser.

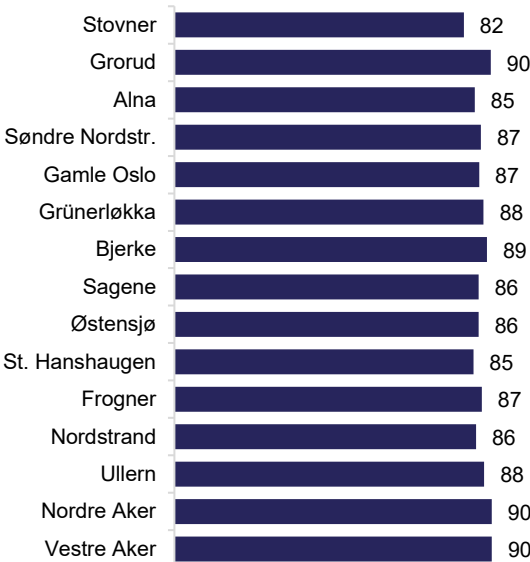
Prosentandel som spiser lunsj eller matpakke på skolen fem ganger i uka. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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



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



Søvn

Tilstrekkelig med søvn er viktig for konsentrasjon, læring, trivsel og generell helse. Gjennom hele barneskolen skjer det store utviklingsprosesser, og behovet for søvn er høyt. Anbefalt mengde søvn for barn i barneskolealder er mellom 9 og 11 timer. I Ung i Oslo blir barna spurt om hvor mange timer de sov sist natt. For noen barn kan det imidlertid være vanskelig å vite nøyaktig hvor mye de sov siste natt.

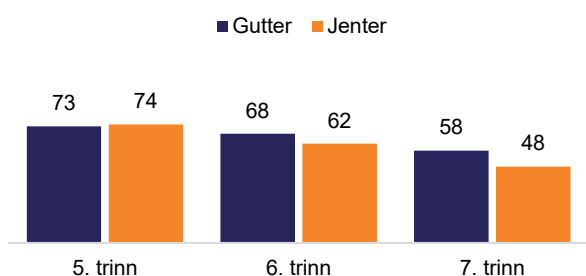
Svarene viser at det er nokså store variasjoner i svarene til barna. De fleste sover minst ni timer (64 prosent), men det er også en god del som sover mindre enn det.

Andelen som minst sover ni timer synker med alder. Gjennom mellomtrinnet oppstår det også kjønnsforskjeller og blant jenter på 7. trinn er det færre som sover ni timer eller mer enn blant guttene.

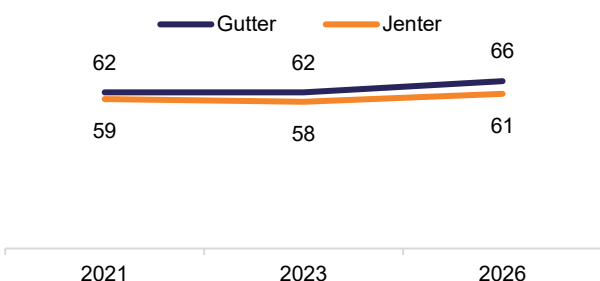
Det er ingen klare forskjeller mellom de ulike bydelene, men det er liten tendens til at blant de med lav sosioøkonomisk status er det litt færre som sover ni timer eller mer.

Siden 2023 har andelen som sover ni timer eller mer gått opp blant både gutter og jenter.

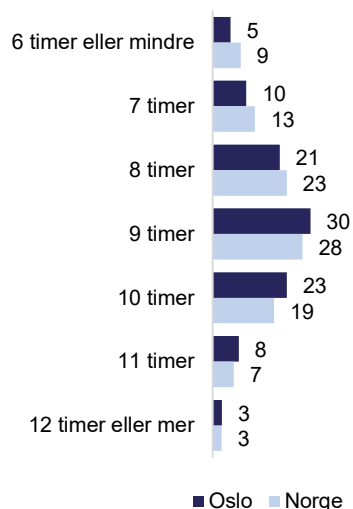
Prosentandel som siste natt sov ni timer eller mer. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



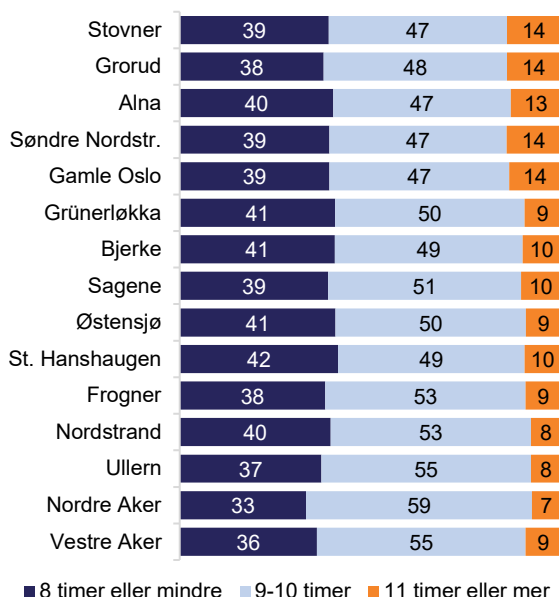
Prosentandel som siste natt sov ni timer eller mer. Utvikling over tid



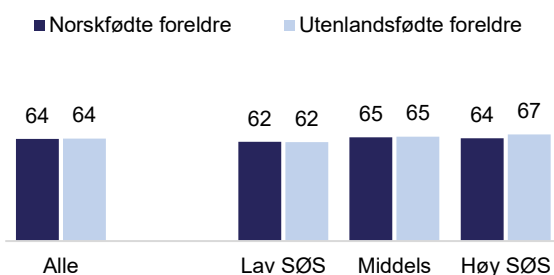
Omtrent hvor mange timer sov du natt til i dag?



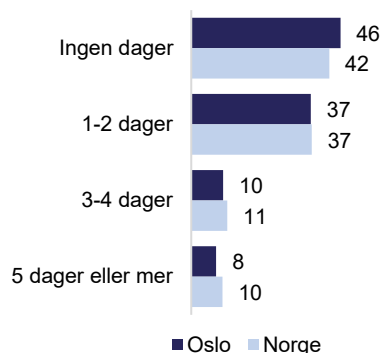
Hvor mange timer barn i ulike bydeler sov siste natt



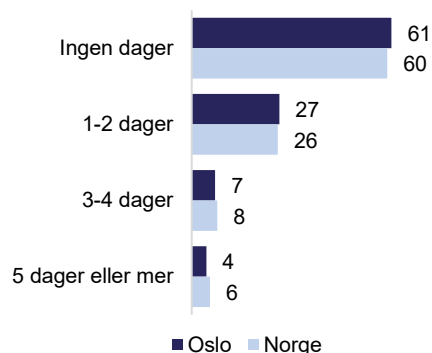
Prosentandel som siste natt sov ni timer eller mer – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



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?



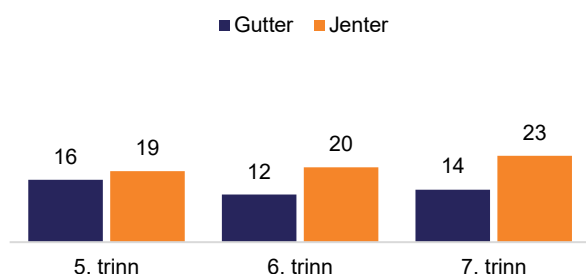
Problemer med å sovne

Selv om mange barn får nok søvn, er det ikke uvanlig at barn kan ha problemer med å sove. Endring 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.

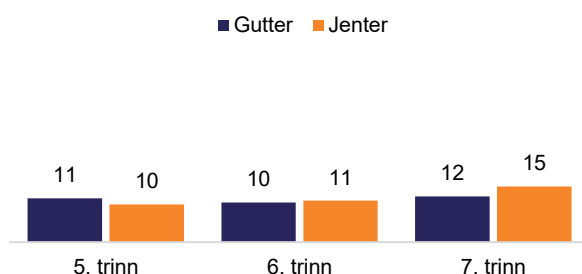
Ung i Oslo kartlegger søvnproblemer gjennom spørsmål om hvor ofte barna har hatt problemer med å sovne, og om de har vært så trøtte at det har gått ut over skole eller fritid. Resultatene viser at en del barn opplever slike utfordringer fra tid til annen.

Flere jenter enn gutter oppgir at de har hatt problemer med å sovne og andelen øker noe med alder. Andelen som minst tre dager den siste uka har vært så trøtte at det har gått utover skole eller fritid, er ganske lik blant gutter og jenter. Likevel er andelen noe høyere blant jenter på 7. trinn enn hos de andre.

