

Ung i Agder 2019



Rapport: Ung i Agder 2019

Utgitt av:

Kompetansesenter rus – region sør
Borgestadklinikken
Postboks 1 Sentrum
www.korus-sor.no

ISBN:

ISBN 978-82-93629-02-3
(trykt)
ISBN 978-82-93629-03-0
(elektronisk)

Infografikk:

Benny Andre Johansen
Vest-Agder fylkeskommune

Kart:

Gunnar Ogwyn Lindaas,
Aust-Agder fylkeskommune

Layout og trykk:

Reklamehuset Wera

Forsidefoto: www.unsplash.com
Baksidefoto: www.unsplash.com

Bidragstere:



Asle Bentsen

Sosiolog og spesialrådgiver ved KoRus-Sør. Jobber spesielt med Ungdata, BrukerPlan og andre former for kartlegginger og analysearbeid.

asle.bentsen@korus-sor.no



Rosanne Kristiansen

Sosialantropolog og spesialrådgiver ved KoRus-Sør. Jobber særlig med Ungdata, Hurtig kartlegging og handling (HKH) og andre former for kartleggings- og analysearbeid.

rosanne.kristiansen@korus-sor.no



Ingvild Vardheim

Statsviter og spesialrådgiver ved KoRus-Sør. Jobber særlig med Ungdata, Bedre tverrfaglig innsats (BTI) og andre former for kartleggings- og analysearbeid.

ingvild.vardheim@korus-sor.no



Torstein Garcia de Presno

Sosionom og spesialrådgiver ved RVTS Sør. Jobber mye med forebygging på ulike arenaer innen skole, helse- og sosialtjenester.

torstein.garcia.depresno@rvtssor.no

Innhold

Forord	5	4. Venner	27	10. Rus og risikoatferd	53
Nøkkeltall: Ung i Agder 2019	6	• Mobbing.....	30	• Tobakk.....	53
Sammendrag	8	5. Skole	32	• Alkohol.....	54
• Dybdykk i utvalgte resultater.....	11	• Trivsel og læringsmiljø.....	32	• Cannabis og andre narkotiske stoffer.....	60
Del 1 – Innledning	12	• Lekser og annet skolearbeid.....	33	• Hva kommenterer ungdommene selv om bruk av rusmidler?	63
1. Om undersøkelsen	13	• Skulking.....	35	• Problematferd og regelbrudd	64
• Temaer i undersøkelsen.....	13	6. Framtidsorientering	36	• Vold	65
• Datainnsamling og personvern	14	7. Fritid	39	11. Helse og livskvalitet	66
• Ungdommenes opplevelse av å være med i undersøkelsen..	19	• Mediebruk	40	• Fysiske helseplager.....	67
• Sammenlikning med resten av landet og Agder over tid	20	• Organisert fritid.....	40	• Psykiske helseplager	68
• Åpent spørsmål	20	8. Lokalmiljøet	45	• Press i hverdagen.....	71
Del 2 – Resultater fra undersøkelsen	22	• Trygghet i nærområdet	45	• Selvskading og forsøk på selvmord	72
2. Familiens sosioøkonomiske status	23	• Tilbud til ungdom i nærområdet	46	• Seksualitet og seksuell trakassering.....	73
3. Foreldre	25	9. Helsevaner	49		
		• Måltidsvaner	49		
		• Kosthold	50		
		• Fysisk aktivitet	50		

Innhold

Del 3 – Dypdykk i utvalgte resultater 74

12. Å være ung i dag – ungdommenes svar på et åpent spørsmål 75

- «Det er alt for mye å gjøre, hele tiden»
- opplevelser av stress og press 77
- Skolestress- og press 80
- Kroppspress, motepress og negativ oppmerksomhet 86
- Sosiale medier, mobiltelefoner og teknologi – et gode og et onde 87
- Oppsummering 93

13. Selvskading og selvmordsforsøk blant unge i Agder 94

- Selvskading og selvmordsforsøk i Agder 96
- Andre utfordringer i ungdommenes liv 98
- Å søke hjelp 102
- Oppsummering og to oppfordringer 103

14. Ensomhet 104

- Innledning 104
- Hva er egentlig ensomhet? 104
- Hvordan henger ensomhet sammen med andre deler av ungdommenes liv? 106
- Hvordan kan vi forebygge ensomhet blant ungdom? 108
- Oppsummering og refleksjon 113

Referanseliste 114



Foto: Medita UB



Forord

Ungdata-undersøkelsen «Ung i Agder 2019» ble gjennomført på ungdomsskoler og videregående skoler i Agder våren 2019. Det er andre gangen vi i Agder gjennomfører denne undersøkelsen som en fylkesundersøkelse, og første gangen var i 2016. Det er imidlertid første gang vi har med alle tre trinnene på de videregående skolene. Undersøkelsen er et samarbeid mellom alle kommunene i Agder, Aust-Agder fylkeskommune, Vest-Agder fylkeskommune, Fylkesmannen i Agder og Kompetansesenter rus – region sør (KoRus - Sør). Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitetet har det faglige ansvaret for undersøkelsen.

Undersøkelsen gir en oversikt over den lokale oppvekstsituasjonen blant over 18 000 ungdommer i Agder. Målet med undersøkelsen er først og fremst å bistå kommunene med kunnskapsoppbygging, kunnskap til å gjennomføre gode planprosesser, kunnskap til å jobbe målrettet med forebyggende arbeid og kunnskap som kan bidra til gode rammer for barn og unges helse.

Etter Folkehelseloven § 5 og § 21 skal kommunene og fylkeskommunen ha nødvendig oversikt over helsetilstanden og påvirkningsfaktorer i befolkningen.

Hensikten med denne rapporten er å gi en samlet oversikt over barn og unges oppvekstvilkår i Agder, og å bidra til en diskusjon om og refleksjon rundt sammenhengene som påvirker ungdommenes helse og trivsel. Dersom vi ønsker å komme fram til gode helsefremmende og forebyggende tiltak må vi kjenne til risikofaktorer, og vi må ha en formening om årsakssammenhenger.

Rapporten er utarbeidet av spesialrådgiverne Asle Bentsen, Rosanne Kristiansen og Ingvild Vardheim ved KoRus-Sør, samt spesialrådgiver Torstein Garcia de Presno ved RVTS

Sør. Representanter fra kommunene og fylkeskommunene ved Børje Michaelsen, Oddmund Frøystein, Inger-Johanne Danielsen, Stine Busborg Sagen og Tone Merete Worren Kløcker har sittet i referansegruppa for rapporten.

God lesing!

Vegard Nilsen
Fylkesdirektør folkehelse
Agder fylkeskommune

Anne-Cathrine Utsigt
Virksomhetsleder
KoRus-Sør

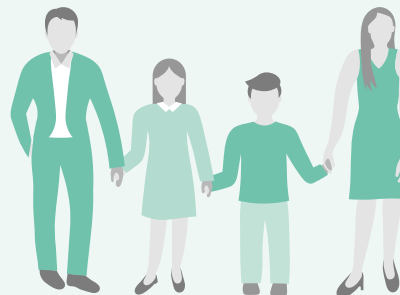
Nøkkeltall

Agder 2019. 8. trinn - Vg3

FORELDRE

83%

er **fornøyd** med foreldrene sine



94%

svarer at foreldrene pleier å vite **hvor de er og hvem de er sammen med** i fritida

VENNER

9 av 10



har minst én venn de kan stole på og betro seg til om alt mulig

Halvparten av ungdommene i Agder har minst én nær venn de **kun har kontakt med gjennom nettet**



7%

har blitt utsatt for **plaging, utfrysing eller trusler** fra andre ungdommer hver 14. dag eller oftere

SKOLE

91%

trives på skolen



Ni av ti tror de kommer til å **fullføre** videregående skole

38%

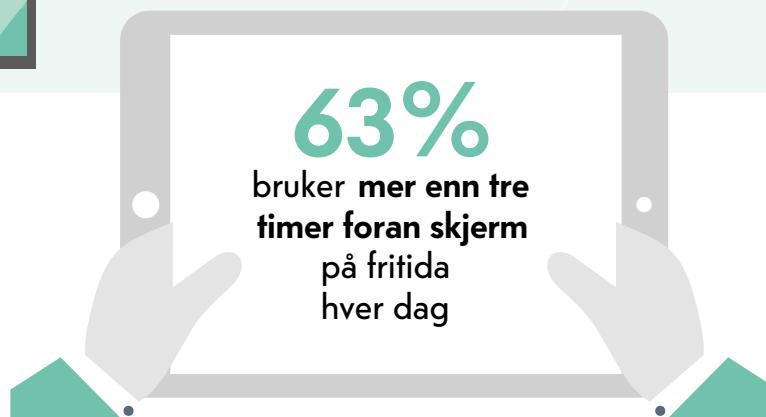
bruker **mindre enn en halvtime** på **lekser** og annet skolearbeid hver dag



FRITID

63%

bruker **mer enn tre timer** foran skjerm på fritida hver dag



56%

er **medlem** av en organisasjon, klubb, lag eller forening



NÆROMRÅDET



66%

er fornøyd
med
lokalmiljøet
hvor de bor



52%

er fornøyd med lokaler
for å treffe andre unge på
fritida der de bor

HELSEVANER
OG ATFERD

58%

spiser frokost
hver dag

2%
12%

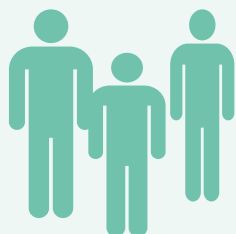
på ungdomsskolen og

på videregående skole

snuser daglig

HELSE OG
TRIVSEL

En av fire har vært
plaget av **ensomhet**
den siste uken



56%

er **fysisk aktive**
slik at de blir
andpustne
eller svette
tre ganger
i uka
eller mer



43%

har opplevd så
mye **press**
den siste uka
at de har hatt
problemer
med å takle
det



76%

er **fornøyd** med
hvordan de har
det for tiden

Sammendrag

Det er godt å vokse opp i Agder!

Hovedfunnet i rapporten er at ungdom i Agder har det bra og er godt fornøyde med livene sine. Blant de over 18 000 ungdommene som svarte på undersøkelsen, har de aller fleste et godt og tillitsfullt forhold til foreldrene sine, og de har nære venner de kan stole på. 91 % trives på skolen, og nesten like mange føler at lærerne bryr seg om dem. De aller fleste føler seg trygge i nærområdet sitt, og er fornøyde med stedet der de bor. Ungdommenes fritid kjennetegnes av organiserte fritidsaktiviteter, trening, sosiale medier, dataspill og kontakt med andre ungdommer, enten fysisk eller via nett og mobil. De aller fleste har god fysisk og psykisk helse, og er optimistiske med tanke på framtida.

Endringer i skolehverdagen

Samtidig som de aller fleste trives på skolen og i hverdagen sin ellers, ser vi noen utviklingstrekk det er verdt å legge merke til. I nesten alle kommunene i Agder er det litt færre som svarer at de trives på skolen i 2019 sammenliknet med 2016. Det er også flere som svarer at de kjeder seg eller ofte gruer seg til å gå på skolen. I 2019 svarer 74 % av ungdommer at de kjeder seg på skolen, mens 24 % ofte gruer seg til å gå på skolen.

Det er langt færre ungdommer som bruker mye tid på lekser i 2019 sammenliknet med 2016, særlig på

ungdomsskolen. Samtidig som tid brukt på lekser går ned, oppgir nesten halvparten av ungdommene at de blir stresset av skolearbeidet. Det gjelder i størst grad jenter på 10. trinn og i Vg3.

Ungdommenes fritid er i endring

Hvordan ungdommene omgås andre jevnaldrende, har endret seg noe fra 2016 til 2019. Det er færre som møter hverandre fysisk, enten ute eller hjemme hos hverandre, mens langt flere svarer at de er sosiale via nett eller mobil. Ungdommenes skjermbruk har også økt betydelig fra 2016 til 2019. I Ung i Agder 2019 svarer 63 % av ungdommene at de bruker tre timer eller mer foran en skjerm i løpet av dagen utenom skoletid. I 2016 var denne andelen 51 %. Samtidig svarer halvparten av ungdommene at de har minst én nær venn som de bare har kontakt med gjennom nettet. Det er flest gutter som oppgir dette.

Til tross for økt tid brukt på skjermaktiviteter, er andelen som deltar i organiserte fritidsaktiviteter på et stabilt, høyt nivå. 56 % av alle ungdommene oppgir at de er medlem av minst én organisasjon, klubb, lag eller forening. Idrettslag er den uten tvil organiserte fritidsaktiviteten som flest ungdommer deltar i, men nesten 4 av 10 faller fra i løpet av ungdomstiden.





Foto: Trippel UB

Mange er fornøyd med tilbudet i lokalmiljøet

De aller fleste ungdommer i Agder er godt fornøyde med nærområdet der de bor. Sammenligner vi med undersøkelsen i 2016, er det også flere i 2019 som svarer at de ønsker å bo i kommunen sin når de blir voksne. I alle kommunene svarer over 80 % at de opplever det som trygt å ferdes ute i nærområdet om kvelden, men det er litt færre som føler seg trygge i 2019 enn i 2016. Når det gjelder tilbud til unge i lokalmiljøet er ungdom i Agder aller mest fornøyd med tilbudet av idrettsanlegg, men godt over halvparten er også fornøyde med lokaler for å treffe andre unge på fritida, kulturtilbud og kollektivtilbud. Generelt er ungdomsskoleelevene i Agder langt mer fornøyde med tilbudet av fritidslokaler (62 %) enn det

landsgjennomsnittet viser (50 %), men her er det store forskjeller mellom kommunene.

Alkohol- og cannabisbruken øker og flere er involvert i problematferd

Alkoholbruken blant ungdom i Norge har gått betydelig ned de siste årene, men i løpet av de siste par årene har denne nedgangen stoppet opp og flatet ut (Bakken, 2019b). Det samme mønsteret ser ut til å gjelde i Agder. Andelen ungdomsskoleelever som drikker alkohol minst én gang i måneden er lav og stabil (rundt 4 %), mens på Vg1 har alkoholbruken økt noe blant både jenter og gutter siden 2016. Det er også litt flere som svarer at det å drikke seg full bidrar til å øke statusen i vennemiljøet deres.

Cannabisbruk er langt mindre vanlig enn alkohol, men siden 2016 har bruk av cannabis økt på nesten alle klassetrinn der vi har sammenlignbare tall. Det er langt flere gutter enn jenter i Agder som har prøvd cannabis det siste året, og det er vanligere jo eldre man er. På Vg3 gjelder dette 21 % av guttene og 11 % av jentene. I tillegg til økt bruk, ser vi også at det er stadig flere som blir tilbudt cannabis og flere som mener at det å røyke cannabis øker statusen i vennemiljøet. Dette samsvarer med de nasjonale Ungdata-resultatene (Bakken, 2019b).

Selv om de færreste er involvert i ulike former for problematferd, har andelen ungdom som har begått minst 10 regelbrudd det siste året økt på alle klassetrinn, særlig

Foto: www.unsplash.com

blant gutter. Det er også litt flere som har blitt utsatt for vold. At flere gutter er involvert i ulike typer problematferd ser vi også på nasjonalt nivå, men tallene for Agder er litt lavere enn de nasjonale Ungdata-tallene.

Flere rapporterer om fysiske og psykiske helseplager

Ungdom i Agder har generelt sett god fysisk og psykisk helse. Samtidig har omfanget av selvrapporterte fysiske og psykiske helseplager økt noe fra 2016 til 2019, både for jenter og gutter. Dette samsvarer med de nasjonale trendene. Ungdommene blir også spurt om hvorvidt de opplever press i hverdagen. Blant de som opplever mye eller svært mye press, er det vanligst å oppleve press om å gjøre det bra på skolen. Jentene opplever generelt mer press enn guttene, særlig når det gjelder det å se bra ut eller ha en fin kropp. Samtidig svarer flertallet, av både jenter og gutter, at de ikke har problemer med å takle dette presset.

Systematiske sosioøkonomiske forskjeller

Til slutt er det verdt å nevne at vi finner systematiske forskjeller i Agder-ungdommenes helse, livskvalitet og levekår etter sosioøkonomisk status. Ungdommer fra familier med lav sosioøkonomisk status har et mer problematisk forhold til foreldre og venner, de trives dårligere på skolen, har oftere fysiske og psykiske helseplager, er mer pessimistiske med tanke på framtida, og deltar sjeldnere i organiserte fritidsaktiviteter enn ungdom som vokser opp i familier med høy sosioøkonomisk status. På nesten alle områder i undersøkelsen ser vi disse forskjellene.