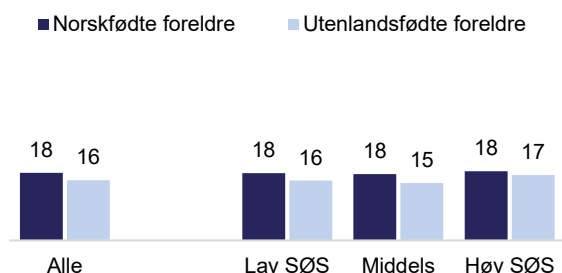
Prosentandel som i løpet av siste uke har hatt problemer med å sovne minst tre dager. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



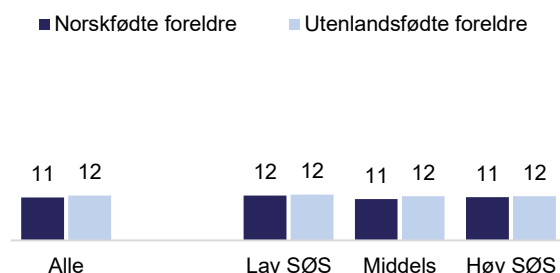
Prosentandel som i løpet av siste uke minst tre dager har vært så trøtt at det har gått ut over skole eller fritid. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



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



Mobbing

Alle barn har rett til en trygg og god oppvekst og et trygt og godt skolemiljø, som fremmer helse, trivsel og læring. Selv om de fleste barn i Oslo generelt rapporterer om høy trivsel og gode levekår, ser vi samtidig at en betydelig andel er utsatt for mobbing. Mobbing regnes gjerne som gjentatte hendelser der én eller flere med hensikt skader eller utsetter noen for ubehag.

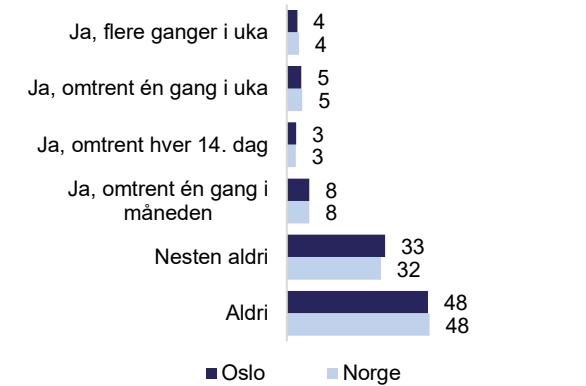
Mobbing kan skje på mange måter, som for eksempel gjennom utestenging, trusler, plaging eller direkte vold. For de som blir rammet, vil mobbing være et alvorlig problem. Å bli utsatt for mobbing kan ha store konsekvenser, både her og nå og senere i livet.

I Ung i Oslo blir barna bedt om å tenke på de siste månedene og angi hvor ofte de har blitt stengt ute, blitt plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritiden. 81 prosent av barna rapporterer at dette aldri eller nesten aldri skjer dem. Tolv prosent utsettes imidlertid for denne typen trakassering omtrent minst én gang hver 14. dag. Tallet er det samme som i 2023.

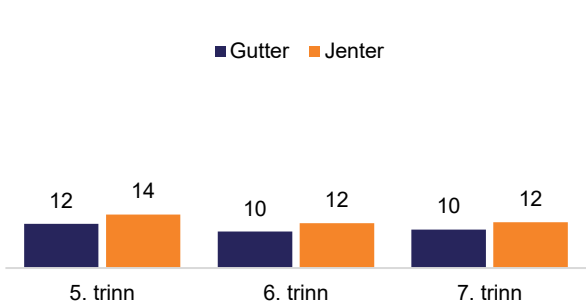
Flere jenter enn gutter rapporterer at de blir mobbet jevnlig. For begge kjønn er det litt flere som opplever mobbing på 5. enn på 7. trinn. Andelen som jevnlig opplever mobbing, er i årets undersøkelse høyere blant barn med utenlandsfødte foreldre. Utbredelsen av mobbing varierer noe mellom bydelene, der færrest opplever mobbing i Bydel Vestre Aker (åtte prosent) og flest i Bydel Søndre Nordstrand (15 prosent).

På neste side har vi sammenliknet svarene til barn som svarer at det blir mobbet på skolen eller i fritiden hver 14. dag eller oftere med de som ikke blir det på en rekke ulike indikatorer. Resultatene viser at det er stor forskjell på livssituasjonen blant de ulike gruppene, der barn som rapporterer om mobbing kommer vesentlig dårligere ut på de aller fleste indikatorene som er målt.

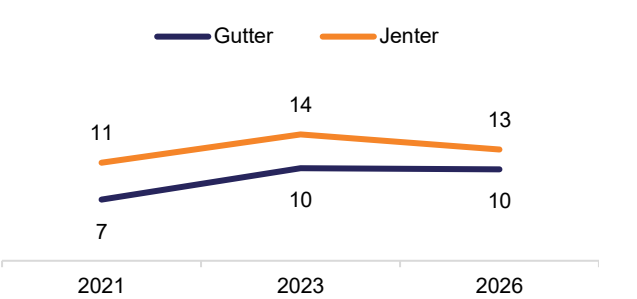
Tenk på de siste månedene. Har du blitt stengt ute, plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritiden?



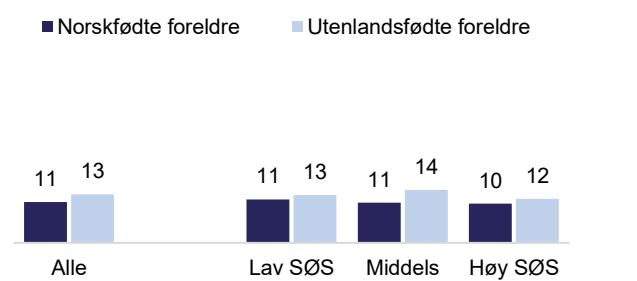
Prosentandel som blir mobbet på skolen eller i fritiden omtrent hver 14. dag eller oftere. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som blir mobbet på skolen eller i fritiden omtrent hver 14. dag eller oftere. Utvikling over tid



Prosentandel som blir mobbet på skolen eller i fritiden omtrent hver 14. dag eller oftere – etter sosioøkonomisk status (SØS) og foreldres fødeland



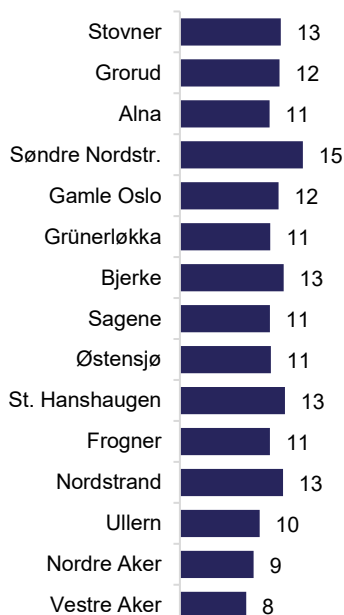
Mobbing og livssituasjon

I rapporten har vi sammenliknet svarene til barn som svarer at det blir mobbet på skolen eller i fritiden hver 14. dag eller oftere med de som ikke blir det langs ulike indikatorer.

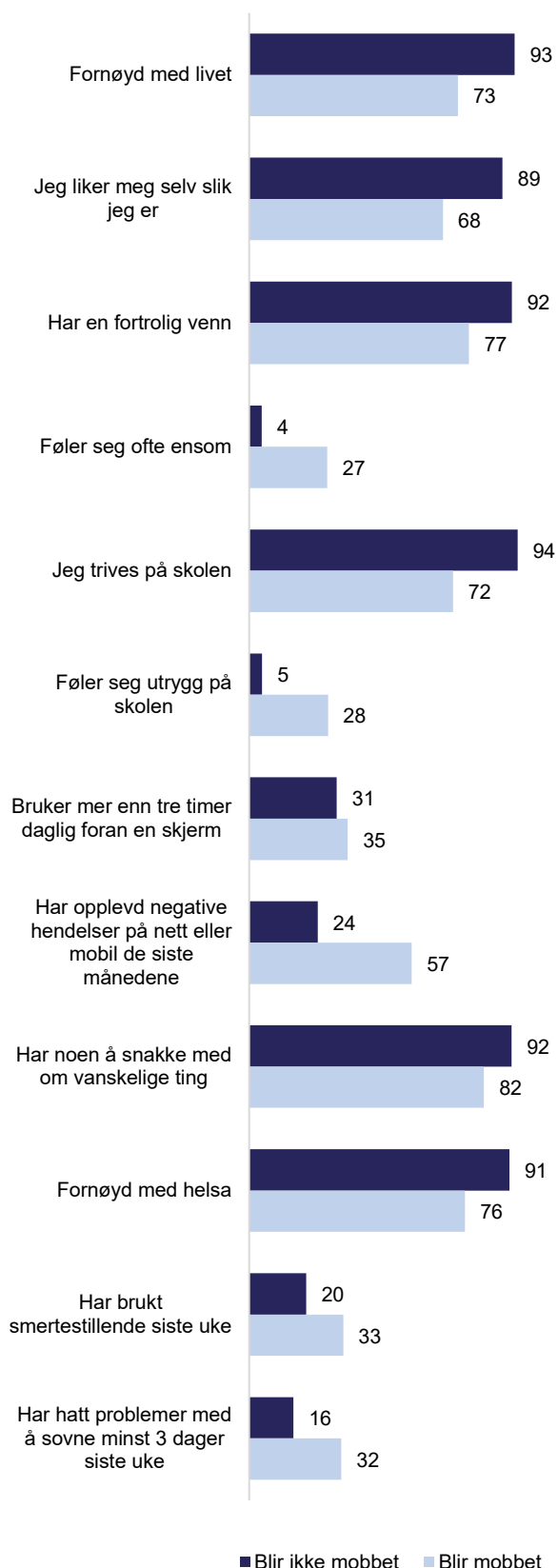
Fra før vet vi at de som opplever mobbing oftere kan oppleve utfordringer på andre områder i livet. Resultatene viser at det er stor forskjell på livssituasjonen blant de ulike gruppene.