Dypdykk i utvalgte resultater

Å være ung i dag – ungdommenes svar på et åpent spørsmål

I Ung i Agder 2019 hadde vi med et avsluttende spørsmål som lød slik: «Hva synes du er det beste med å være ungdom i dag? Er det noen ting du gjerne kunne tenke deg var annerledes?» I dette kapittelet trekker vi frem noen hovedinntrykk fra ungdommens svar på dette spørsmålet. Generelt understreker ungdommenes kommentarer at veldig mange ungdommer har det bra. Samtidig er det også mange som har noe de strever med eller skulle ønske var annerledes. Press og stress er to store temaer som går igjen i svarene. Av konkret press og stress nevnes skolerelatert stress og kroppspress oftest. I tillegg er det mange som kommenterer mobilbruk og sosiale medier, både som noe positivt, men også veldig mange som kommenterer det som noe negativt som blant annet fører til at man ikke er så mye sammen fysisk.

Selvskading og selvmord blant unge i Agder

Selvskading og selvmordsforsøk blant ungdom har i flere år vært kilde til bekymring. I Ung i Agder 2019 har et flertall av ungdommene svart på hvorvidt de har forsøkt å skade seg selv og/eller forsøkt å ta livet sitt siste 12 måneder. I dette kapittelet ser vi nærmere på fenomenene selvmordsforsøk og selvskading, og undersøker hva som kjennetegner ungdommene som har skadet seg selv og/eller forsøkt å ta livet sitt. Resultatene viser at de ungdommene som skader

seg og som har prøvd å ta livet sitt er oftere utsatt for psykiske helseplager, ensomhet, mangelfulle vennerelasjoner og mobbing. Sammenlignet med de som ikke har forsøkt å skade seg selv eller ta sitt eget liv, er det også langt færre av disse ungdommene som oppgir at de ville snakket med foreldrene hvis de har et personlig problem.

Ensomhet

Resultatene viser at det er langt flere ungdom som svarer at de er ensomme i 2019 enn i 2016, både blant gutter og jenter. Hensikten med dette kapittelet er å bidra til en bredere forståelse av ensomhet. Hva er egentlig ensomhet, og hvordan henger ensomhet blant ungdom sammen med andre deler av ungdommenes liv? Og hvordan kan vi forebygge ensomhet blant ungdom? Analysene viser at det er en tydelig sammenheng mellom psykiske plager og ensomhet. Det er også slik at de som bruker mye tid på sosiale medier er noe mer ensomme enn de som bruker lite tid på dette. Ungdommer som gamer mye opplever imidlertid ikke at de er mer ensomme enn andre. Vi finner også at de som rapporterer om høy grad av mestringstro er mindre ensomme, det samme gjelder ungdom med gode relasjoner til foreldre og til skole.

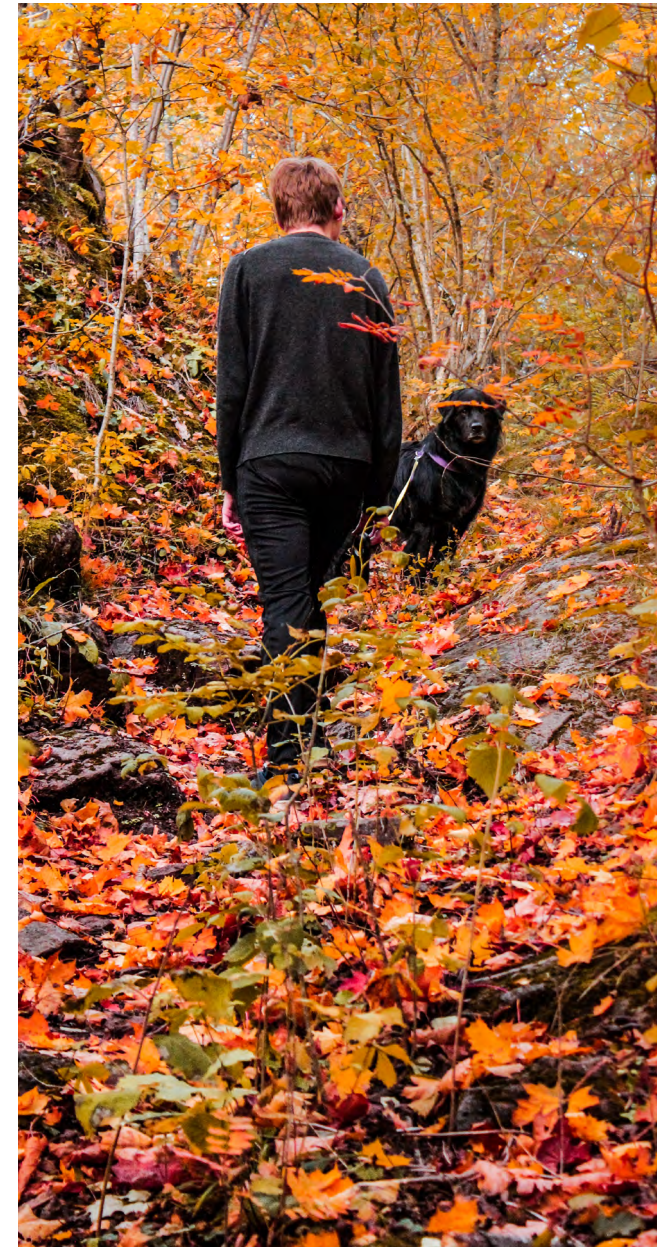


Foto: Medita UB

Del 1. Innledning

Tekst: Rosanne Kristiansen, KoRus-Sør

1. Om undersøkelsen

«Jeg synes dere burde bruke mer tid og krefter på slikt som denne undersøkelsen sier og ikke bare ha undersøkelser om det.» (Jente, 10. trinn)

«Det beste med å være ungdom i dag, er at vi får ta del i og engasjere oss i dagens samfunn, og vi får være med på å påvirke framtiden.» (Jente, 9. trinn)

Våren 2019 svarte over 18 000 elever ved de aller fleste ungdomsskoler og videregående skoler i Agder på Ungdata-undersøkelsen Ung i Agder 2019. Denne rapporten inneholder resultatene fra undersøkelsen. Ungdata er et kvalitetssikret og standardisert system for lokale spørreskjemaundersøkelser som alle kommuner og fylkeskommuner i landet kan gjennomføre gratis (se www.ungdata.no). Undersøkelsen innebærer at skoleelever på ungdomstrinnet og i videregående opplæring svarer på spørsmål om ulike sider ved livet sitt. Undersøkelsen foregår i skoletiden og gjennomføres elektronisk. Undersøkelsen er tenkt gjentatt hvert 3. år.

Temaer i undersøkelsen

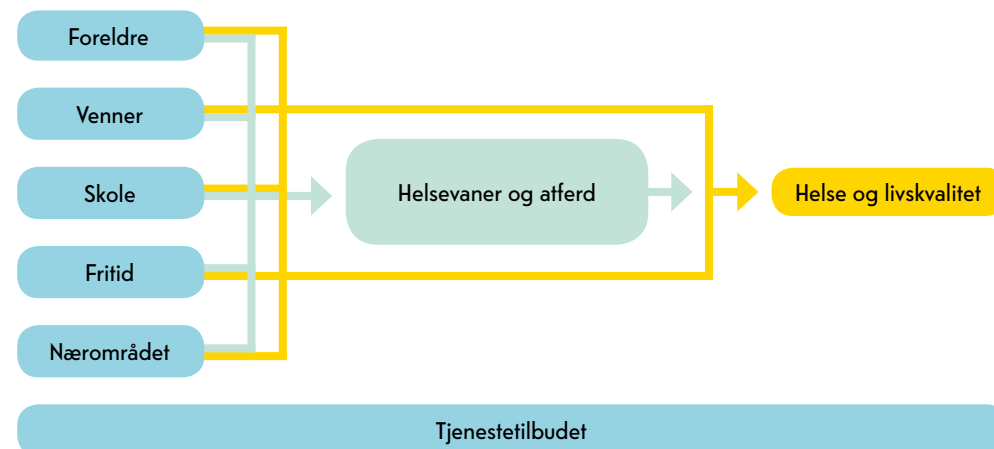
Undersøkelsen dekker mange aspekter ved ungdommenes liv (se figur 1.1). Ungdommene har blitt spurt om forhold til foreldre og venner, hvordan de har det på skolen, hva de gjør

på fritiden, og hvor fornøyde de er med nabolaget sitt og tilbudet til ungdom der. De har også blitt spurt om matvaner, bruk av rusmidler, psykiske og fysiske helseplager, og hvor fornøyd de er med ulike sider ved livet sitt. Alle disse faktorene sier noe om levekårsforholdene til ungdommer i Agder. Sammen med sosioøkonomisk status, som ungdommene også har fått spørsmål om, kan disse levekårsforholdene påvirke helsevaner, atferd, helse eller livskvalitet.

Ung i Agder 2019 består av en grunnmodul og en tilleggsmodul med til sammen rundt 220 spørsmål.

Spørsmålene i grunnmodulen er obligatoriske og felles for alle Ungdata-undersøkelser. Spørsmålene i tilleggsmodulen valgte Aust- og Vest-Agder fylkeskommuner, KoRus-Sør og tre kommunerepresentanter ut i samarbeid. I stor grad er spørsmålene en videreføring av spørsmålene fra Ung i Agder 2016. I tillegg kunne kommunene velge egne spørsmål. Her kunne de både velge andre spørsmål fra tilleggsmodulen og/eller lage egenkomponerte spørsmål. En del av kommunene i Agder valgte for eksempel å lage noen spørsmål knyttet til samhandlingsmodellen Bedre tverrfaglig innsats (BTI).

Figur 1.1: Analysemodell



Datainnsamling og personvern

Ungdommene som skulle svare på undersøkelsen, og deres foresatte, ble informert om undersøkelsen minst to uker før gjennomføringen. Foresatte til ungdom under 18 år kunne gi beskjed til skolen dersom de ikke ønsket at barnet deres skulle delta. Utover dette var det elevene selv som bestemte om de ønsket å være med eller ikke. Før undersøkelsen ble gjennomført fikk elevene informasjon om at de kunne hoppe over spørsmål de ikke ønsket å svare på, og at de når som helst kunne trekke seg fra hele undersøkelsen dersom de ønsket det.

På ungdomsskolen er undersøkelsen helt anonym. Det betyr at det er umulig å identifisere hvilke elever som har deltatt og hva den enkelte har svart. På videregående skole samlet vi inn indirekte personopplysninger, blant annet fordi vi spurte om studieretning, landbakgrunn, bosituasjon og foreldrenes utdanningsnivå og arbeidsstatus. Dette kan gjøre det mulig å «bakveisidentifisere» enkelte respondenter gjennom å kombinere svar. Ingen besvarelser kan imidlertid identifiseres direkte, og vi spurte verken om navn, adresse eller andre direkte identifiserbare opplysninger. Når vi nå legger fram resultatene fra undersøkelsen er det umulig å gjenkjenne svar fra enkeltpersoner.

På grunn av de indirekte personopplysningene ble undersøkelsen som skulle gå til elever i videregående skole innmeldt til Norsk senter for forskningsdata (NSD) som gav tilrådning til at undersøkelsen kunne gjennomføres. I tillegg er det satt krav til sikker dataoppbevaring og sterke begrensninger i tilgangen på datasett med indirekte identifiserbare personopplysninger.

Til sammen svarte 18 198 ungdommer på undersøkelsen. Dette ga en svarprosent på 89 % på ungdomsskolen og 81 % på videregående skole. I 2016 var svarprosenten 90 % på ungdomsskolen og 80 % på videregående skole. I snitt brukte ungdommene ca. en halvtime på å svare på undersøkelsen.

De samme skolene som deltok i 2016, deltok også i 2019. I 2019-undersøkelsen deltok alle klassetrinn på ungdomsskolen og i videregående skole, mens i 2016 deltok alle trinn på ungdomsskolen, men bare Vg1 på alle videregående skoler. Når vi sammenligner resultater fra 2016 med 2019, så sammenligner vi derfor bare til og med Vg1.

Tabell 1.1 og tabell 1.2 gir en oversikt over hvilke skoler som deltok i undersøkelsen, antall svar og svarprosent pr. kommune.



Tabell 1.1: Oversikt over ungdomsskoler som deltok fra Aust-Agder

Kommune	Skoler	Svarprosent	Antall svar	Antall elever
Arendal	Nedenes skole, Asdal skole, Hisøy skole, Birkenlund skole, Stinta skole, Moltemyr skole, Roligheten skole, Stuenes skole	88 %	1211	1380
Birkenes	Valstrand skole, Engesland skole	93 %	186	200
Bygland	Bygland Oppvekstsenter	91 %	42	46
Bykle	Bykle Skule	97 %	34	35
Evje og Hornnes	Evje ungdomsskule	96 %	149	155
Froland	Froland ungdomsskole	88 %	185	211
Gjerstad	Abel ungdomsskole	92 %	72	78
Grimstad	Holviga ungdomsskole, Fevik skole, Fjære ungdomsskole, Grimstad ungdomsskole, Drottningborg ungdomsskole	89 %	837	945
Iveland	Iveland skole	91 %	32	35
Lillesand	Lillesand ungdomsskole, Høvåg skole	93 %	340	372
Risør	Risør ungdomsskole	85 %	185	218
Tvedestrand	Lyngmyr ungdomsskole	91 %	190	208
Valle	Valle skule	93 %	38	41
Vegårshei	Vegårshei skole	90 %	81	90
Åmli	Åmli skule	93 %	51	55
Totalt		89 %	3633	4069



Tabell 1.2: Oversikt over ungdomsskoler som deltok fra Vest-Agder

Kommune	Skoler	Svarprosent	Antall svar	Antall elever
Audnedal og Hægebostad	Byremo ungdomsskole	89 %	132	149
Farsund	Lista ungdomsskole, Farsund ungdomsskole	95 %	334	351
Kristiansand	Fiskå skole, Grim skole, Haumyrheia skole, Havlimyra skole, Holte skole, Karuss skole, Lindebøskauen skole, Møvig skole, Oddermarka skole, Torridal skole, Ve skole, Vigvoll skole, Samfundets skole, Steinerskolen	89 %	2772	3131
Kvinesdal	Kvinesdal ungdomsskole, Kvinlog skule	93 %	202	218
Lindesnes	Lindesnes ungdomsskole	96 %	151	158
Lyngdal	Lyngdal ungdomsskole, Lyngdal Kristne grunnskole	81 %	320	395
Mandal	Blomdalen ungdomsskole, Vassmyra ungdomsskole	92 %	550	596
Marnardal	Marnar ungdomsskole	91 %	91	100
Sirdal	Tonstad skule, Sinnes skule	95 %	63	66
Songdalen	Songdalen ungdomsskole, Finsland skole, Oasen skole Birkelid	79 %	205	260
Søgne	Tinntjønn skole, Tangvall skole	84 %	324	385
Vennesla	Vennesla ungdomsskole, Skarpengland skole	88 %	475	540
Åseral	Åseral barne- og ungdomsskule	95 %	39	41
Totalt		89 %	5980	6745

For å luke ut useriøse besvarelser har datamaterialet blitt «vasket». Dette er en standardisert prosedyre som NOVA utfører med alle besvarelser fra Ungdata-undersøkelsene. Vaskingen foregår i hovedsak på to måter; enten ved at NOVA finner en usannsynlig involvering i ulike aktiviteter som etterspørres i samme spørsmålsbatteri (for eksempel at ungdommene svarer maksimumsverdien «6 ganger eller oftere» på alle spørsmålene om fritid) eller ved at de finner usannsynlige kombinasjoner av svar (for eksempel at ungdommene er veldig mye plaget av depressivt stemningsleie samtidig som de er svært fornøyd med alle sider i livet sitt). Alle ungdommene som har svarkombinasjoner som dette, får svarene sine slettet på de aktuelle spørsmålene. Gjennom denne vaskeprosessen unngår man at åpenbart useriøse besvarelser blir inkludert i analysene, selv om det likevel ikke er noen garanti for at man finner alle tullesvar. Det er heller ikke alle spørsmål som har egnede måter å identifisere useriøse besvarelser på. For at de mest useriøse besvarelsene ikke skal påvirke resultatene, har NOVA også laget en sumskåre for antall «tulleindikatorer» ungdommene slår ut på. Alle som slår ut på to eller flere av disse indikatorene blir slettet fullstendig fra datafilen. I Agder har 131 besvarelser blir fjernet fra datasettet på grunn av tullesvar.

På grunn av lavt relevanttall i kommunene Iveland, Audnedal, Hægebostad, Bygland, Åseral, Åmli, Bykle og

Tabell 1.3. Oversikt over videregående skoler som deltok fra Aust-Agder

Videregående skoler Aust-Agder	Svarprosent	Antall svar	Antall elever
Arendal videregående skole	75 %	569	761
Sam Eyde videregående skole	83 %	888	1071
Setesdal Vgs, avdeling Hovden	100 %	47	47
Setesdal Vgs, avdeling Hornes	83 %	151	181
Drottningborg videregående skole	88 %	175	198
Dahlske videregående skole	83 %	609	732
Møglestu videregående skole	75 %	346	463
Risør videregående skole	85 %	183	216
Tvedestrand og Åmli videregående skole, avdeling Tvedestrand	94 %	221	235
Tvedestrand og Åmli videregående skole, avdeling Åmli	91 %	51	56
Totalt	82 %	3255	3975

Tabell 1.4. Oversikt over videregående skoler som deltok fra Vest-Agder

Videregående skoler Vest-Agder	Svarprosent	Antall svar	Antall elever
Byremo videregående skole	91 %	90	99
Eilert Sundt Vgs, studiested Lista	86 %	93	108
Eilert Sundt Vgs, studiested Farsund	85 %	268	316
Eilert Sundt Vgs, studiested Lyngdal	85 %	145	170
Flekkefjord Vgs, studiested Flekkefjord	87 %	386	446
Flekkefjord Vgs, studiested Kvinesdal	85 %	104	122
Kristiansand katedralskole Gimle	80 %	1150	1439
Kvadraturen skolesenter	71 %	627	884
Tangen videregående skole	76 %	779	1024
Vågsbygd videregående skole	81 %	516	640
Mandal videregående skole	85 %	643	758
Sirdal videregående skole	90 %	47	52
Søgne videregående skole	72 %	65	90
Vennesla videregående skole	86 %	372	432
Akademiet Kristiansand Toppidrettsgymnas	70 %	45	64
Totalt	80 %	5330	6644

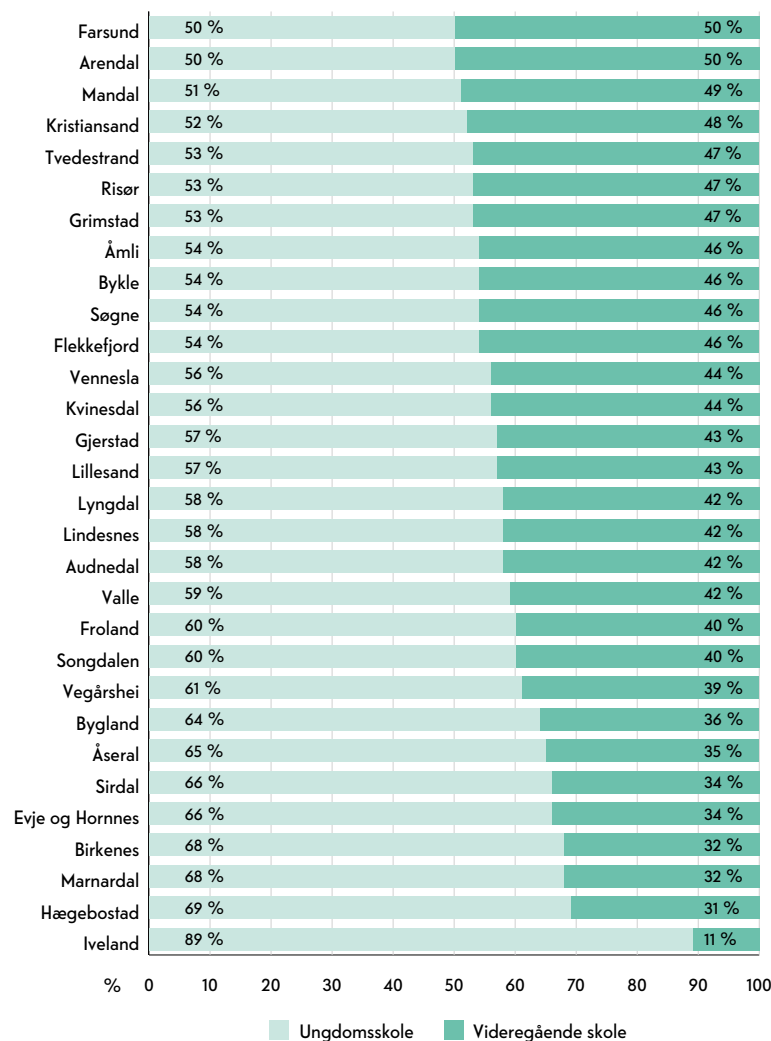
Valle fikk ikke ungdomsskoleelevene i disse kommunene spørsmål om hvilket klassetrinn de gikk i. I figurer og tabeller der vi fordeler svarene på klassetrinn har vi derfor ikke med disse kommunene i datamaterialet.

Når vi sammenligner resultatene for kommunene eller skolene i Agder er det viktig å være klar over at en ujevn fordeling av ungdom mellom klassetrinn eller kjønn kan gi store utslag. For eksempel kan en kommune med en høy andel 10. klassinger framstå med økt sannsynlighet for bruk av alkohol på ungdomsskolen på grunn av denne skjeve fordelingen i alder. Videre kan tilfeldige variasjoner gjøre store utslag på svarfordelingen i kommuner med lavt elevtall, uten at dette nødvendigvis dreier seg om signifikante¹ forskjeller.

Det er også viktig å være oppmerksom på at alle barn i en kommune går i grunnskolen, mens ikke alle går på videregående skole. I tillegg omfatter ungdommene på Vg3 i hovedsak ungdommer som går på studieforbereidende utdanningsretning, siden ungdom i yrkesfagene som regel er lærlinger i en virksomhet dette året. I figur 1.2 vises fordelingen av ungdomsskoleelever og VGS-elever som har svart på Ungdata-undersøkelsen i de ulike kommunene i Agder.

Figur 1.2 Fordeling ungdomsskoleelever og VGS-elever i de ulike kommunene

Agder 2019. 8. trinn–Vg3.



¹ Statistisk signifikans er et begrep som brukes for å beskrive sannsynligheten for at noe er et resultat av tilfeldigheter. Et resultat av en statistisk analyse betegnes som statistisk signifikant dersom det er lite sannsynlig at resultatet har oppstått tilfeldig (https://no.wikipedia.org/wiki/Statistisk_signifikans)

Ungdommenes opplevelse av å være med i undersøkelsen

Til slutt i spørreskjemaet ba vi ungdommene om å ta stilling til ulike påstander om Ungdata-undersøkelsen. Figur 1.3 viser at så mange som 98 % sier at de svarte ærlig på spørsmålene. 89 % svarer at undersøkelsen gir et godt bilde av hvordan de har det, mens 87 % mener det var lett å svare på spørsmålene. Bare 74 % svarer at de fikk god informasjon om undersøkelsen i forkant. Videre svarer 48 % at undersøkelsen var altfor lang. I framtidige undersøkelser bør det informeres enda bedre om undersøkelsen i forkant, og lengden på spørreskjemaet bør reduseres.

Figur 1.3: Opplevelse av å være med i undersøkelsen

Prosentandelen som mener ulike påstander om Ung i Agder 2019 stemmer svært godt eller nokså godt. Agder 2019, 8. trinn–Vg3.

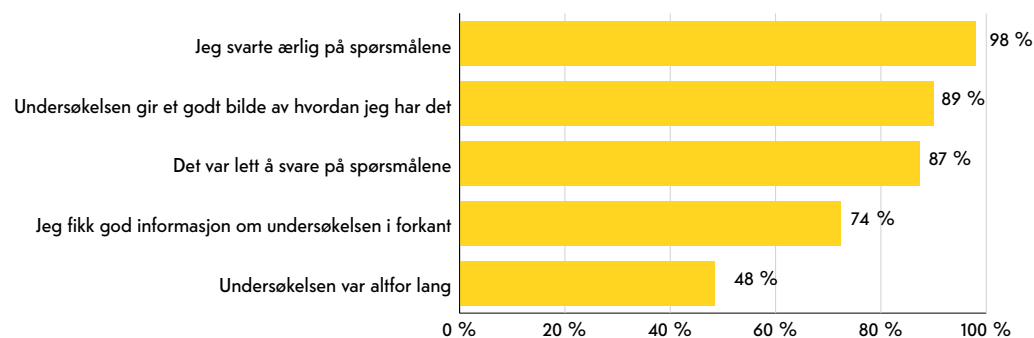


Foto: www.unsplash.com

Sammenlikning med resten av landet og Agder over tid

For å sammenligne ungdom i Agder med ungdom i resten av landet har vi tatt i bruk data fra alle Ungdata-undersøkelser gjennomført fra 2017 til 2019. Dette datamaterialet består av svar fra nesten 260 000 ungdommer, og er representativt for Norge som helhet.

For å se utvikling over tid i Agder, sammenligner vi svarene fra Ung i Agder 2019 med svar fra Ung i Agder 2016. Siden vi kun gjennomførte Ung i Agder 2016 på 8. trinn-Vg1, så er det bare ungdom fra disse fire trinnene som er inkludert i figurer som sammenligner svar fra 2016 og 2019. På grunn av at spørreskjemaet ble revidert i 2017 er det heller ikke mulig å sammenligne alle spørsmål fra 2016 med 2019-undersøkelsen.

Åpent spørsmål

I Agder-undersøkelsen i 2019 hadde vi også med et åpent spørsmål: «Hva synes du er det beste med å være ungdom i dag? Er det noen ting du gjerne kunne tenke deg var annerledes?».

Dette spørsmålet gikk til 1 av 5 elever som svarte på Ungdata-undersøkelsen. Ca. 3600 fikk spørsmålet, og vi fikk inn ca. 1700 svar. Det er en bra svarandel til å være

et åpent spørsmål som kommer nesten helt til sist i en omfattende spørreundersøkelse. Litt over 1000 av svarene kom fra elever på ungdomsskolen og nærmere 600 av svarene kom fra elever i videregående skole.

Ganske mange av ungdommene svarte bare «vet ikke» og «nei», på det åpne spørsmålet. Det er altså en del ungdommer som ikke kom med utfyllende svar. Samtidig var det veldig mange av ungdommene som ga lange og reflekterte svar om ulike temaer, som gir oss utdypende informasjon om hvordan det er å være ungdom i Agder. Det var få tultesvar. Inntrykket fra svarene på dette spørsmålet er at veldig mange ungdommer har det bra; mange skriver rett og slett at «alt er fint», «alt er bra». Men det er også mange ungdommer som har noe de strever med eller kunne ønske var annerledes; blant annet er det mange som mener de har for mye stress og press i livet sitt, og som forteller om at de mangler venner og har psykiske utfordringer.

Mange av ungdommene svarte i form av «det som er bra er ...», mens det som kan bedres er ...». En del av sitatene som er med i rapporten er delt opp fra lengre svar, og skrivefeil er rettet opp, men vi har ikke endret noe på selve innholdet i sitatene.



Del 2. Resultater fra undersøkelsen

Tekst: Rosanne Kristiansen og Ingvild Vardheim, KoRus-Sør

2. Familiens sosioøkonomiske status

En rekke studier viser at familiens ressurser påvirker barn og unges oppvekstvilkår (Dahl, Bergsli & van der Wel, 2014). For å undersøke hvilken betydning familiens sosioøkonomiske status har for ungdom i Agder, måler Ung i Agder ulike ressurser ungdommene har tilgang til gjennom foreldrene og familien sin.

Ved hjelp av opplysninger om foreldrenes utdanningsnivå og familiens tilgang til ulike materielle goder (om familien har bil, om ungdommene har eget soverom, hvor mange datamaskiner/nettbrett familien har, om familien reiser på ferie og hvor mange bøker de har hjemme), er det laget et felles mål for sosioøkonomisk status (SØS). Dette målet er utviklet av NOVA og bl. a. brukt i rapporten «Sosiale forskjeller i unge liv» (Bakken, Frøyland & Sletten, 2016).

SØS-målet vi bruker i denne rapporten har tre kategorier: lav, middels og høy sosioøkonomisk status. Når vi ser på alle ungdommer i Agder under ett, er målet laget slik at de tre kategoriene inneholder like mange ungdommer hver. Innad i hver kommune varierer imidlertid størrelsen på de tre gruppene (figur 2.1).

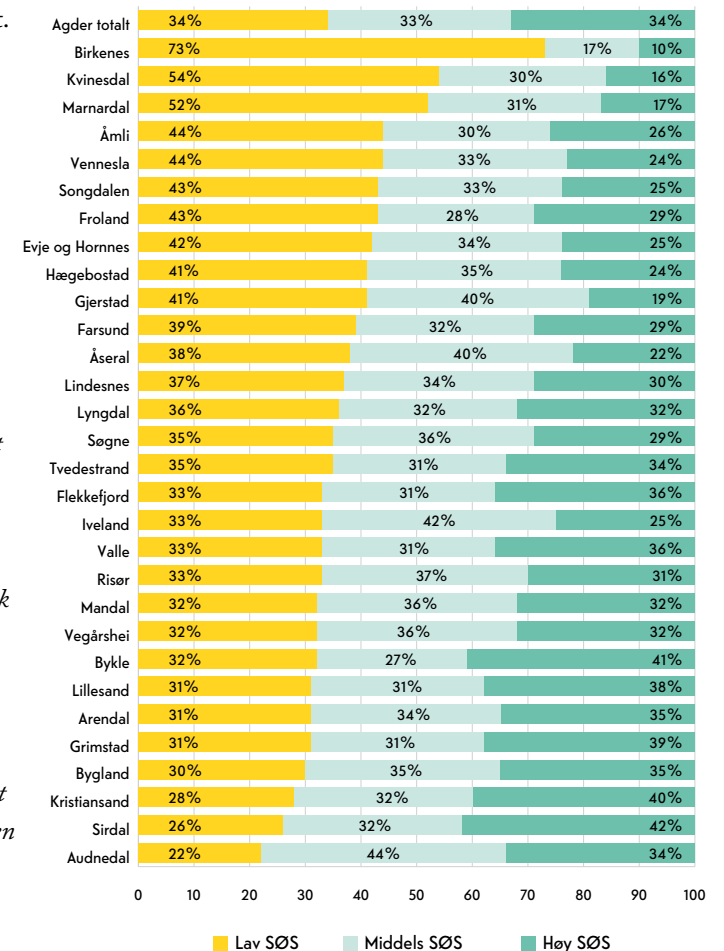
Selv om Norge er en godt utbygd velferdsstat, med relativt små økonomiske forskjeller i befolkningen, kommer det til syne i Ungdata at ungdommenes sosiale bakgrunn har en

god del å si for hva slags liv de lever og hvordan de har det. I den nasjonale Ungdata-rapporten kan vi lese:

«Kort oppsummert kan vi si at ungdom som vokser opp i familier med høy sosioøkonomisk status, har det bedre med seg selv, de er mer fornøyd med foreldrene sine, med skolen de går på og med lokalmiljøet de bor i, og flere har fortrolige venner enn ungdom fra lavere sosiale lag. Unge med høy sosioøkonomisk status er dessuten i langt større grad med i organiserte fritidsaktiviteter, de trener mer, spiser sunnere og har færre helseplager. De opplever samtidig noe mer press enn ungdom fra lavere sosiale lag og er i langt større grad orientert mot høyere utdanning. Unge med lav sosioøkonomisk status bruker derimot noe mer tid på skjermaktiviteter, og de er mer utsatt for mobbing og vold enn unge fra høyere sosiale lag. På rusmiddelområdet har familiens sosioøkonomiske status litt ulik betydning. Ungdom fra lavere sosiale lag er overrepresentert blant de som røyker sigaretter og det er flere fra lavere enn fra høyere sosiale lag som bruker cannabis på ungdomstrinnet. På videregående er det flest ungdommer fra de øverste sosiale lag som har erfaring med cannabis, men forskjellene er ikke spesielt store. På alkoholområdet har sosioøkonomisk status relativt liten betydning» (Bakken, 2019b: 6).