Barn som rapporter om mobbing rapporterer generelt lavere livskvalitet og mindre vennskap og de skårer lavere på ulike helseindikatorer. Langt flere som blir mobbet opplever også skolen som utrygg.

Prosentandel i ulike bydeler som blir mobbet på skolen eller i fritiden hver 14. dag eller oftere



En sammenlikning av livssituasjonen til barn som blir mobbet på skolen eller i fritiden hver 14. dag eller oftere, og de som ikke blir det



Nøkkeltall

Byområder i Oslo

Her vises utvalgte nøkkeltall fra Ung i Oslo brutt ned på geografiske byområder i de årene Ungdata er gjennomført på mellomtrinnet i hele Oslo.

De geografiske områdene i dette kapittelet er delt inn i:

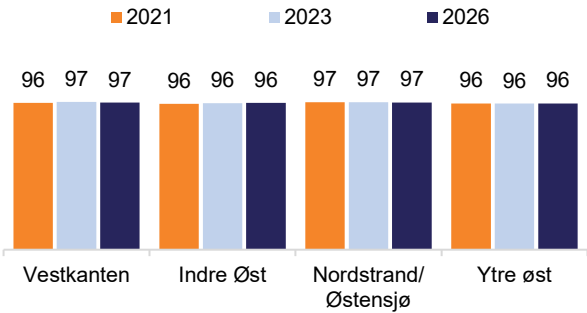
«Vestkanten» består av bydelene Vestre Aker, Ullern, Frogner, Nordre Aker, St. Hanshaugen

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

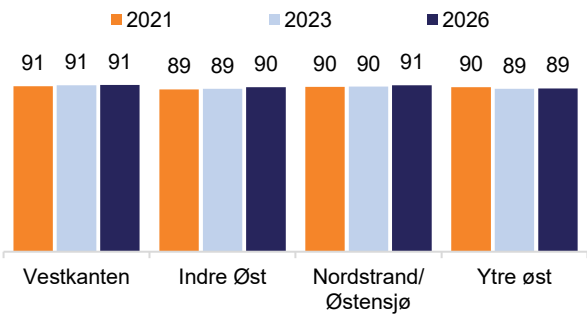
«Nordstrand/Østensjø» består av bydelene Nordstrand og Østensjø

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

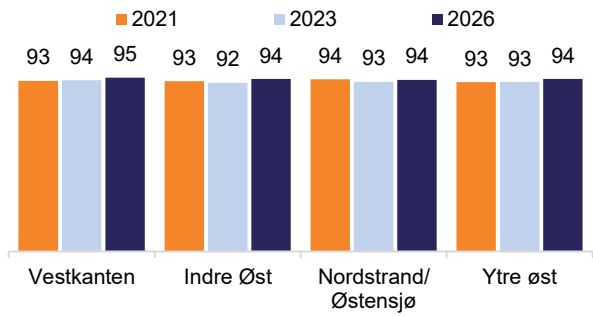
Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine



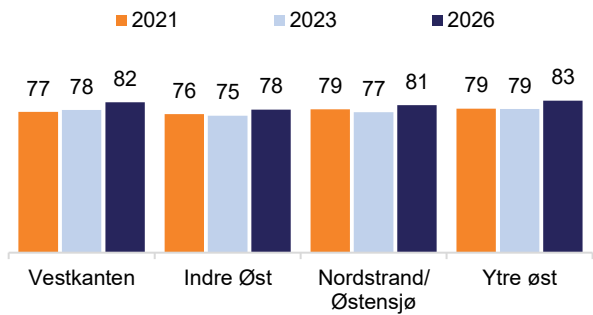
Prosentandel som har en fortrolig venn



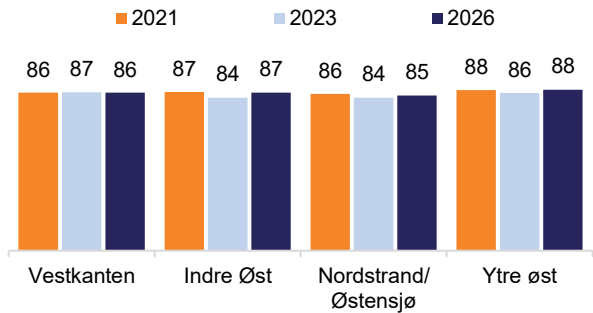
Prosentandel som er enig at livet mitt er bra



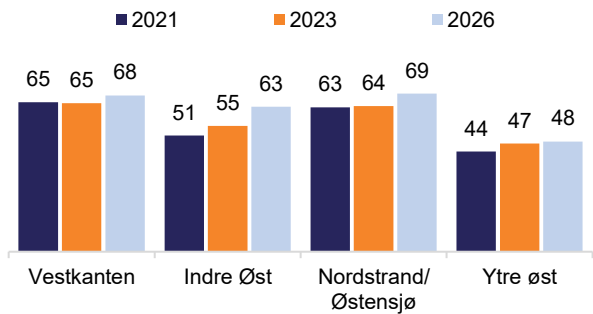
Prosentandel som mener de har alt de ønsker seg i livet



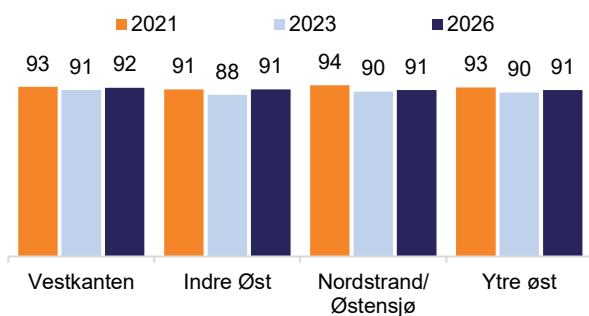
Prosentandel som liker seg selv slik de er



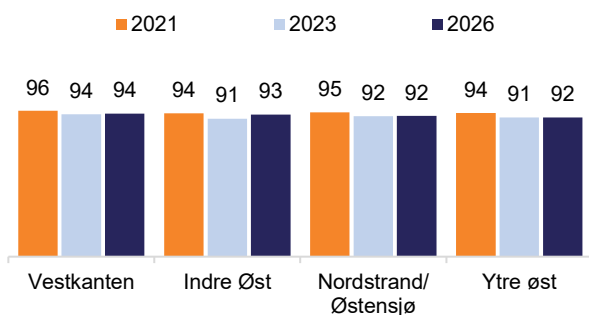
Prosentandel som vanligvis er sammen med venner hjemme hos hverandre minst én gang i uka



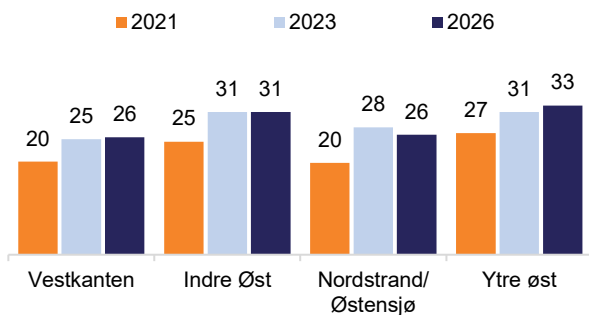
Prosentandel som trives på skolen



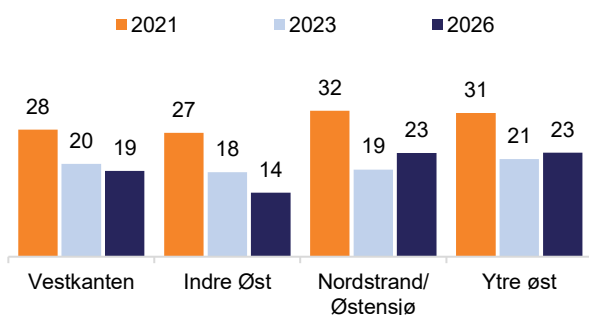
Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygg på skolen