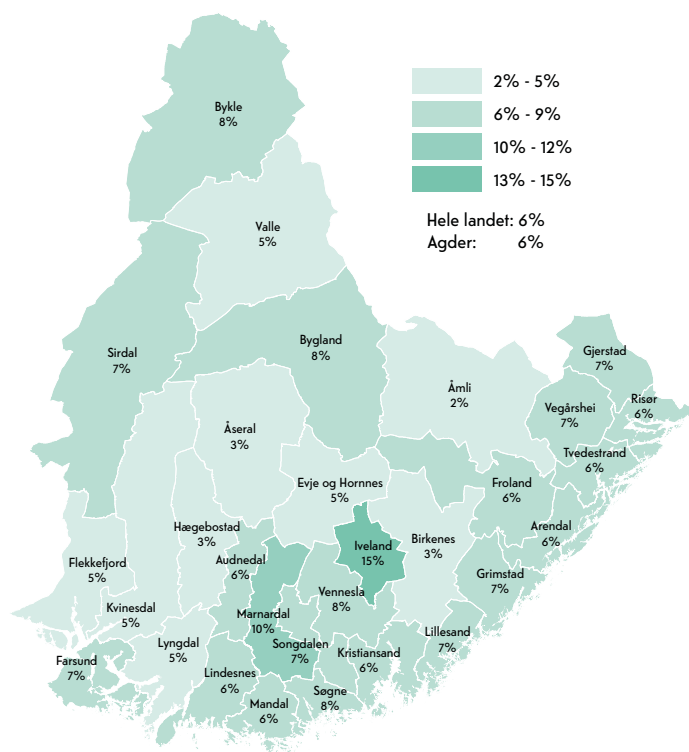
Figur 2.1: Sosioøkonomisk status

Prosentandel ungdommer med ulik sosioøkonomisk status (SØS) i kommunene i Agder 2019. 8. trinn–Vg3.



Figur 2.2 Økonomi

Prosentandel ungdommer bosatt i kommunen som svarer at familien stort sett eller hele tiden har hatt dårlig råd de to siste årene. Agder 2019. 8. trinn–Vg3.



Det er også et spørsmål i Ungdata om familieøkonomi. Her svarer ungdommene på om familien hele tiden eller stort sett har hatt dårlig råd de siste to årene (figur 2.2). Det er flest ungdommer i Iveland (15 %) og færrest i Åmli (2 %) som svarer at familien har hatt dårlig familieøkonomi de siste to årene.

I det åpne spørsmålet i Ungdata-undersøkelsen i Agder er det noen ungdommer som sier noe eksplisitt om familieøkonomien. Noen skriver at de gjerne kunne hatt bedre råd, mens andre skriver at det beste med å være ung er å kunne gjøre mye uten å tenke på økonomien.

«Penger er et problem, skaper vanskeligheter til å gjøre det man liker. Har dårlig råd til alt annet enn mat og regninger.» (Gutt, Vg3)

«Jeg skulle ønske det var mer gratis tilbud til ungdommer som billigere kino eller studentpriser på restauranter, slik at de som ikke har så god råd kan være med.» (Jente, Vg3)



3. Foreldre

Foreldre er barn og unges viktigste omsorgspersoner, og de siste tiårene har båndene mellom ungdom og foreldre blitt stadig tettere (Bakken, 2018). Ung i Agder 2019 viser at de fleste ungdommer i Agder har gode relasjoner til foreldrene sine. 83 % svarer at de er fornøyde med foreldrene. Dette er helt likt som 2016-undersøkelsen og landet som helhet. Det er heller ikke store forskjeller i hvor fornøyde ungdommene er med foreldrene sine etter alder og kjønn. Derimot er ungdom som vokser opp i familier med mange sosioøkonomiske ressurser mer fornøyde med foreldrene

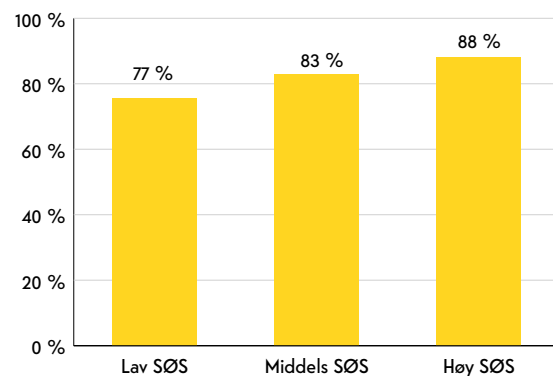
sine enn ungdommer som vokser opp i familier med færre sosioøkonomiske ressurser (figur 3.1). Mens knappe 8 av 10 ungdommer med lav sosioøkonomisk status er fornøyde med foreldrene sine, gjelder dette nesten 9 av 10 ungdommer med høy sosioøkonomisk status.

Figur 3.2 viser at nesten 9 av 10 ungdommer liker å være sammen med foreldrene sine. De fleste svarer også at foreldrene har god oversikt over hvor de er og hvem de er sammen med på fritiden, og at foreldrene deres kjenner

vennene deres. Nesten 1 av 4 ungdomsskoleelever og 1 av 5 elever på videregående skole svarer at de ofte krangler med foreldrene sine. Det er særlig jenter som svarer at de ofte krangler med foreldrene sine. Hvordan ungdommene opplever forholdet til foreldrene sine har i liten grad endret seg fra 2016 til 2019. Det er litt flere ungdommer som rapporterer om at foreldrene kjenner de fleste av vennene deres.

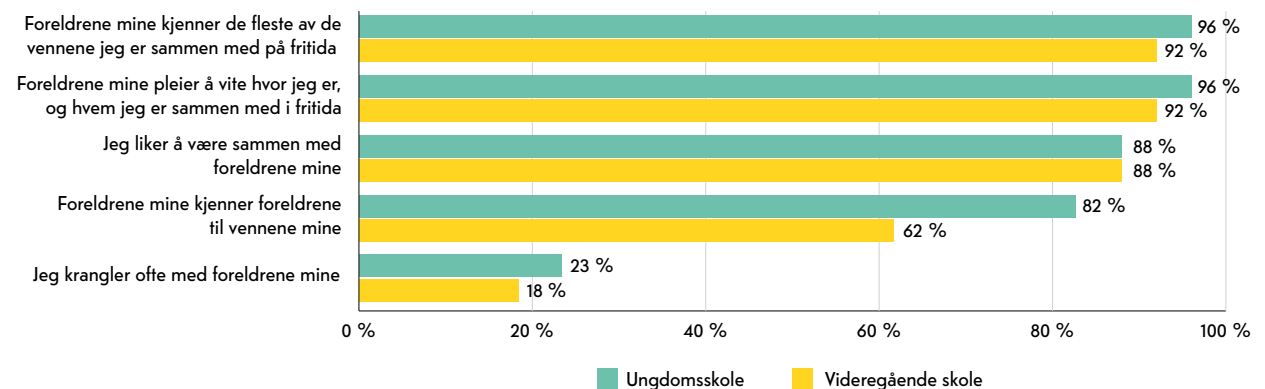
Figur 3.1: Fornøyde med foreldrene

Prosentandel som er fornøyde med foreldrene sine etter sosioøkonomisk status (SØS). Agder 2019. 8. trinn–Vg3.



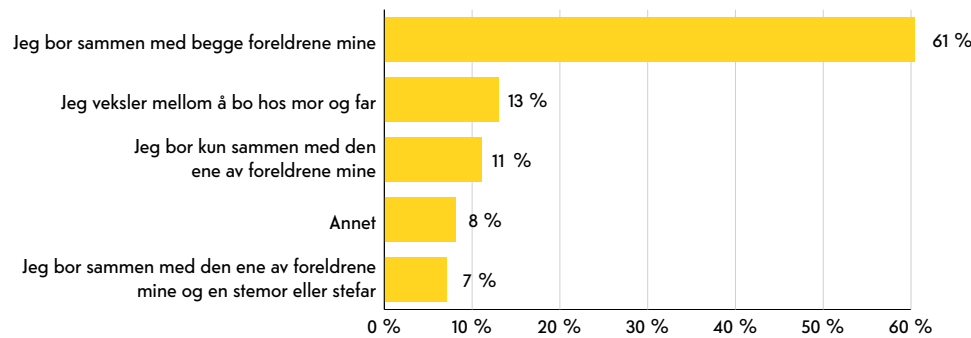
Figur 3.2: Forhold til foreldrene

Prosentandel som svarer at utsagnet passer svært godt eller ganske godt. Agder 2019. 8. trinn–Vg3.



Figur 3.3: Bosituasjon

Hvilke voksne bor du sammen med nå? Agder 2019. Vg1–Vg3.

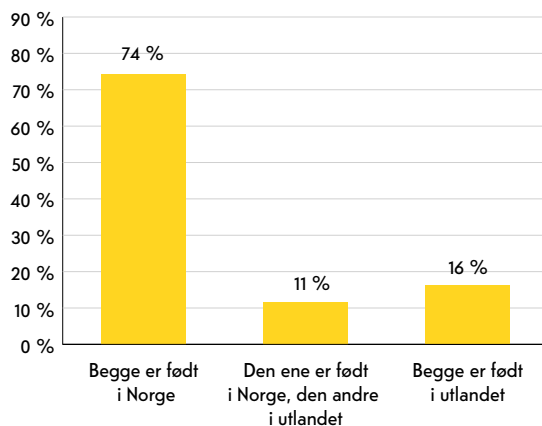


Figur 3.3 viser at 3 av 4 ungdommer på videregående skole i Agder bor med begge foreldrene sine, enten i samme bolig som begge (61 %) eller at de veksler mellom å bo hos mor og far (13 %). 11 % svarer at de kun bor sammen med den ene av foreldrene sine, og 7 % bor med den ene av foreldrene og en stemor eller stefar.

I 2019 har vi også spurt alle elever på videregående skole hvor foreldrene deres er født (figur 3.4). 74 % svarer at begge foreldrene deres er født i Norge, 11 % svarer at én av foreldrene er født i utlandet og 16 % svarer at begge foreldrene er født i utlandet.

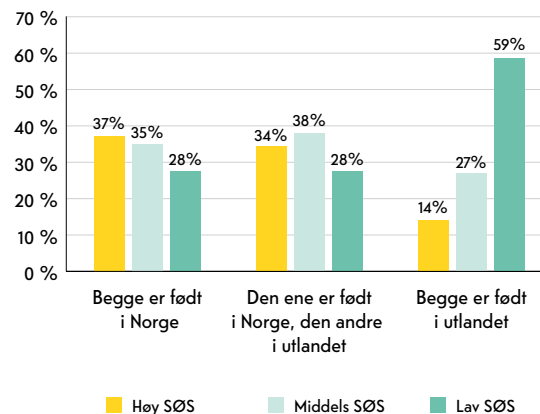
Figur 3.4: Innvandrerbakgrunn

Hvor er foreldrene dine født? Agder 2019. Vg1–Vg3.



Figur 3.5: Innvandrerbakgrunn og sosioøkonomisk bakgrunn

Agder 2019. Vg1–Vg3.



Vi finner også at det er store sosioøkonomiske forskjeller mellom ungdom med to foreldre født i Norge og ungdom med to foreldre født utenfor Norge. Det er ikke så store sosioøkonomiske forskjeller mellom ungdom som har to norskfødte foreldre og ungdom som har en norskfødt og en utenlandsfødt forelder.

4. Venner

Etter hvert som barn blir ungdom og tilbringer mer tid utenfor familien, blir venner og nettverk stadig viktigere for dem. I ungdomstiden er forholdet til jevnaldrende særlig viktig, og kan bidra både med støtte og bekreftelse, bedre selvbilde og utvikling av sosial kompetanse (Bakken et al., 2016). Med økt bruk av sosiale medier har ungdom også fått en ny arena for å være sammen med venner.

I Ung i Agder 2019 svarer 9 av 10 ungdommer at de har minst én venn som de kan stole på og betro seg til om alt

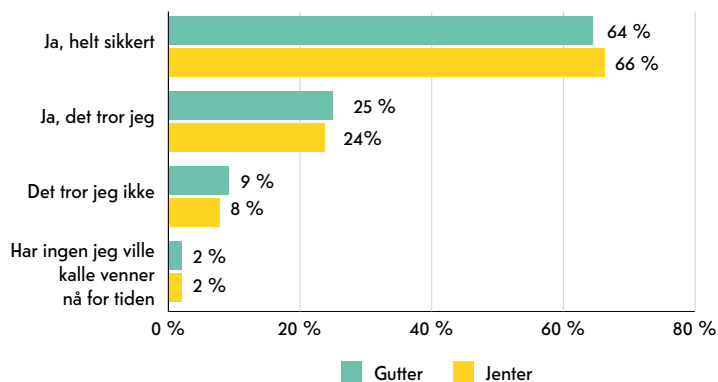
mulig (figur 4.1). 8-9 % svarer at de ikke tror de har én nær venn, mens 2 % ikke har noen de kan kalle venner for tiden. Det er ingen store forskjeller i hvordan jenter og gutter, eller elever på ulike klassetrinn, svarer på dette spørsmålet.

De aller fleste ungdommer har et stort nettverk av venner de er sammen med. Nesten halvparten av ungdommene svarer at de som oftest er sammen med en stor vennegjeng når de er ute med venner, mens 25 % svarer at de er sammen med én eller to faste venner.

Omtrent halvparten av ungdommene i Agder svarer at de har minst én nær venn som de bare har kontakt med gjennom nettet (figur 4.2). Det er flest gutter som oppgir dette. Andelen er høyest på 10. trinn og lavest på Vg3. At så mange har venner de bare har kontakt med gjennom nettet reflekterer nok at ungdommene kommuniserer på nye måter, og ikke behøver å møtes fysisk for å ha kontakt med hverandre. Det skal vi se mer på i kapittel 7.

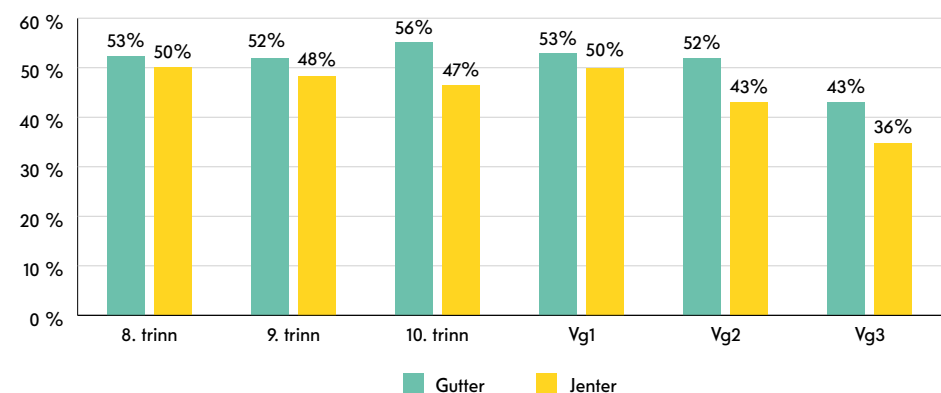
Figur 4.1: Nære venner

Prosentandel som har minst én venn som de kan stole på og kan betro seg til om alt mulig. Agder 2019. 8. trinn–Vg3.



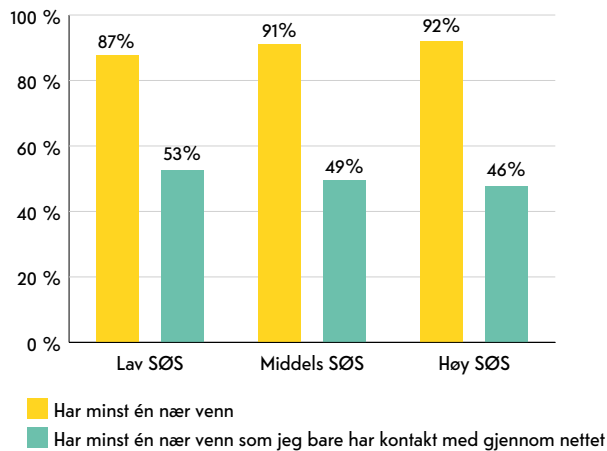
Figur 4.2: Nettvenner

Prosentandel som har minst én nær venn som de bare har kontakt med gjennom nettet. Agder 2019. 8. trinn–Vg3.



Figur 4.3: Vennskap etter sosioøkonomisk status

Prosentandel som har en fortrolig venn etter sosioøkonomisk status (SØS). Agder 2019. 8. trinn–Vg3.

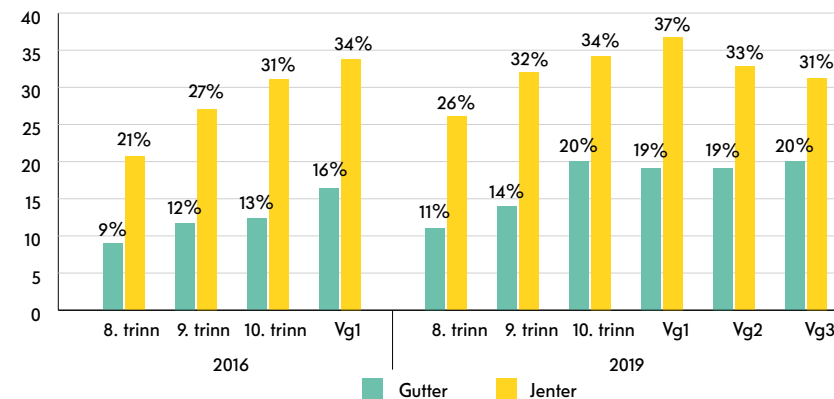


Figur 4.3 viser at det er flere ungdommer med høy sosioøkonomisk status som oppgir at de har fortrolige venner, enn ungdommer fra hjem med lav sosioøkonomisk status. Mønsteret er imidlertid omvendt når det gjelder det å ha nære venner man bare har kontakt med via nettet. Dette er vanligst blant ungdommer med lav sosioøkonomisk status.

Selv om de fleste har nære venner, er det altså rundt 1 av 10 som svarer at de ikke har en fortrolig venn. I Ung i Agder 2019 har vi for første gang i Agder spurt om ungdommene synes det er vanskelig å få venner. Til sammen svarer 20

Figur 4.4: Ensomhet

Prosentandel som har vært ganske mye eller veldig mye plaget av ensomhet den siste uken. Agder 2016 og 2019. 8. trinn–Vg1.



% av guttene og 30 % av jentene fra 8. trinn til Vg3 at utsagnet «Jeg synes det er vanskelig å få venner» passer svært godt eller ganske godt. Dette er nesten helt likt landet som helhet.

Figur 4.4 viser at det også er mange ungdommer som oppgir at de er ensomme. Til sammen svarer 25 % av ungdommene i 2019 at de har vært ganske mye eller veldig mye plaget av ensomhet den siste uken. Det er langt flere jenter enn gutter som rapporterer om dette, og andelen øker i løpet av ungdomstiden.

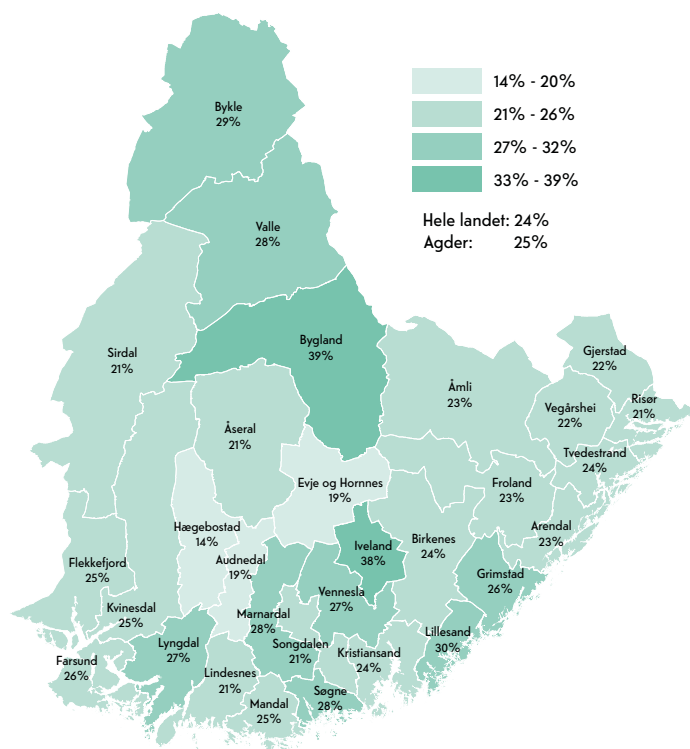
Vi ser også at det er langt flere som svarer at de er ensomme i 2019 enn i 2016, både blant gutter og jenter. De nasjonale Ungdata-tallene viser en tilsvarende økning over tid, i årets tall er det 24 % av ungdommene nasjonalt som rapporterer om ensomhet.

Figur 4.5 viser andelen ungdommer i hver kommune som svarer at de er plaget av ensomhet. Vi ser at det er flest som rapporterer om ensomhet i Bygland (39 %) og færrest i Hægebostad (14 %).

Figur 4.5: Ensomhet

Prosentandel ungdommer bosatt i kommunen som har vært ganske mye eller veldig mye plaget av ensomhet den siste uken.

Agder 2019. 8. trinn–Vg3.



At vennskap er viktig for ungdommene kommer helt klart fram i det åpne spørsmålet fra Ungdata-undersøkelsen.

Mange ungdommer skriver at det beste med å være ungdom er å være med gode venner, og at det er lett å skaffe venner. Samtidig er det også en del som skriver om utestengelse, eller at det er vanskelig å skaffe venner.

«Jeg synes det beste med å være ungdom i dag er at jeg har mange venner jeg kan ha det gøy med.» (Jente, 8. trinn)

«Det beste er, hvis du først har en vennegruppe å være med og samholdet er bra, blir som regel alt annet også veldig bra.» (Gutt, 10. trinn)

«Noe som jeg ikke liker er at det er veldig lett å føle seg ensom selv om man er i en svær vennegjeng. Noe annet er at man merker ekstremt godt forskjell på de populære og de upopulære folka.» (Jente, 10. trinn)

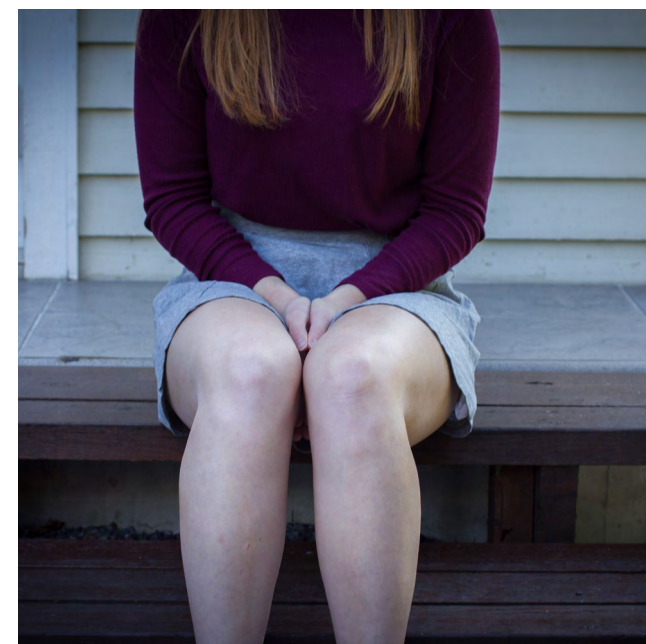
«Jeg skulle ønske at folk aksepterte at alle er forskjellige, og at om du skiller deg ut så er ikke det nødvendigvis en negativ ting, og at folk ikke går etter status eller popularitet når det gjelder å bli venn med noen. F.eks. om du har 3 venner, så blir du ikke invitert i bursdag/fest o.l. som alle andre blir.» (Jente, 10. trinn)

«Skulle ønske at vennegrupper ikke var så ekskluderende.» (Gutt, Vg3)

Noen skriver også at det er bra at det er mulig å ha venner på «nettet», særlig hvis det er vanskelig å skaffe venner der man er.

«At vi kan ha venner på nettet, hvis vi ikke har venner i virkeligheten.» (Jente, 9. trinn)

«Jeg synes det er bra at vi har tilgang til nett, fordi det er ikke så mange nye folk å bli kjent med i byen, så da kan jeg være venner med folk fra hele landet. Det gjør at jeg føler meg mindre ensom.» (Jente, 10. trinn)



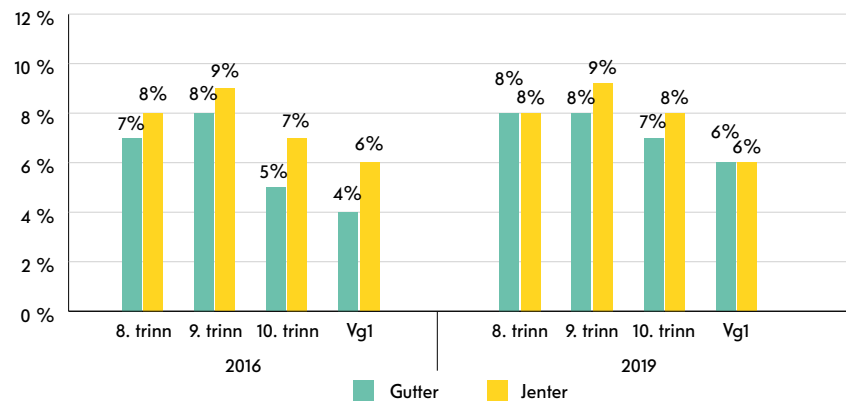
Mobbing

I opplæringsloven slås det fast at skolen skal ha nulltoleranse mot krenkelser som mobbing, vold, diskriminering og trakassering. Skolen skal arbeide systematisk for å fremme helse, miljø og trygghet til elevene for å oppfylle dette (Opplæringslova, 1998). Mange elever er dessverre likevel involvert i mobbing.

Mens Elevundersøkelsen de siste årene har vist en liten nedgang i andelen elever som rapporterer om mobbing i skolen, viser tall fra Ungdata at andelen som rapporterer om mobbing har ligget nokså stabilt siden 2014. I Ungdata-undersøkelsen får ikke ungdommene direkte spørsmål om mobbing, men om de har vært utsatt for eller utsetter andre for plaging, trusler og utfrysing. I Ungdata spørres det også om dette skjer på skolen eller i fritiden, mens det i Elevundersøkelsen kun spørres om det som skjer på skolen.

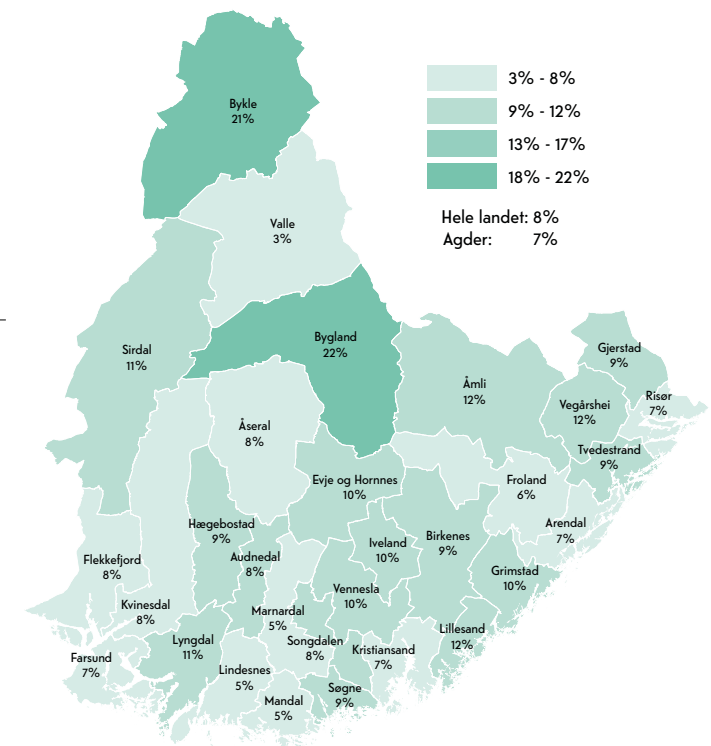
Figur 4.6: Mobbing

Prosentandel som blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra andre unge på skolen eller i fritiden hver 14.dag eller oftere. Agder 2016 og 2019. 8. trinn–Vg1.



Figur 4.7: Mobbing

Prosentandel ungdomsskoleelever som blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra andre unge på skolen eller i fritiden hver 14. dag eller oftere. Agder 2019. 8.-10. trinn.



I Agder svarer til sammen 1171 elever (7 %) fra 8. trinn til Vg3 at de har blitt utsatt for denne type mobbing hver 14. dag eller oftere. 499 elever (3 %) svarer at de utsetter andre for dette.

Figur 4.6 viser at det på nesten alle trinn er flere jenter enn gutter som svarer at de er utsatt for mobbing. Andelen jenter som svarer at de er utsatt for mobbing har holdt seg stabil fra 2016 til 2019, mens andelen gutter som rapporterer om mobbing har gått litt opp.

Det å være utsatt for mobbing fra andre er mest utbredt blant unge med lav sosioøkonomisk status, men forskjellene er små mellom de ulike SØS-gruppene. Andelen som utsettes for mobbing hver 14. dag eller oftere i Agder er litt lavere (7 %) enn i landet som helhet (8 %).

Figur 4.7 viser andelen ungdomsskoleelever som blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra andre unge på skolen eller i fritiden. Her ser vi at dette varierer en del mellom kommunene, fra 3 % i Valle til 22 % i Bygland.

En ny type mobbing som har blitt mer aktuell de siste årene er digital mobbing. I Ung i Agder 2019 har vi spurt om ungdommene i Agder har blitt utsatt for

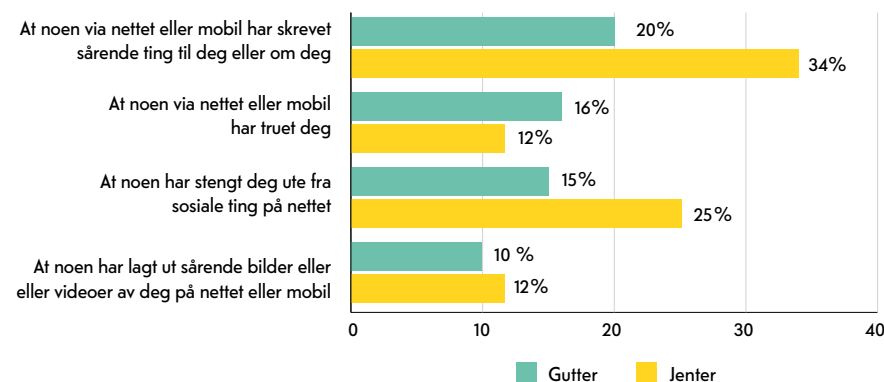
ulike typer plaging eller trusler via nettet eller mobil de siste 12 månedene. Figur 4.8 viser prosentandelen ungdomsskoleelever og videregående elever som minst én gang i løpet av det siste året har blitt utsatt for følgende:

- at noen via nettet eller mobil har skrevet sårende ting til dem eller om dem
- at noen har stengt dem ute fra sosiale ting på nettet
- at noen via nettet eller mobil har truet dem
- at noen har lagt ut sårende bilder eller videoer av dem på nettet eller mobil

Flertallet har ikke opplevd dette, men en del, særlig jenter, rapporterer om negative hendelser på nettet. De fleste svarer at dette har skjedd én gang, men det er også en del som gjentatte ganger har blitt utsatt for negative hendelser på nettet. Omfanget varierer lite mellom klassetrinnene, men det er mindre vanlig å oppleve dette jo eldre ungdommene blir.

Figur 4.8: Nettmobbing

Prosentandel som har blitt utsatt for ulike typer plaging eller trusler via nettet eller mobil minst én gang de siste 12 månedene. Agder 2019. 8. trinn–Vg3.



5. Skole

Skolen griper inn i store deler av hverdagen til dagens unge, og er en sentral arena for de daglige ansikt-til-ansikt-møtene ungdom imellom. Skolen er en arena for både læring og sosialt samvær. Skolen er også en viktig arena for å utjevne sosiale helseforskjeller, ettersom man der når de aller fleste ungdommene.