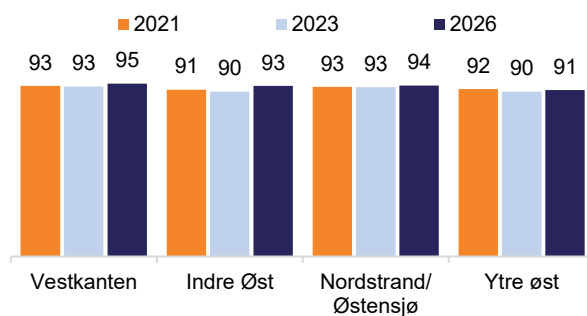
Prosentandel som ofte gruer seg til å gå på skolen



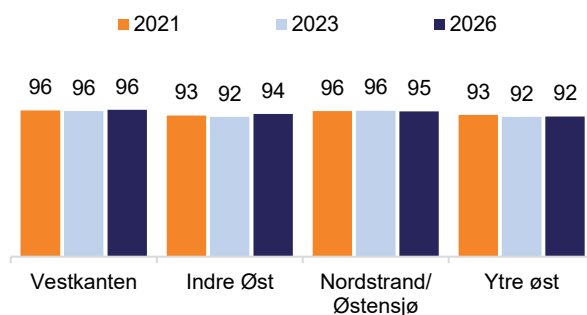
Prosentandel som bruker mer enn én time på lekser en vanlig dag



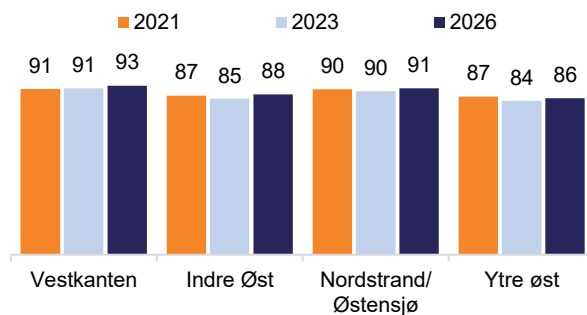
Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygg på vei til og fra skolen



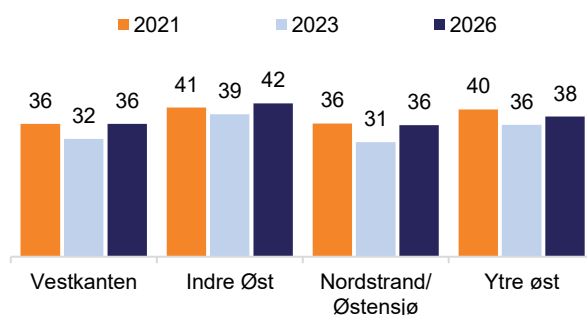
Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygg når de er ute i området der de bor



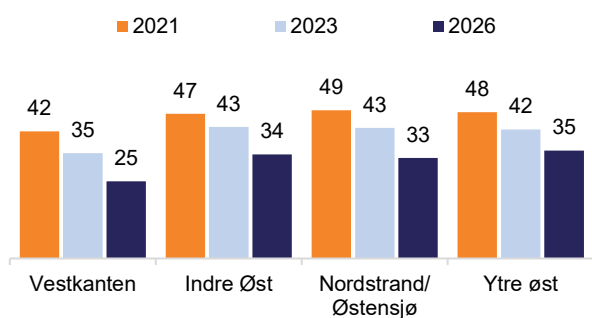
Prosentandel som er fornøyd med nærområdet der de bor



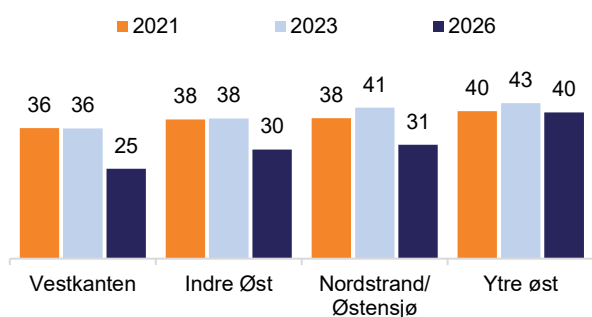
Prosentandel som vanligvis bruker mer enn 30 minutter daglig på å lese bøker



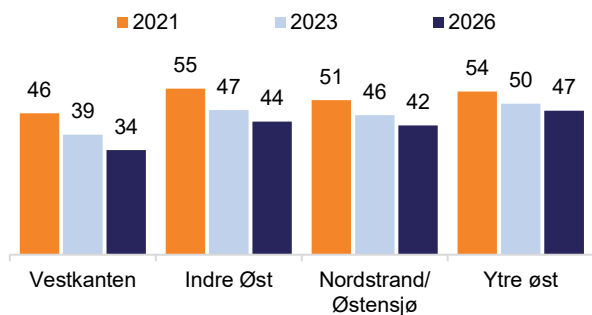
Prosentandel som bruker mer enn tre timer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen



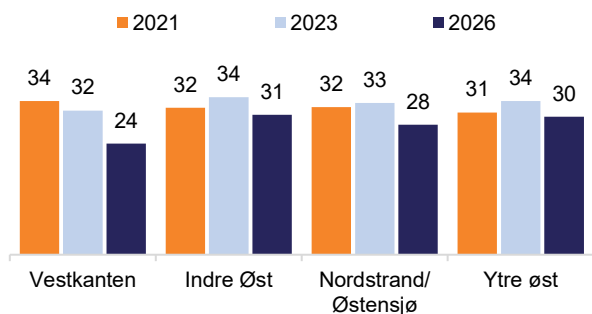
Prosentandel som en vanlig dag bruker mer enn én time på sosiale medier



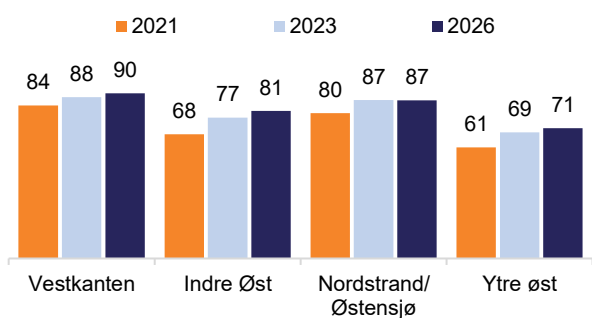
Prosentandel som en vanlig dag bruker mer enn én time på dataspill



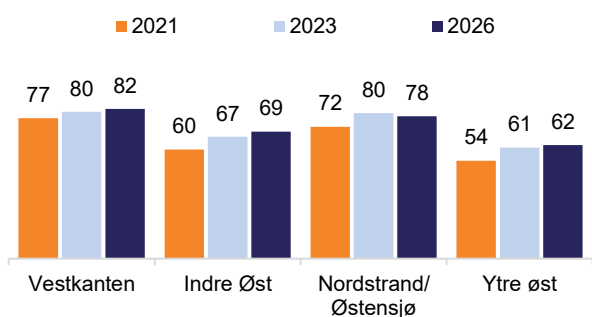
Prosentandel som har opplevd minst én negativ hendelse på nett eller mobil de siste månedene



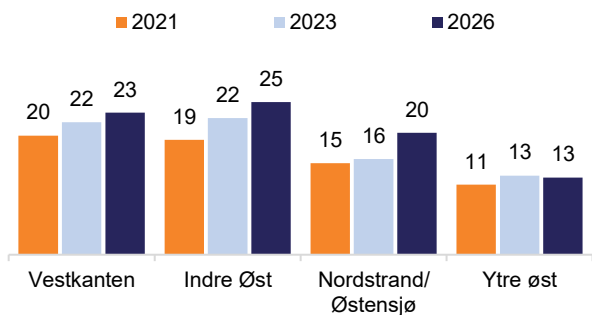
Prosentandel som er med på faste fritidsaktiviteter



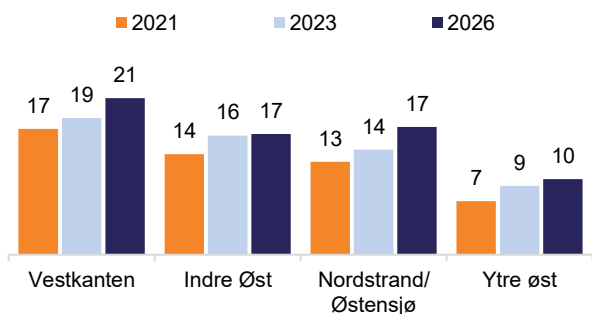
Prosentandel som har sport eller idrett som fast fritidsaktivitet