Trivsel og læringsmiljø

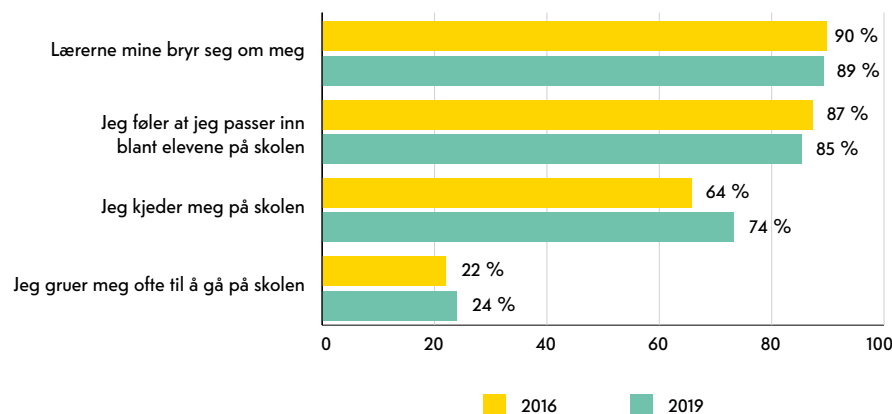
I Ung i Agder 2019 svarer 9 av 10 ungdommer fra 8. trinn til Vg3 at de trives på skolen, og 2 av 3 er fornøyde med skolen de går på. I nesten alle kommunene er det færre som svarer at de trives på skolen i 2019 enn det var i 2016. I fire kommuner er det flere som trives i 2019: Åseral, Flekkefjord, Lindesnes og Evje og Hornnes. I Arendal, Kristiansand og Gjerstad er det like mange som trives i 2019 som i 2016.

Totalt sett i Agder er det 91 % som trives på ungdomsskolen i 2019, mot 93 % i 2016. På Vg1 er det 91 % som trives i 2019, mot 93 % i 2016.

Det at noen færre enn før trives på skolen, finner vi også i de nasjonale Ungdata-tallene. Siden 2012 har andelen som trives på skolen blitt noe lavere for hvert år. Det er ingen

Figur 5.1: Skolehverdagen

Prosentandel som er helt eller litt enig i ulike utsagn om hvordan de har det på skolen. Agder 2016 og 2019. 8. trinn–Vg1.



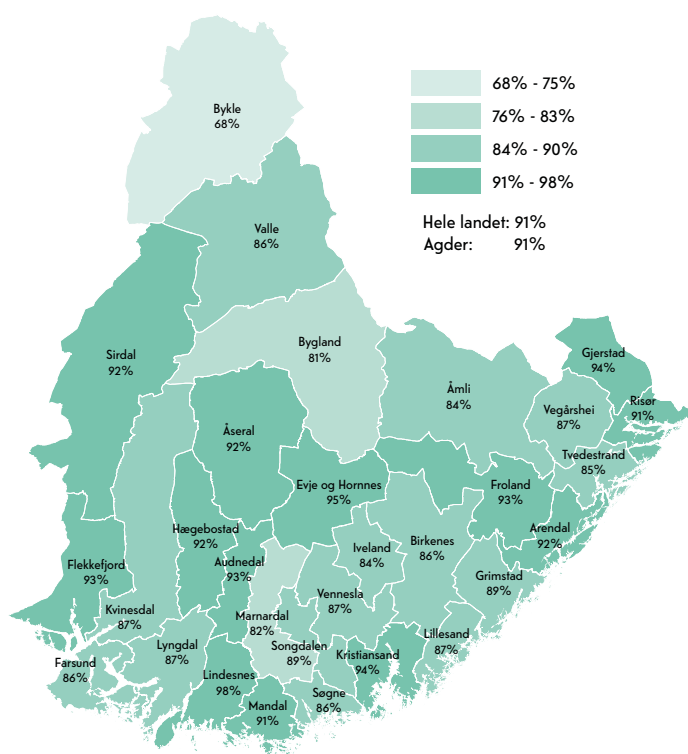
klare tegn til at skoletrivselen avtar med økende alder. Det er heller ikke noen vesentlige kjønnsforskjeller i trivsel (Bakken, 2019b).

Vi finner tydelige forskjeller i trivsel på skolen etter sosioøkonomisk status. Ungdommer med høy sosioøkonomisk status trives i større grad enn ungdommer med lav sosioøkonomisk status. Disse forskjellene har økt litt siden undersøkelsen i 2016.

Et stort flertall av ungdommene i Agder svarer også at de opplever at lærerne bryr seg om dem og at de finner seg godt til rette i det sosiale miljøet på skolen. Figur 5.1 viser imidlertid at andelen som svarer dette har gått noe ned fra 2016 til 2019. Samtidig har andelen som svarer at de synes skolehverdagen er kjedelig, og som gruer seg til å gå på skolen gått noe opp. I 2019 svarer 74 % at de kjeder seg på skolen, mens 24 % ofte gruer seg til å gå på skolen. Gjennom hele ungdomstiden er det flere jenter enn gutter som svarer at de ofte gruer seg til å gå på skolen.

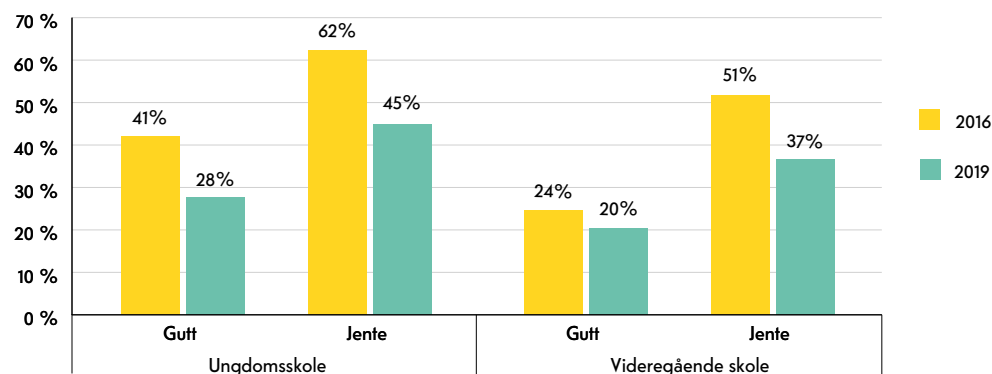
Figur 5.2: Skoletrivsel

Prosentandel ungdomsskoleelever som svarer at de trives på skolen. Agder 2019. 8.-10. trinn.



Figur 5.3: Lekser

Prosentandel som bruker minst én time på lekser og annet skolearbeid hver dag (utenom skoletid). Agder 2016 og 2019. 8. trinn-Vg1.



Det er særlig de to siste årene på ungdomsskolen at mange kjeder seg, og at mange ofte gruer seg til å gå på skolen.

Lekser og annet skolearbeid

Lekser har en lang tradisjon i norsk skole, og er noe de fleste skoler pålegger elevene sine (Bakken, 2018). I Ungdata-undersøkelsen har ungdommene blitt spurt om hvor lang tid de i snitt bruker på lekser og annet skolearbeid utenom skoletida hver dag. Generelt sett er det mange flere jenter enn gutter som bruker mye tid

på lekser (figur 5.3). I 2019 svarer 28 % av guttene på ungdomstrinnet at de bruker minst én time per dag på lekser, mens 45 % av jentene gjør det samme. De samme kjønnsforskjellene ser vi også på Vg1.

De nasjonale Ungdata-tallene har vist at tiden norske ungdommer brukte på lekser økte i løpet av 2000-tallet fram til 2015. Nå har denne trenden imidlertid blitt brutt, og det har vært en markert nedgang i andelen som bruker mer enn én time daglig på lekser. Nedgangen gjelder både gutter og jenter og for elever på ungdomstrinnet og på videregående (Bakken, 2019). Det samme mønsteret ser vi

også i Agder. Det er langt færre ungdommer som bruker mye tid på lekser i 2019 sammenlignet med 2016, særlig på ungdomsskolen.

Samtidig som tid brukt på lekser går ned, er det mange ungdommer som opplever at de blir stresset av skolearbeidet. I Ung i Agder 2019 svarer omtrent halvparten av ungdommene fra 8. trinn til Vg3 at de ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. 23 % svarer at de sjelden eller aldri opplever stress i tilknytning til skolearbeidet, og resten svarer at de opplever det av og til.

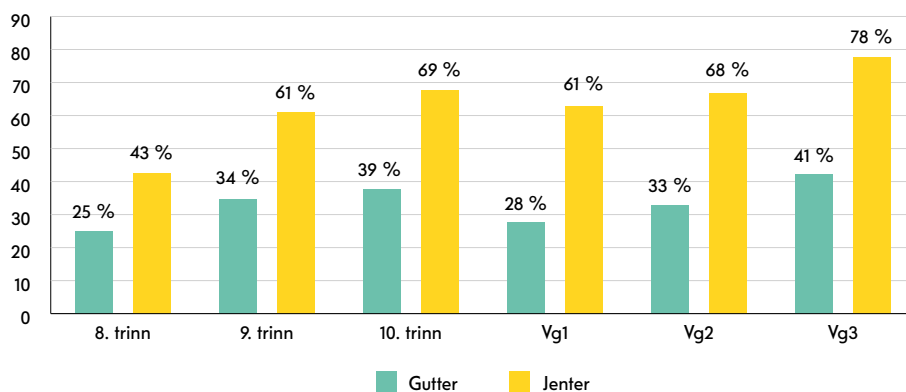
Figur 5.4 viser at jenter i mye større grad enn gutter blir stresset av skolearbeidet. For begge kjønn øker skolestresset i løpet av ungdomsskolen, går noe ned på Vg1, for så å øke igjen mot slutten av videregående skole. Tallene for Agder er omtrent som landet som helhet.

Lekser er noe som opptar ungdommene, og det kommer tydelig fram i det åpne spørsmålet vi hadde med i undersøkelsen. Her er det mange ungdommer som trekker fram lekser som en kilde til stress:

«Jeg kunne ønske vi hadde mindre lekser, fordi jeg blir ofte stressa av det og når jeg legger meg får jeg ikke sove fordi jeg tenker på leksene. Jeg begynner ofte å grine fordi jeg ikke orker mer selv om jeg har mye lekser igjen, og jeg må droppe treninga ofte for å rekke å bli ferdig med leksene.»
(Jente, 8. trinn)

Figur 5.4: Skolestress

Prosentandel som ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. Agder 2019. 8. trinn–Vg3.



«Det som er litt stressende er at både skolen og fritidsaktiviteten bruker mye tid, som fører til at jeg ofte må sitte lenge oppe for å bli ferdig med oppgaver eller lekser. Det fører til at jeg får mindre søvn, og det blir vanskeligere å holde konsentrasjonen oppe gjennom hele dagen. Ofte må helgene også brukes på skole.» (Jente, 9. trinn)

«Skolen er litt slit, fordi det skal alltid være lekser som ødelegger fritiden min, alt for mye jobbing, jeg føler mye press på grunn av det, gruer meg av og til til skolen for plutselig kommer prøver, enda mer lekser, og det er stress. Hadde de kunnet fjerne leksene, hadde skolen vært mye bedre enn det den er i dag.» (Gutt, 10. trinn)

«Lekser er noe som stopper meg fra å kunne gjøre ting på fritiden, øker stress ekstremt og gjør at jeg mister masse motivasjon til skolen. Jeg synes det er mer enn nok å være 5–6 timer på skolen. Det er for mye å skulle hjem og gjøre lekser etterpå. I tillegg har ikke alle foreldre som kan hjelpe like godt, og da blir det også ganske urettferdig.» (Gutt, 9. trinn)

Skulking

De aller fleste ungdommer følger opp skolen på en god måte, men mange har likevel en del ugyldig fravær. Dårlige relasjoner til lærere og medelever, manglende

mestring og kjedsomhet på skolen er noen av grunnene ungdommene selv oppgir som årsaker til hvorfor de ikke er på skolen. Mange av de som skulker mye opplever også andre typer problemer, for eksempel når det gjelder familie, rusmiddelbruk og psykisk helse (Kaspersen et al., 2013).

Figur 5.5 viser at flertallet av elevene ikke har skulket skolen det siste året. Andelen som har skulket minst én gang øker imidlertid gjennom ungdomsårene. Mens 21 % av elevene på 8. trinn skulket minst én gang det siste året i 2019, gjorde 57 % av elevene på Vg3 det samme.

Sammenligner vi undersøkelsene i 2016 og 2019 ser vi at andelen som skulker har gått noe opp.

Vi ser også at det å skulke skolen varierer med sosioøkonomisk status. Mens 37 % av ungdommene i Agder med lav sosioøkonomisk status skulket skolen minst én gang det siste året, gjorde 31 % av ungdommene med høy sosioøkonomisk status det samme.

Figur 5.5: Skulking

Prosentandel som har skulket skolen minst én gang det siste året. Agder 2016 og 2019. 8. trinn–Vg3.



6. Framtidsorientering

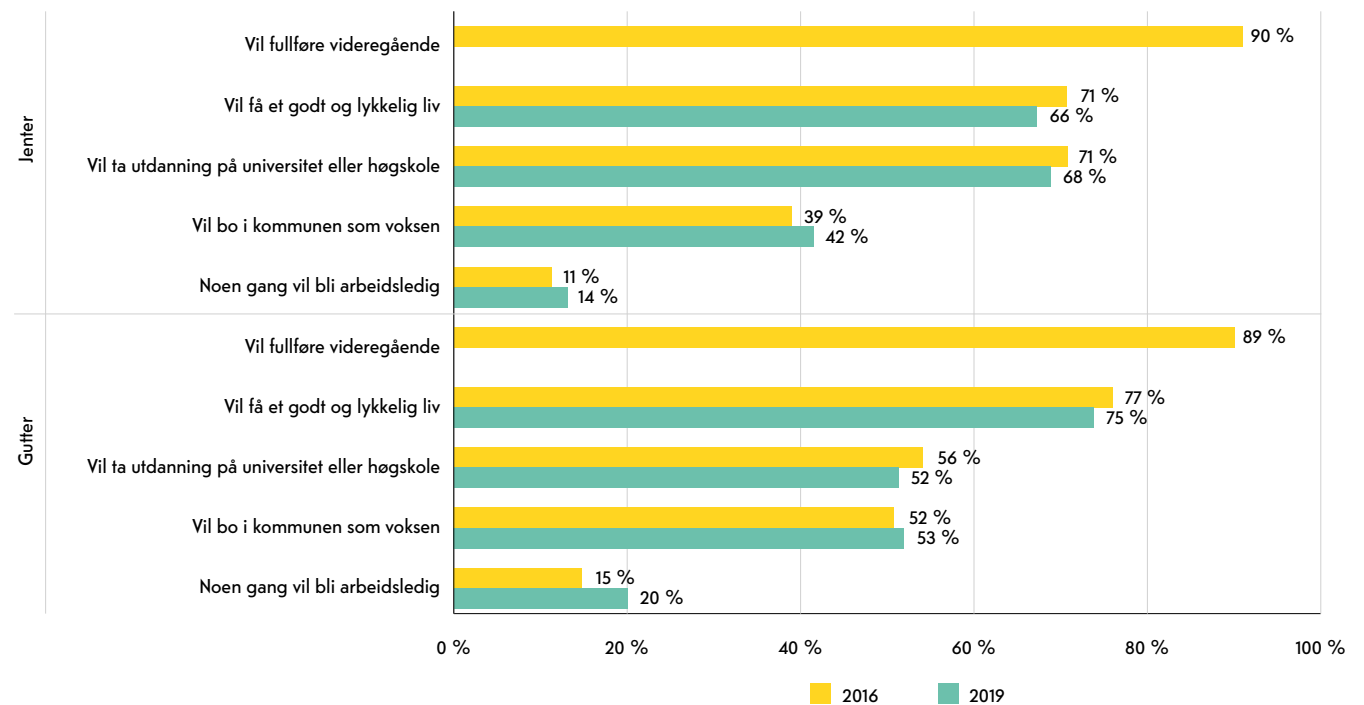
I Ung i Agder er det flere spørsmål der ungdommene blir bedt om å tenke på hvordan framtida deres blir. Selv om det er vanskelig å svare på slike hypotetiske spørsmål om framtida, viser figur 6.1 at de fleste er optimistiske. Det er f.eks. få som svarer at de ikke kommer til å få et godt og lykkelig liv (4 % av jentene og 3 % av guttene), men veldig mange svarer «vet ikke». I 2019 svarer 90 % av jentene og 89 % av guttene i Agder at de tror de vil fullføre videregående opplæring og 66 % av jentene og 75 % av guttene tror de vil få et godt og lykkelig liv.