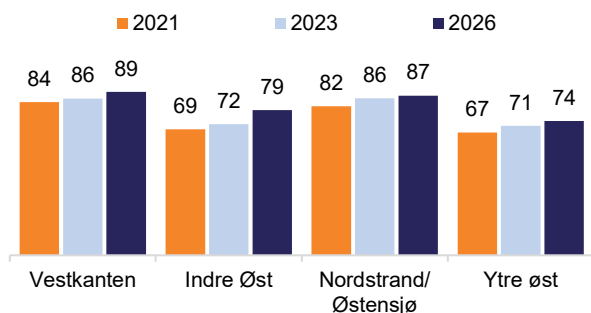
Prosentandel som spiller instrument eller synger som fast fritidsaktivitet



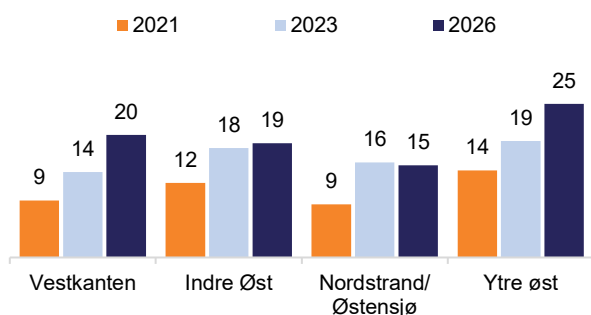
Prosentandel som har teater eller dans som fast fritidsaktivitet



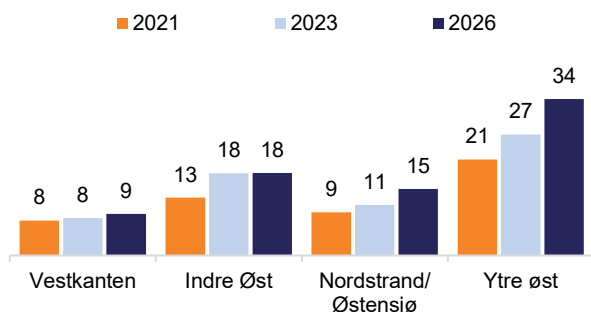
Prosentandel som vanligvis trener eller driver med sport minst én dag i uka



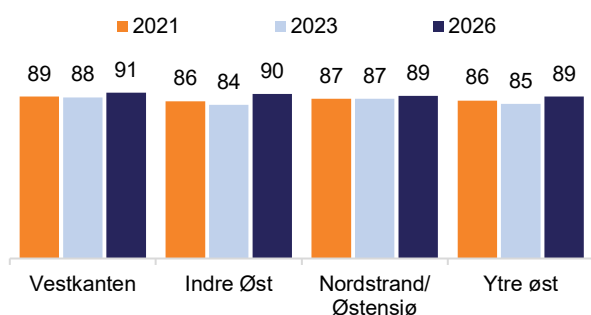
Prosentandel som vanligvis er på fritidsklubb eller juniorklubb minst én dag i uka



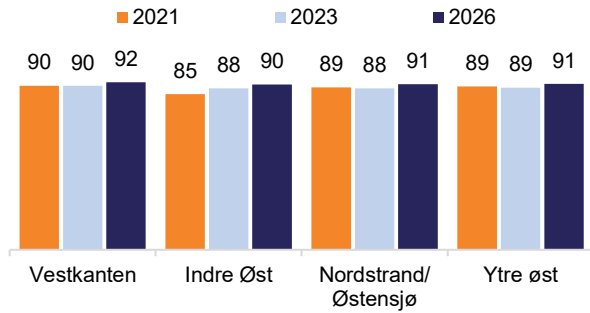
Prosentandel som vanligvis deltar på religiøse aktiviteter minst én dag i uka



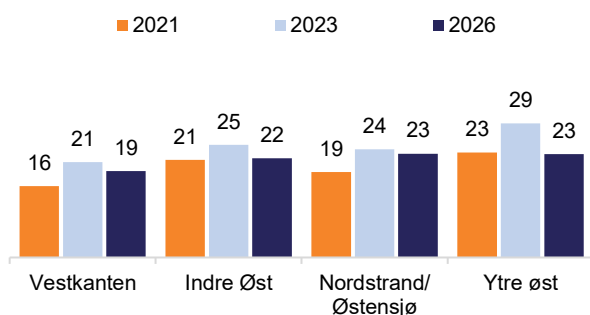
Prosentandel som er fornøyd med helsa si



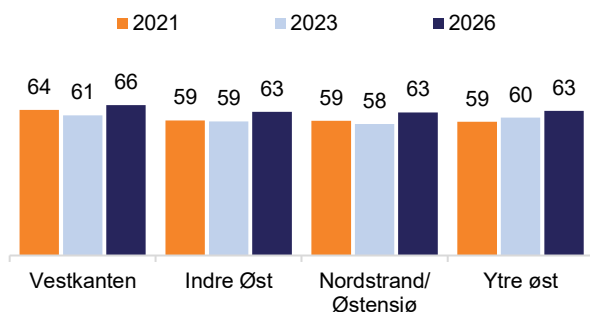
Prosentandel som helt sikkert har minst en person de kan snakke med om triste eller vanskelige ting



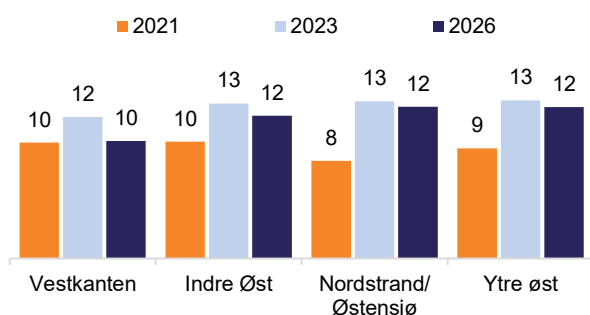
Prosentandel som har brukt smertestillende den siste uka



Prosentandel som natt til i går sov ni timer eller mer



Prosentandel som blir mobbet på skolen eller i fritiden omtrent hver 14. dag eller oftere



Om undersøkelsen

Ung i Oslo er Oslo kommune sin Ungdata-undersøkelse. Velferdsforskningsinstituttet NOVA har gjennomført undersøkelsen på oppdrag fra kommunen siden 1996. Fra 2018 har undersøkelsen også omfattet en barnedel som kalles for Ungdata junior, og som omfatter elever på 5. til 7. trinn. Fra 2021 har Ungdata junior blitt gjennomført i alle bydeler. I denne rapporten presenteres resultatene fra denne delen av undersøkelsen.

Ungdata junior er et spørreskjema-basert kartleggingsverktøy som brukes av kommuner over hele landet, der målet er å få en oversikt over hvordan barn i alderen 10 til 12 år 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 16 259 elever fra 107 barneskoler i Oslo. Svarprosenten er 83 prosent. Undersøkelsen gir et dekkende bilde av situasjonen for barn i denne aldersgruppen i Oslo, slik den framstår de første månedene i 2026.

Bakgrunnen for undersøkelsen

Målet med Ung i Oslo er å få et kunnskapsgrunnlag som kan brukes av kommunen og bydelene i arbeidet med å utvikle politikk på oppvekst- og folkehelseområdet. Resultatene kan gi en pekepinn om hvilke områder det kan være verdt for kommunen å jobbe videre med. De kan også brukes til å bevisstgjøre barn og voksne på hvordan andre barn 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 bydeler.

NOVA har det overordnede faglige ansvaret for kvaliteten i undersøkelsen. Data fra undersøkelsen vil bli brukt i ulike forskningsprosjekter. Det kommer 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 til barnedelen av Ung i Oslo er hentet fra Ungdata junior. Dette er et standardisert spørreskjema som blir brukt i kommuner over hele Norge. Spørsmålene er tilpasset aldersgruppen 10 til 12 år, og handler om barnas hverdagsliv.

Spørreskjemaet inneholder spørsmål om vennskap, familie, skole, nærmiljø, fritidsaktiviteter, medier, mobbing, helse, trivsel og livskvalitet. Også elevenes kjønn, klassetrinn, foreldrenes fødeland og hvilken bydel skolen de går på, ligger i, ble kartlagt. Til sammen ble barna bedt om å krysse av på om lag 90 spørsmål eller utsagn, hvorav fire gikk spesifikt til de som er med i faste fritidsaktiviteter.

Spørreskjemaet er anonymt, og det er ikke mulig å identifisere hva enkeltpersoner har svart.

Datainnsamlingen

Alle Oslos offentlige og private grunnskoler med elever på mellomtrinnet 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.

105 offentlige skoler og to 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

Svarprosent

Etter at datainnsamlingen var avsluttet, hadde 16 259 barn logget seg inn og besvart minst ett spørsmål. Svarprosenten er 83 og er beregnet ut fra det samlede elevtallet som fikk tilbud om å delta på de skolene som deltok i undersøkelsen, som var 19 482 elever.

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 gjennomføres ved at elevene svarer på et elektronisk spørreskjema i skoletiden med en voksen til stede i klasserommet.

Elevene ble informert om at det er frivillig å være med, og at de selv kan velge om de vil svare på spørsmålene. Barna fikk beskjed om at de kunne hoppe over spørsmål de ikke ville svare på og at de når som helst kunne slutte å svare.

Barna ble også informert om hensikten med undersøkelsen og hvordan resultatene vil bli brukt, samt hvilke temaer undersøkelsen omfatter. Videre ble 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 i forkant av undersøkelsen. De kunne si fra til skolen dersom de ikke ønsket at barnet deres skulle delta.

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 representativitet

I all hovedsak er datakvaliteten i Ung i Oslo 2026 god. Datamaterialet er godt egnet til å gi et generelt bilde av hvordan barn i Oslo og i de ulike bydelene har det, og hva de driver med i fritiden. En styrke med undersøkelsen er at den omfatter elever fra nesten samtlige Oslo-skoler, og at det er svært mange barn som har deltatt i alle bydeler. Det er også en styrke at svarprosenten ble så høy som 83 %. Dette er høyere enn svarprosentene i 2021 og 2023.

Datamaterialet speiler godt fordelingen etter kjønn og klassetrinn i Oslo. Det var omtrent like mange gutter

og jenter som deltok og en jevn fordeling av elever på de tre klassetrinnene. Én prosent oppga annet kjønn. Disse utgjør så få at det ikke vises egne analyser for denne gruppen.

Selv om barna fikk beskjed om at de kunne hoppe over spørsmål og at de når som helst kunne trekke seg, har de aller fleste barn svart på de aller fleste spørsmål. Av de 90 spørsmålene som gikk til alle, svarte barna i gjennomsnitt på 85 spørsmål. 90 % svarte på mer enn 82 spørsmål. 7 % av barna svarte ikke på spørsmålene på den siste siden. Dette er barn som enten trakk seg før de kom til slutten av spørreskjemaet eller som av ulike grunner ikke hadde tid nok eller ikke ønsket å svare på alle spørsmålene. Noen ble også ufrivillig kastet ut på grunn av tekniske problemer.

Tross høy datakvalitet er det noen trekk ved datamaterialet man bør være oppmerksomme på. Elever med mye fravær vil være underrepresentert. Det samme gjelder elever med særskilte behov og som går på skoler som er spesielt tilrettelagt for disse elevgruppene.

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. 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.

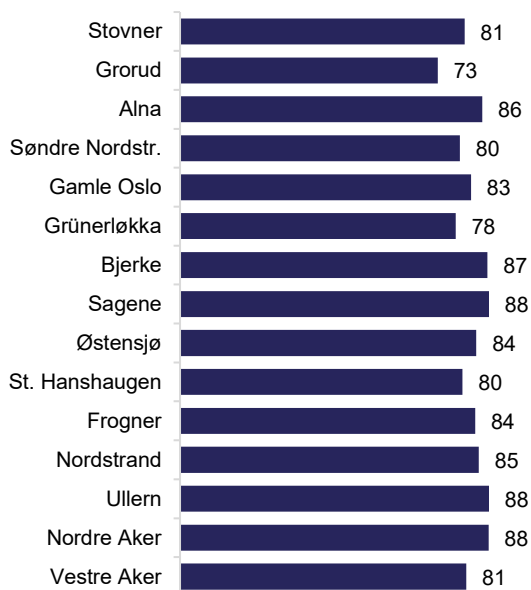
Dessuten var det en del som ble fritatt fra undersøkelsen på grunn av helsetilstand eller språkvansker. De barna som selv ikke ønsket å delta, og dermed ikke logget seg inn i undersøkelsen, er ikke representert i datamaterialet.

Det samme gjelder de med foreldre som ikke ønsket at barnet deres skulle delta. Hvor mange dette gjelder, er ikke kartlagt.

Svarprosenten varierer generelt lite mellom bydelene, og i alle bydelene ble undersøkelsen gjennomført med tilfredsstillende svarprosent.

Enkelte bydeler er likevel noe underrepresentert ut fra den total elevpopulasjonen, mens barn fra andre bydeler er overrepresentert. For å justere for slike skjevheter, er det foretatt en vekting av materialet slik at alle bydeler er like mye representert i datamaterialet som de er i elevpopulasjonen. Dataene er også vektet slik at fordelingen av barn på de tre klassetrinnene er like i hver av bydelene. Vektingen er gjort på samme måte som i 2021 og 2023. Dette bidrar til at sammenlikningen over tid og sammenlikningen mellom barn i ulike bydeler blir mer direkte enn om man skulle bruke rådataene direkte uten å vekte.

Svarprosent i bydelene. 5.- 7.trinn



Selvrapporterte data

Alle resultater fra Ung i Oslo er basert på det barna selv rapporterer. Dette er en styrke siden målet med undersøkelsen er å få oversikt over barns 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 barna 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. I barnedelen av Ung i Oslo gjelder dette nokså få, og dermed bidrar det i liten grad til å påvirke resultatene. 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 barn i denne aldersgruppen.

Personvern og forskningsetikk

Undersøkelsen til elevene på mellomtrinnet er anonym og inneholder ingen personopplysninger. Det vil si at det ikke er mulig å identifisere hvilke elever som har deltatt, gjennom opplysningene som ble samlet inn.

Deltakelse i Ung i Oslo er frivillig. Elevene ble informert i forkant av undersøkelsen om at de selv kunne velge om de ville delta, og at de sto fritt til å hoppe over spørsmål de eventuelt ikke ønsket å besvare. De kunne også når som helst trekke seg dersom de ønsket det.

Foresatte ble informert om undersøkelsen i god tid før elevene ble bedt om å delta, og de fikk samtidig tilgang til spørreskjemaet. De som ikke samtykket til at barnet deres kunne delta, ble bedt om å gi beskjed til skolen. Utover dette var det elevene selv som bestemte om de ønsket å delta i undersøkelsen.

Skolene ble instruert om at elever som ikke ønsket å delta, eller som ikke fikk lov av foreldrene, 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.

For å få mer systematisk kunnskap om hvordan barna opplever å delta i undersøkelsen, ble de helt på slutten bedt om å ta stilling til ulike påstander om undersøkelsen. Svarene viser at 91 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.

98 prosent sa seg enig i at de svarte ærlig på spørsmålene. 41 prosent mente at undersøkelsen var altfor lang, og 79 prosent at de fikk god informasjon om undersøkelsen i forkant. Disse tallene er litt høyere enn i 2023.

Sammenlikning med resten av landet

I rapporten sammenliknes Oslo med resten av landet. Sammenlikningsgrunnlaget er data fra de 266 kommunene og Svalbard som gjennomførte Ungdata junior i 2024-2025. Dette nasjonalt representative datasettet består av svar fra 102 671 barn i samme aldersgruppe som i Oslo 2026 (for flere detaljer, se rapporten Ungdata junior 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.

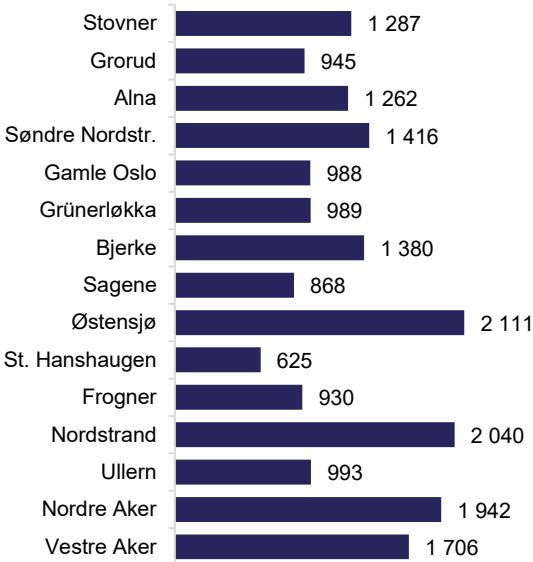
Leseveiledning

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 barnedelen av Ung i Oslo 2026 eller tallene er brutt ned etter kjønn, klassetrinn, sosioøkonomisk bakgrunn, foreldres fødeland eller hvilken bydel barna går på skole i.