Samtidig er det tegn til mindre framtidsoptimisme i 2019 enn i 2016. Litt færre tror de vil få et godt og lykkelig liv og en del flere tror de vil bli arbeidsledige. Det er også færre som tror de vil ta utdanning på universitet eller høyskole. Den samme trenden, med noe mindre framtidsoptimisme enn før, finner vi også i de nasjonale Ungdata-tallene:

«Fram til 2015 var det en trend i retning av at stadig flere unge tror de vil ta utdanning på universitet eller høyskole. Tallene fra de tre siste årenes ungdataundersøkelser tyder på at trenden har blitt brutt, og at det nå er færre enn for noen år siden som tror de vil ta høyere utdanning» (Bakken, 2019b: 41).

Figur 6.1: Framtidsorientering

Hvordan tror du at framtida di vil bli? Prosentandel ungdomsskoleelever og elever på Vg1 i Agder i 2016 og 2019 som tror at de sikkert...



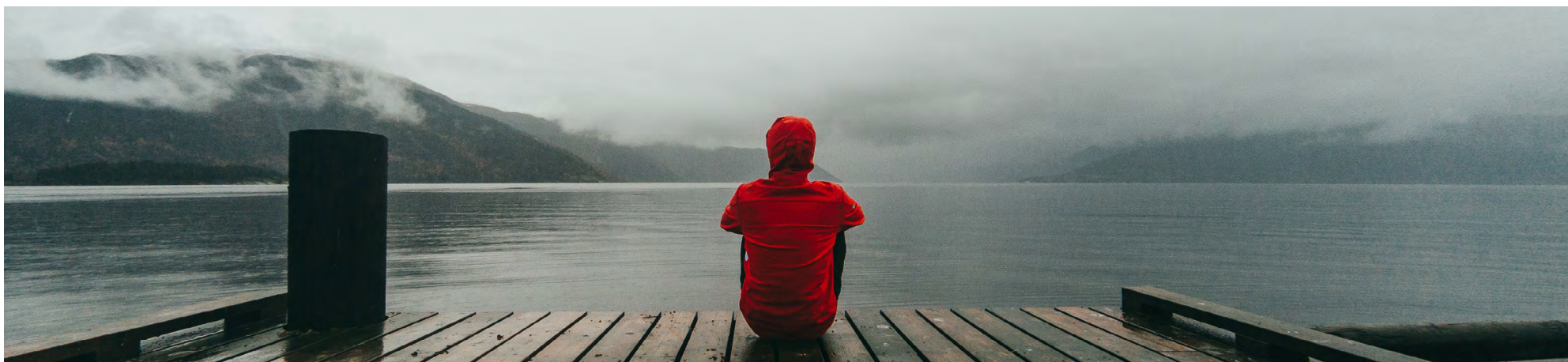
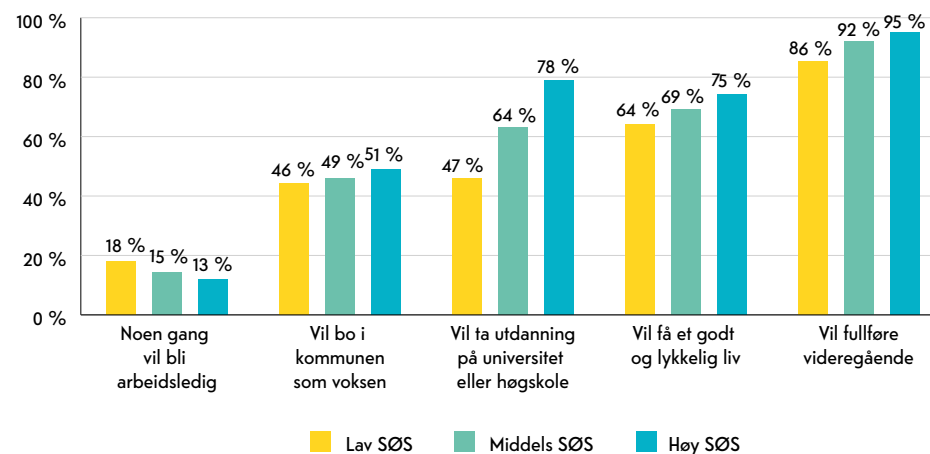
Det er litt flere, både jenter og gutter, som tror de vil bo i kommunen de nå bor i når de blir voksne.

Spørsmålet om ungdommene tror de vil fullføre videregående skole var ikke med i undersøkelsen i 2016.

Figur 6.2 viser at det er tydelige forskjeller i hvordan ungdommene svarer på disse spørsmålene etter sosioøkonomisk status. Ungdom fra hjem med lav sosioøkonomisk status er generelt sett mindre optimistiske med tanke på framtiden enn ungdommer fra hjem med høy sosioøkonomisk status.

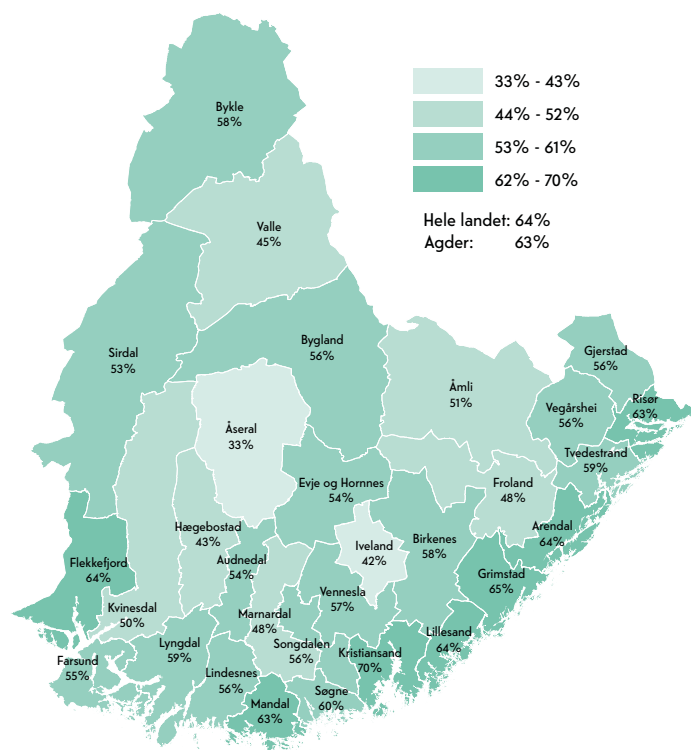
Figur 6.2: Framtidsorientering etter sosioøkonomisk status

Hvordan tror du framtida di vil bli? Prosentandel ungdomsskoleelever og elever på videregående skole i Agder i 2019 fordelt etter sosioøkonomisk status (SØS) som tror at de...



Figur 6.3 Høyere utdanning

Prosentandel ungdommer bosatt i kommunen som tror de vil ta utdanning på universitet eller høyskolenivå. Agder 2019. 8. trinn–Vg3.



Figur 6.3 viser at andelen som tror de kommer til å ta høyere utdanning varierer mye mellom kommunene i Agder, fra 33 % i Åseral til 70 % i Kristiansand.

Et tema som det ikke er spurt om i Ungdata-undersøkelsen, men som vil komme inn i nytt revidert spørreskjema, er bekymringer knyttet til klimaendringer. Madsen (2018: 211) viser til at dette er et tema som utgjør en høyst legitim grunn til ungdommelig mismot:

«Her har dagens unge opplagt en objektiv grunn til å frykte for fremtiden. Det er mye som tilsier at de oppvoksende generasjonene må forberede seg på å få overdratt en klode som økologisk er i dårligere stand enn det den foregående generasjonen selv overtok. Klima har i liten grad blitt satt i sammenheng med samtididiagnoser over ungdommens levekår til nå (...).»

I det åpne spørsmålet i Ungdata-skjemaet er det en god del ungdommer som skriver at de er bekymret for klimaendringene:

«Jeg skulle også ønsket at politikerne hadde tatt mer ansvar ovenfor klimaet. Hvorfor skal ungdommen i dag lide for det generasjonen før oss ikke klarte å fikse opp i?» (Jente, 8. trinn)

«Jeg liker ikke å være ungdom fordi det er veldig ille å tenke på at skolen er bortkasta fordi vi ikke får en framtid når vi blir store på grunn av klimaendringer! (Gutt, 8. trinn)

«Jeg er både stor nok til å kunne PRØVE å hjelpe klimaet, samtidig er jeg for liten til at noen FAKTISK lytter ... Det jeg kunne tenkt var annerledes, er at det er ikke vi ungdom som burde være redd for framtiden vår på grunn av at dere voksne ødelegger jorden.» (Jente, 8. trinn)

«Jeg kunne tenke meg at de voksne tok mer ansvar når det kommer til klimaet. Mange ungdommer har allerede skjont alvoret, noe mange av dere voksne ikke har. Siden man er små lærer man at det er de voksne som er de kloke og de som har rett. Ikke når det kommer til denne saken. For en gangs skyld bør de voksne høre på ungdommene, på ordentlig. Dere spør oss om vi tror vi kommer til å få et godt liv når vi blir større. Slik det ser ut nå, er det svært få som kommer til å få et så godt liv som det de har i dag i senere framtid. #savetheearth (En undersøkelse om hva ungdommer kan om og gjør for klimaet kunne vært minst like relevant som denne undersøkelsen.)» (Jente, Vg1)

7. Fritid

Et av de tydeligste funnene fra de siste årenes Ungdata-undersøkelser, er at ungdoms fritid er i endring. Hjemmet er et stadig viktigere oppholdssted for unge. I Ung i Agder 2019 svarer 71 % av ungdommene at de har vært hjemme hele kvelden minst to kvelder den siste uka. 23 % har vært hjemme hele kvelden minst seks ganger, altså nesten hver dag. I 2016 gjaldt dette 20 %.

Samtidig som ungdom er mye hjemme, møter de vennene sine litt sjeldnere enn før. Figur 7.1 viser at det er færre som har vært sammen med venner hjemme hos hverandre i 2019 enn i 2016. Det er også færre som har kjørt eller sittet på med bil/motorsyssel/moped, mens flere har spilt online-spill med andre, eller vært sosial på nett eller mobil.

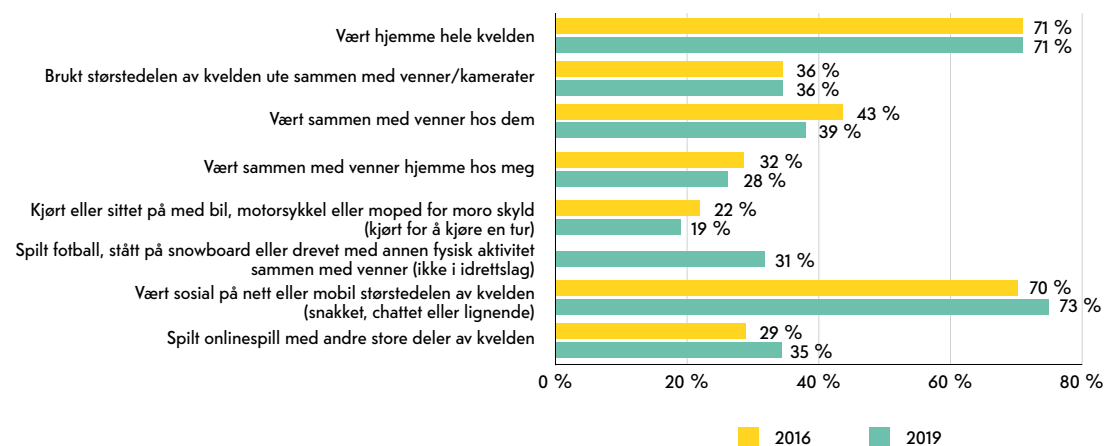
Resultatene gjenspeiler nok at sosiale medier og spill gjør at man kan være hjemme og samtidig ha kontakt med venner. Som vi så i kapittel 4 oppgir nesten halvparten av ungdommene i Agder at de har nære venner som de kun har kontakt med via nettet. En annen forklaring på hvorfor ungdom er mer hjemmekjære, kan være at stadig flere unge opplever tette relasjoner til foreldrene sine, slik vi beskrev i kapittel 3.



Foto: Medita UB

Figur 7.1: Fritidsaktiviteter

Prosentandel som har deltatt på ulike fritidsaktiviteter minst to ganger i løpet av sist uke. Agder 2016 og 2019. 8. trinn-Vg1.



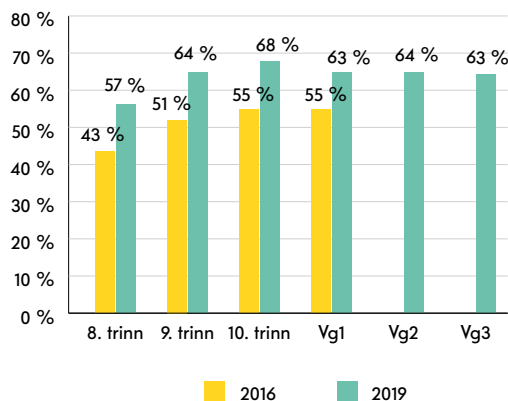
Mediebruk

I dag spiller digitale medier en sentral rolle i de fleste ungdoms hverdag – både for skolearbeid og for sosialt liv. I Ung i Agder 2019 svarer 63 % av ungdommene at de bruker tre timer eller mer foran en skjerm i løpet av dagen utenom skoletida. I 2016 var denne andelen 51 %.

Figur 7.2 viser at skjermbruken øker for hvert klassetrinn på ungdomsskolen, for så å gå noe ned på videregående. Det er flere gutter (37 %) enn jenter (32 %) som bruker svært mye tid, det vil si mer enn fire timer daglig, foran skjermen. Både jenter og gutter på alle klassetrinn bruker imidlertid mer tid på skjerm i 2019 sammenlignet med 2016.

Figur 7.2: Skjermbruk

Prosentandel som bruker minst tre timer foran skjerm utenom skoletid. Agder 2016 og 2019. 8. trinn-Vg3.



Organisert fritid

Til tross for at ungdommer i Agder bruker mye tid hjemme og på digitale medier, er det fortsatt mange som deltar i ulike organiserte fritidsaktiviteter. Hele 80 % av ungdommene har deltatt på minst én aktivitet i regi av idrettslag, fritidsklubb, korps, kor, kulturskole, religiøs forening eller annen



Foto: www.unsplash.com

organisasjon eller klubb den siste måneden. Disse tallene er omtrent som i 2016, og tilnærmet likt landsgjennomsnittet.

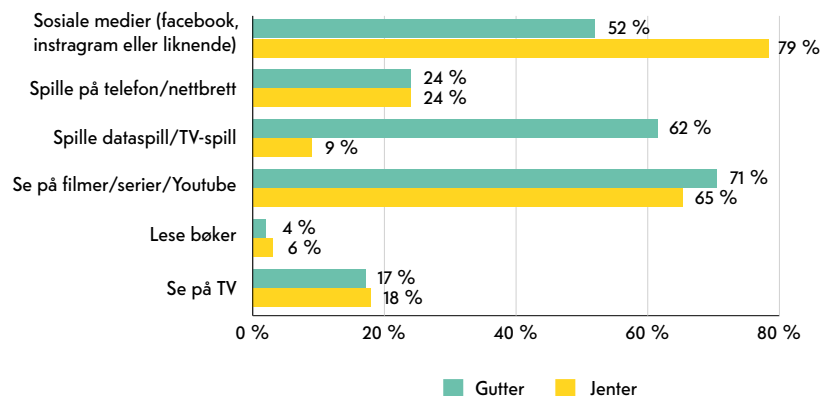
56 % av alle ungdommene oppgir at de er medlem av en organisasjon, klubb, lag eller forening. Som figur 7.4 viser går imidlertid denne andelen markant ned i løpet av ungdomstiden. På alle klassetrinnene er det noen flere aktive ungdommer i 2016 enn i 2019. På ungdomsskolen er det litt flere jenter enn gutter som deltar i organiserte aktiviteter. På videregående er dette mønsteret omvendt, der er guttene mer aktive enn jentene.

Figur 7.5 viser hvordan andel ungdomsskoleelever som er medlem av organisasjon, klubb, lag eller forening varierer mellom kommunene i Agder.