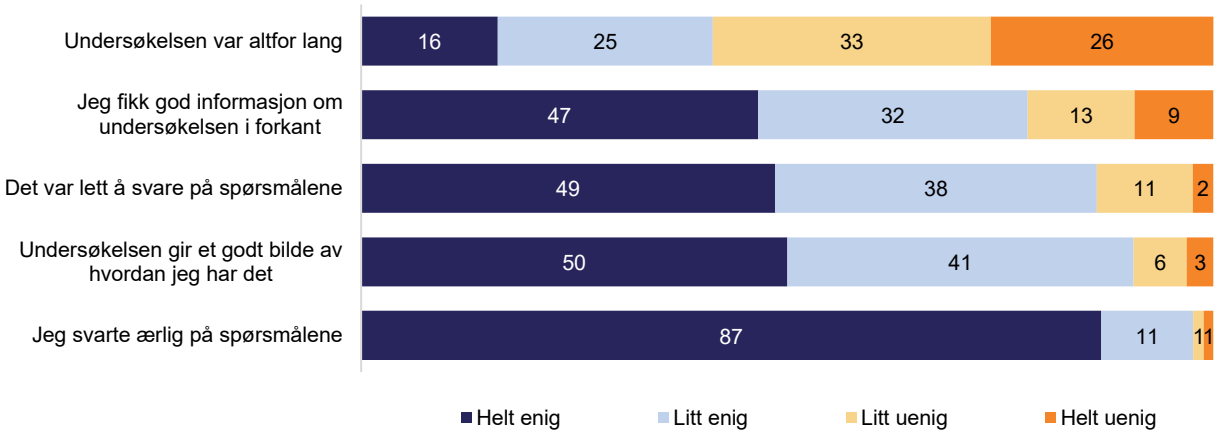
Sidene alle tall rundes av til nærmeste hele tall, kan summen av tallene som vises i enkelte figurer gi et annet tall enn 100 prosent. Dette er ikke feil, men et resultat av at vi har valgt å ikke angi desimaler.

I alle figurer som viser resultater på bydelsnivå, er bydelene sortert på samme måte som i rapporten for ungdom, slik at det skal være enklere å sammenlikne på tvers av alder. Sorteringen følger i stor grad mengden av sosioøkonomiske ressurser barna rapporterer om.

Antall barn fra bydelene som deltok i barnedelen av Ung i Oslo. Bydelstilhørighet er basert på hvilken bydel barnas skole ligger i



Hva barna som deltok i barnedelen av Ung i Oslo synes om å være med i undersøkelsen



Definisjoner

Hvordan nøkkelindikatorene er målt

Livet mitt er bra

Indikatoren viser andelen litt eller helt enig i at «livet mitt er bra».

Har alt de ønsker seg i livet

Indikatoren viser andelen litt eller helt enig i at «jeg har alt jeg ønsker meg i livet».

Liker seg selv slik de er

Indikatoren viser andelen litt eller helt enig i at «jeg liker meg selv slik jeg er».

Er fornøyd med foreldrene sine

Indikatoren viser andelen som svarer veldig eller ganske fornøyd på spørsmålet: Hvor fornøyd er du med foreldrene dine/dine foresatte?

Har en fortrolig venn

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «har du minst én venn som du kan stole helt på og kan snakke med om alt mulig?» Indikatoren viser andelen som svarer «Ja, helt sikkert» eller «Ja, det tror jeg».

Er vanligvis sammen med venner hjemme hos hverandre

Indikatoren viser andelen som vanligvis er sammen med venner hjemme hos noen minst én gang i uka.

Trives på skolen

Indikatoren viser andelen som er litt eller helt enig i utsagnet: «Jeg trives på skolen».

Trygg på skolen

Indikatoren viser andelen som svarte ganske eller veldig trygg på spørsmålet «hvor trygg føler du deg på skolen?»

Gruer seg ofte til å gå på skolen

Indikatoren viser andelen som er litt eller helt enig i utsagnet: «Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen».

Bruker minst én time på lekser en vanlig dag

Indikatoren viser andelen som svarer minst én time på spørsmålet: «Omtrent hvor lang tid bruker du på lekser og annet skolearbeid i løpet av en vanlig dag (utenom skoletiden)?».

Trygghet på skoleveien

Indikatoren viser andelen som svarte ganske eller veldig trygg på spørsmålet «hvor trygg føler du deg på skoleveien?»

Trygghet i nærområdet

Indikatoren viser andelen som svarte ganske/veldig trygg på spørsmålet «hvor trygg føler du deg når du er ute i området der du bor?»

Er fornøyd med lokalmiljøet

Indikatoren viser andelen som svarte veldig eller ganske fornøyd på spørsmålet: Hvor fornøyd er du med nærområdet der du bor?

Bruker daglig minst en halvtime på å lese bøker (ikke skolebok)

Indikatoren viser andelen som svarte minst en halvtime på spørsmålet: «Tenk på en vanlig gjennomsnittsdag. Hvor lang tid bruker du på å lese bøker?».

Bruker daglig minst tre timer foran en skjerm

Indikatoren viser hvor mange prosent som svarte tre timer eller mer på spørsmålet: «Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du til sammen på aktiviteter foran en skjerm (TV, data, nettbrett, mobil)? Ikke ta med skolearbeid.»

Bruker daglig minst én time på sosiale medier

Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer én time eller mer på spørsmålet: «Tenk på en vanlig gjennomsnittsdag. Hvor lang tid bruker du på sosiale medier?».

Bruker daglig minst én time på dataspill

Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer én time eller mer på spørsmålet: «Tenk på en vanlig gjennomsnittsdag. Hvor lang tid bruker du på dataspill/TV-spill?».

Opplevd negative hendelser på nett eller mobil

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «har du i løpet av de siste månedene blitt utsatt for noe av det følgende?» Indikatoren viser andelen av barna som svarer at de én eller flere ganger har opplevd: «At noen via nettet eller mobil har truet deg», «at noen via nettet eller mobil har skrevet sårende ting til deg eller om deg», «at noen har lagt ut sårende bilder eller videoer av deg på nettet eller mobil» eller «at noen har stengt deg ute fra sosiale ting på nettet»

Er med på en fast fritidsaktivitet

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «er du med på noen faste fritidsaktiviteter for tiden?» Indikatoren viser andelen som svarer «ja».

Har sport eller idrett som fast fritidsaktivitet

Indikatoren viser andelen som krysset av for «sport eller idrett» på spørsmålet «hva slags faste fritidsaktiviteter er du med på?».

Spiller instrument eller synger som fast fritidsaktivitet

Indikatoren viser andelen som krysset av for «spiller instrument/synger» på spørsmålet «hva slags faste fritidsaktiviteter er du med på?»

Har teater eller dans som fast fritidsaktivitet

Indikatoren viser andelen som har krysset av for «teater eller dans» på spørsmålet «hva slags faste fritidsaktiviteter er du med på?»

Trener eller driver med sport minst én dag i uka

Indikatoren viser andelen som krysset av for «Trener eller driver med sport» én dag i uka eller mer på spørsmålet «Tenk på fritiden din utenfor skolen. Hvor ofte gjør du vanligvis disse tingene?».

Er vanligvis på fritidsklubb

Indikatoren viser andelen som vanligvis er på fritidsklubb eller juniorklubb minst 1-2 ganger i uka.

Deltar vanligvis i en religiøse aktiviteter

Indikatoren viser andelen som vanligvis deltar på religiøse aktiviteter minst 1-2 ganger i uka.

Prosentandel som er fornøyd med helsen si

Indikatoren viser andelen som svarer veldig eller ganske fornøyd på spørsmålet: Hvor fornøyd er du med helsen di?

Har noen å snakke med om vanskelige ting

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «kan du snakke med noen av disse om triste eller vanskelig ting?» Indikatoren viser andelen som krysset av for «ja, helt sikkert» på minst én av disse: venner, søsken, mor, far, læreren, helsesykepleier på skolen og andre.

Har brukt smertestillende tabletter

Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «ja» på spørsmålet «Har du brukt tabletter mot hodepine eller andre smerter den siste uka?».

Sov 9 timer eller mer siste natt

Indikatoren viser andelen som krysset av for 9 timer eller mer på spørsmålet «omtrent hvor mange timer sov du natt til i dag?»

Blir mobbet minst hver 14. dag

Indikatoren viser andelen som svarer «Ja, omtrent hver 14. dag» eller oftere på spørsmålet: «Tenk på de siste månedene. Har du blitt stengt ute, plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritida?».

Litteratur

Aktuell forskningslitteratur som berører temaene i denne rapporten

Livskvalitet

Evensen, M. & Løvgren, M. (2018). Studier av velferd og livskvalitet hos barn (NOVA Notat 5/2018). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Folkhelseinstituttet. (2019). Fakta om livskvalitet og trivsel. Hentet fra www.fhi.no

Nes, R. B., Hansen, T. & Barstad, A. (2018). Livskvalitet. Anbefalinger for et bedre målesystem. Helsedirektoratet.

Røysamb, A. E. & Nes, R. B. (2022). Livskvalitet og gode liv. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 9-16). Rådet for psykisk helse.

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. UNICEF Office of Research.

Venner

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.

Hyggen, C., Brattbakk, I. & Borgeraas, E. (2018). Muligheter og hindringer for barn i lavinntektsfamilier. En kunnskapsoppsummering (NOVA rapport 11/2018). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Koch, K. B. & Aagesen, U. C. (2021). Psykt ensom. Om ensomhet blant barn og unge. Røde Kors.

Løvgren, M. & Hyggen, C. (2023). Barns bruk av sosiale medier: Om ensomhet, samvær med venner og livskvalitet blant jenter og gutter. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 6(1), 1-22.

Ulset, V. & Bekkhus, M. (2022). Familie, vennskap, skole og barnehage kan bidra til resiliens og positiv utvikling hos barn og unge. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 177-182). Rådet for psykisk helse.

Foreldre

Bakken, A., Sletten, M. Aa. & Frøyland, L. R. (2016). Sosiale forskjeller i unges liv. Hva sier Ungdata-undersøkelsene? (NOVA rapport 3/2016). NOVA, Høgskolen i Oslo og Akershus.

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. & Sandvik, M. R. (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>

Tveit, O. B. & Morbech, M. (2022). Det er gøy å være barn, men kjedelig når foreldrene krangler. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 215-222). Rådet for psykisk helse.

Tømmerås, T. & Kjøbli, J. (2022). Samspill i familien og psykiske vansker hos barn. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 160-168). Rådet for psykisk helse.

Skole

Bjørnset, M. N. (akseptert for publisering mai 2025). Temporale endringer i kjønnsforskjeller: Stress og skolepress i overgangen mellom barndom og ungdom. *Tidsskrift for kjønnsforskning*.

Brandlistuen, R. (2022). Viktige utviklingspsykologiske overganger i skolealder. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 266-270). Rådet for psykisk helse.

Bølstad, E., Ferstad, F. F. & Skoe, E. F. (2022). Emosjonell kompetanse: En grunnleggende ferdighet i skolen. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 192-197). Rådet for psykisk helse.

Havik, T. (2022). Barn og unge som ikke makter eller vil gå på skolen. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 275-276). Rådet for psykisk helse.

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

Wendelborg, C. & Caspersen, J. (2023). Fysisk tilrettelegging i skolen sin betydning for inkludering i skole og fritid. I T. Wilhelmsen, E. Berg, K. V. Evensen, G. M. Solstad & I. M. Thorjussen (Red.), *Bevegelsesfellesskap i oppveksten: Kritiske perspektiver på inkludering og mangfold* (s. 53-70). Fagbokforlaget. <https://doi.org/10.55669/oa230103>

Lokalmiljøet

Bakken, A. (2020). Ungdata – Ung i Distrikts-Norge (NOVA rapport 3/20). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Eriksen, I. M. & Andersen, P. L. (2021). Ungdoms tilhørighet, trivsel og framtidsplaner i Distrikts-Norge. En flermetodisk analyse av betydningen av bosted, kjønn og sosioøkonomiske ressurser (NOVA rapport 2/21). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Fløtten, A. T. (2022). Å være som de andre: Om fattigdom og ulikhet i oppveksten. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 30-37). Rådet for psykisk helse.

Mouratidis, K. (2021). Urban planning and quality of life: A review of pathways linking the built environment to subjective well-being. *Cities*, 115, 103229. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2021.103229>

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.

Fritid

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., Sletten, M. Aa. & Frøyland, L. R. (2021). Offline, online. Digitale ungdomsliv gjennom tre tiår. I G. Ødegård & W. Pedersen (Red.), *Ungdommen* (s. 29-61). Cappelen Akademisk.

Bauger, L. & Vardheim, I. (2023). Sammenhenger mellom digital fritid og livskvalitet. I I. Vardheim (Red.), *Ungdata pluss i Vestfold og Telemark. Resultater fra første datainnsamling 2023* (s. 65-74). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

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.

Eriksen, I. M. & Seland, I. (2022). Fritidsklubben som beskyttelse for sårbare ungdommer. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 281-287). Rådet for psykisk helse.

Fløtten, A. T. (2022). Å være som de andre: Om fattigdom og ulikhet i oppveksten. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 30-37). Rådet for psykisk helse.

Hjetland, G. J. & Skogen, J. C. (2022). Blir ungdoms psykiske helse påvirket av sosiale medier? I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 103-111). Rådet for psykisk helse.

Fritid

Holmarsdottir, H., Seland, I., Hyggen, C. & Roth, M. (2024). Understanding the everyday digital lives of children and young people. *Springer Nature*.

Løvgren, M. & Hyggen, C. (2023). Barns bruk av sosiale medier: Om ensomhet, samvær med venner og livskvalitet blant jenter og gutter. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 6(1), 1-22.

Overå, S. (2022). Gaming, digitale plattformer og identitetsbygging i ulike utviklingsfaser. I C. Lundgren (Red.), *Psykisk oppvekst* (s. 112-123). Rådet for psykisk helse.

Løvgren, M. & Hyggen, C. (2023). Barns bruk av sosiale medier: Om ensomhet, samvær med venner og livskvalitet blant jenter og gutter. Norsk sosiologisk tidsskrift, 6(1), 1-22.

Overå, S. (2022). Gaming, digitale plattformer og identitetsbygging i ulike utviklingsfaser. I C. Lundgren (Red.), Psykisk oppvekst (s. 112-123). Rådet for psykisk helse.

Sandvik, M. R. & Solstad, G. M. (2023). Hva har Hartmut Rosa å si til idrettsforskningen? Betrakninger om inkludering i en eskalerende idrett. I T. Wilhelmsen, Berg, E., Evensen, K. V., Solstad, G.M. & Thorjussen, I. M. (Red.), Bevegelsesfellesskap i oppveksten (s. 171-186). Fagbokforlaget.

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.

Solstad, G. M., Skilebred, A. & Enstad, F. (2025). Idrett for alle i Oslo? Sluttrapport fra et følgeforskningsprosjekt 2019-2024 (NOVA rapport 1/25). NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Stenee-Johansen, J., Hansen, P., Olsen, K., Larsen, T. & Nilsen, B. (2019). Nasjonalt overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form. Kartlegging av fysisk aktivitet, sedatid 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.

Strandbu, Å. & Bakken, A. (2024). Barna og idretten. Organisering, verdier og sosial ulikhet. Norges idrettshøgskole.

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.

Helse

Aase, H., Holt, T. & Helland, M. S. Barn og unges helse: oppvekst og levekår. I: Folkehelse rapporten - Helsetilstanden i Norge [nettdokument]. Folkehelseinstituttet [oppdatert (23.06.2022)]. Hentet fra: Barn og unges oppvekst og levekår - FHI

Enstad, F., Helseth, S., Løyland, B., Haraldstad, K. & Olga Skarstein, S. (2025). Use of over-the-counter analgesics in Norwegian children – a national cross-sectional study. Scandinavian Journal of Public Health, 14034948251328492. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/14034948251328492>

Helland, S. S., Rognstad, K., Kjøbli, J., Mellblom, A. & Backer-Grøndahl, A. (2021). Psykologer i kommunen: En kartlegging av tjenester for barn og unge med psykiske vansker. Psykologi, 58, 484-491.

Hysing, A. M. & Sivertsen, B. (2022). Søvnens betydning for psykisk helse i oppvekstløpet. I C. Lundgren (Red.), Psykisk oppvekst (s. 89-94). Rådet for psykisk helse.

Mathisen, A. T. F. & Sundgot-Borgen, J. (2022). Psykens byggesteiner: kosthold og fysisk aktivitet. I C. Lundgren (Red.), Psykisk oppvekst (s. 78-88). Rådet for psykisk helse.

Surén P., Totland T. H., Abel M. H., Holvik K., Brantsæter A. L., Torheim L. E., et al. Barn og unges fysiske helse. I: Folkehelse rapporten - Helsetilstanden i Norge [nettdokument]. Folkehelseinstituttet [oppdatert (03.06.2022)]. Hentet fra: <https://www.fhi.no/he/fr/folkehelse rapporten/grupper/barn-fysisk-helse?term=>

Skogen, J. C., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Siqveland, J. & Øverland, S. N. (2018). Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelse tiltak. En kunnskapsoversikt.

Mobbing

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

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/AFI, 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.

Halliday, S., Gregory, T., Taylor, A., Digenis, C. & Turnbull, D. (2021). The impact of bullying victimization in early adolescence on subsequent psychosocial and academic outcomes across the adolescent period: A systematic review. Journal of school violence, 20(3), 351-373.

Salmivalli, C., Laninga-Wijnen, L., Malamut, S. T. & Garandeau, C. F. (2021). Bullying prevention in adolescence: Solutions and new challenges from the past decade. Journal of Research on Adolescence, 31(4), 1023-1046.

Sjursø, I. R. (2022). Barn og unge som blir utsatt for tradisjonell og digital mobbing. I C. Lundgren (Red.), Psykisk oppvekst (s. 131-136). Rådet for psykisk helse.

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

5.-7. trinn

Ung i Oslo er Ungdata-undersøkelsen i Oslo. Rapporten oppsummerer svarene fra de 16 259 barna fra 5.-7. trinn som deltok i undersøkelsen som ble gjennomført på 107 barneskoler 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 barn 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, medier, organisert fritid, helse og mobbing.

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

NOVA Rapport 5/26
© OsloMet, Velferdsforskningsinstituttet NOVA, 2026
NOVA – Norwegian Social Research
www.oslomet.no/om/nova