Når det gjelder deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter ser vi tydelige forskjeller mellom de ulike sosioøkonomiske gruppene (figur 7.6). Ungdommer med høy sosioøkonomisk status er generelt mer aktive i organiserte fritidsaktiviteter enn ungdommer med lav sosioøkonomisk status. Mens nærmere 70 % av ungdommer med høy sosioøkonomisk status er medlem av en organisasjon, klubb, lag eller forening, gjelder dette 43 % av ungdommer med lav sosioøkonomisk status. Det er også mange flere ungdommer med lav sosioøkonomisk status som aldri har vært med i noen organisasjon, klubb, lag eller forening.

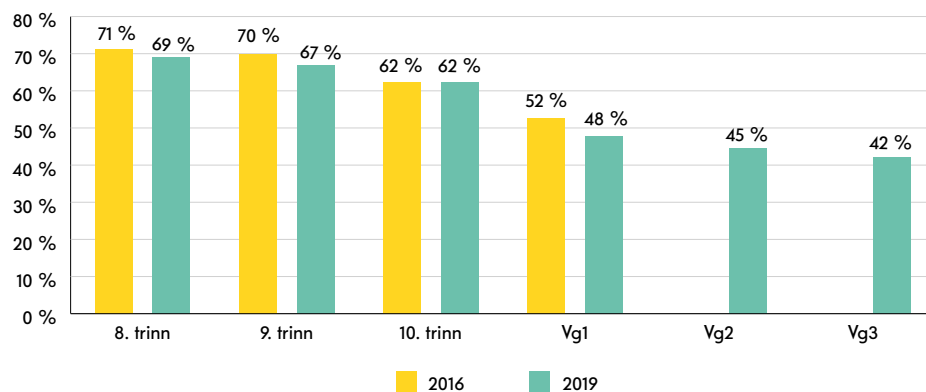
Figur 7.3: Mediebruk

Prosentandel som bruker minst én time hver dag på følgende. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



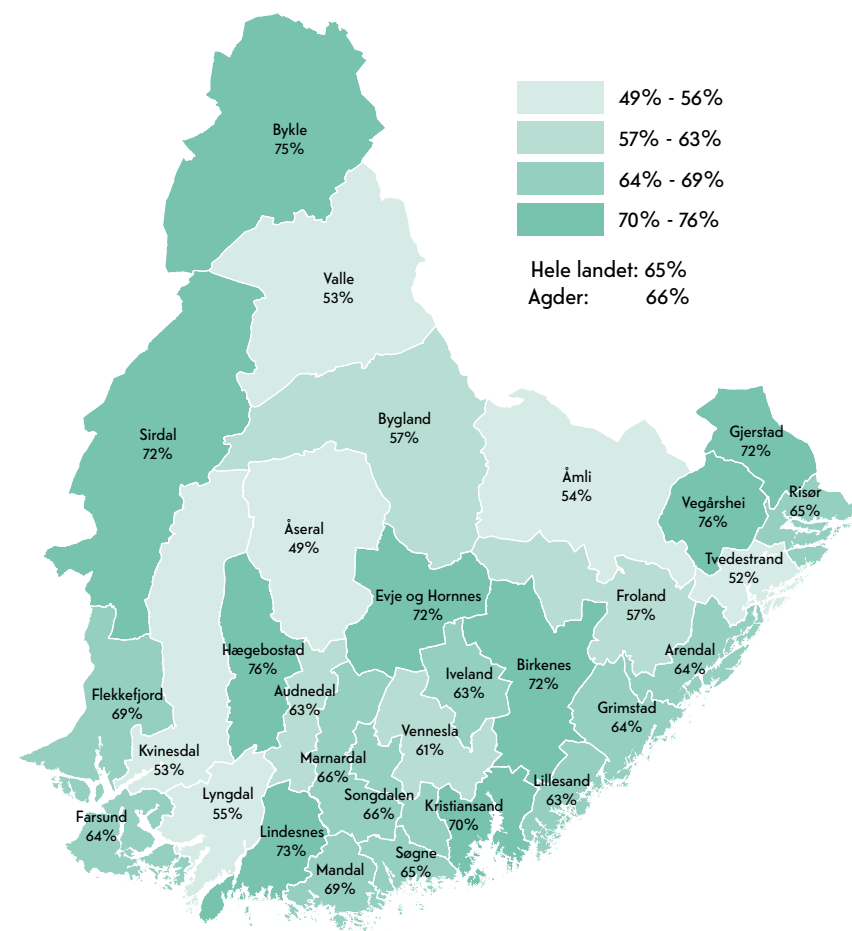
Figur 7.4: Organisert fritid

Prosentandel som er medlem av en organisasjon, klubb, lag eller forening. Agder 2016 og 2019. 8. trinn-Vg3.



Figur 7.5: Organisert fritid

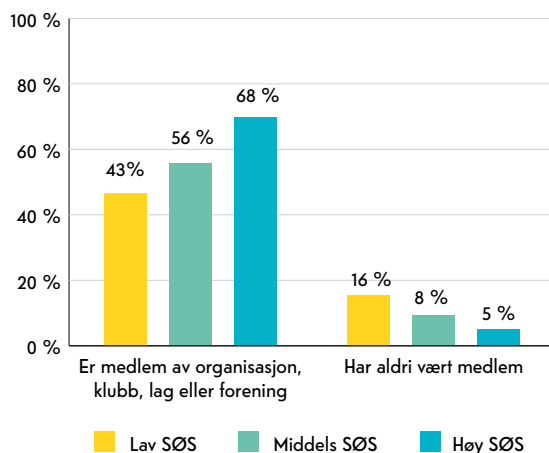
Prosentandel bosatt i den aktuelle kommunen som er medlem av en organisasjon, klubb, lag eller forening. Agder 2019. 8.-10. trinn.



Idrettslag er uten tvil den organiserte fritidsaktiviteten som flest ungdommer i Agder deltar i (figur 7.7). Andelen som er aktive i idrett synker imidlertid mye med alderen. Mens nesten 70 % av ungdommene på 8. trinn har deltatt i organisert idrett den siste måneden, svarer 34 % av elevene på Vg3 det samme. Det betyr at nesten 4 av 10 ungdommer faller fra organisert idrett i løpet av ungdomstiden. I kapittel 9 ser vi nærmere på temaene fysisk aktivitet og treningsvaner.

Figur 7.6: Organiserte fritidsaktiviteter etter sosioøkonomisk status

Medlem av organisasjon, klubb lag eller forening etter sosioøkonomisk status. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



Figur 7.7 viser også at mange ungdommer i Agder bruker fritidsklubbene i kommunen sin. Til sammen svarer 33 % av ungdommene fra 8. trinn til Vg3 at de har vært på fritidsklubb minst én gang den siste måneden. Bruken er tilnærmet lik som i 2016.

Det er vanligst å bruke fritidsklubben når man går på ungdomsskolen, og bruken synker gradvis gjennom tenårene. Hvor mange ungdomsskoleelever som bruker fritidsklubb jevnlig varierer stort mellom kommunene i Agder (figur 7.8), fra 26 % i Tvedestrand til 85 % i Sirdal. Dette henger nok sammen med at tilbudet varierer både i kvantitet og kvalitet.

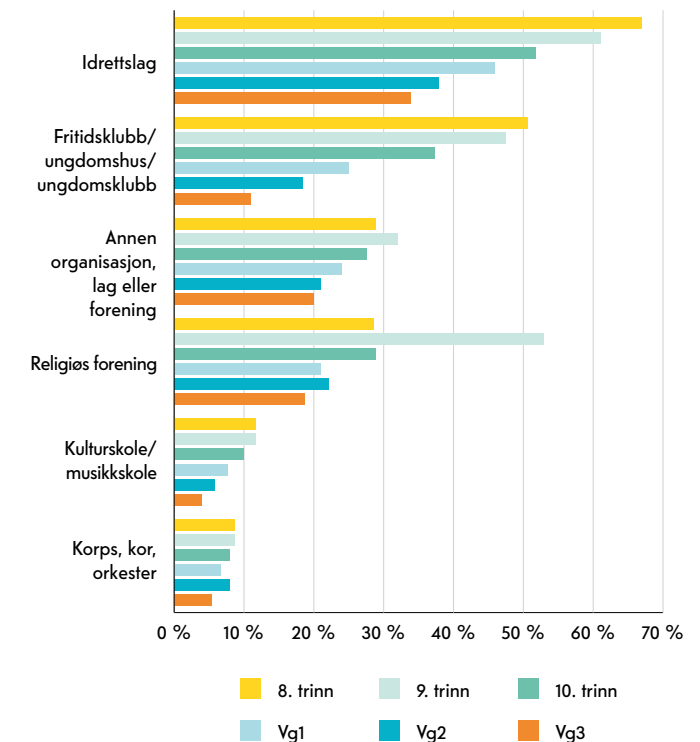
Fritid er viktig for ungdommene, men det er ikke så mange som skriver eksplisitt om fritidsaktivitetene sine i det åpne kommentarfeltet i undersøkelsen. Noen ungdom nevner at det er fint å ha tid til fritidsaktiviteter og at det finnes mange tilbud for ungdom i nærområdet.

«Det beste med å være ungdom er å kunne ha tid til å drive med og satse på den idretten jeg liker.» (Jente, 9. trinn)

«Jeg synes det er bra at det er så mye fritidsaktiviteter du kan velge i og at det er mange gode fotballbaner og haller som er åpne i helgene som du kan trene og spille på for gøy.» (Gutt, 8. trinn)

Figur 7.7: Aktiviteter i fritidsorganisasjoner

Prosentandel som minst én gang den siste måneden har vært med på aktiviteter i følgende fritidsorganisasjoner. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



Figur 7.8: Fritidsklubb

Prosentandel ungdomsskoleelever i hver kommune som har brukt fritidsklubb minst én gang den siste måneden. Agder 2019. 8.-10. trinn.

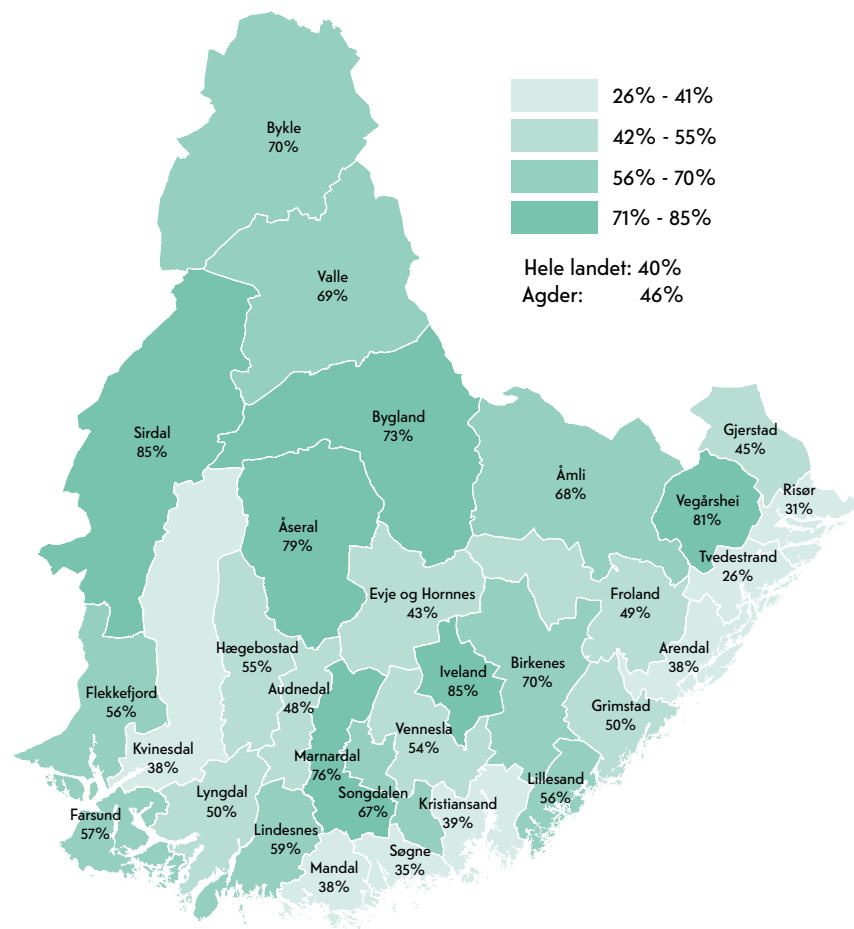


Foto: Risør VGS, M&K



8. Lokalmiljøet

Til tross for at dagens ungdom lever i en globalisert verden der alt er «et tastetrykk unna», har det lokale og tilhørigheten til nærmiljøet fremdeles stor betydning i menneskers liv. Å vokse opp betyr å vokse opp på et bestemt sted, og forskjellige lokalmiljøer kan gi ulike muligheter for utfoldelse og sosialt samvær (Bakken, 2019b).

I Ung i Agder 2019 svarer 68 % av ungdommene fra 8. trinn til Vg1 at de er fornøyde med lokalmiljøet der de bor, et litt lavere tall enn i 2016 (71 %). 16 % uttrykker at de er misfornøyde med lokalmiljøet, mens resten verken er fornøyde eller misfornøyde. Guttene er generelt litt mer fornøyde med lokalmiljøet sitt enn jentene.

Hvorvidt ungdommene er fornøyd med lokalmiljøet sitt varierer en god del mellom kommunene i Agder, som vist i figur 8.1.

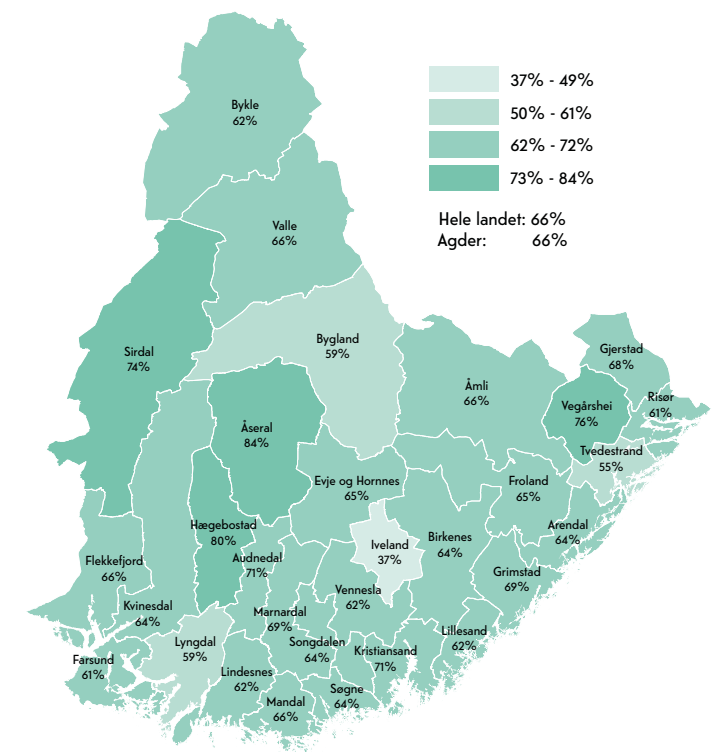
Til sammen svarer 48 % av ungdommene i Agder at de kunne tenke seg å bo i nærmiljøet sitt når de blir voksne. Dette er litt flere enn i 2016, da 45 % svarte det samme. Det er klart flere gutter enn jenter som svarer ja på dette spørsmålet.

Trygghet i nærområdet

En viktig kvalitet ved stedet der man bor, er om man opplever at det er trygt å ferdes der, særlig på kvelden. I Ung i Agder 2019 svarer 85 % av ungdommer fra 8. trinn til Vg1 at de synes det er svært trygt eller ganske trygt å ferdes i nærområdet der de bor om kvelden (figur 8.2). I 2016 svarte 90 % det samme. Den største endringen fra 2016 til 2019 gjelder andelen som opplever det som svært trygt å ferdes ute om kvelden, fra 62 % til 49 %. Det er klart flere gutter (60 %) enn jenter (38 %) som opplever det som svært trygt å ferdes i nærområdet, men nedgangen fra 2016 er tydelig for begge kjønnene.

Figur 8.1: Fornøyd med lokalmiljøet

Prosentandel ungdommer bosatt i den aktuelle kommunen som er fornøyd med lokalmiljøet der de bor. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



Et stort flertall av ungdommene i alle kommuner i Agder opplever at det er trygt å ferdes ute i nærområdet om kvelden (figur 8.3). Andelen varierer fra 82 % i Lillesand til 98 % i Hægebostad.

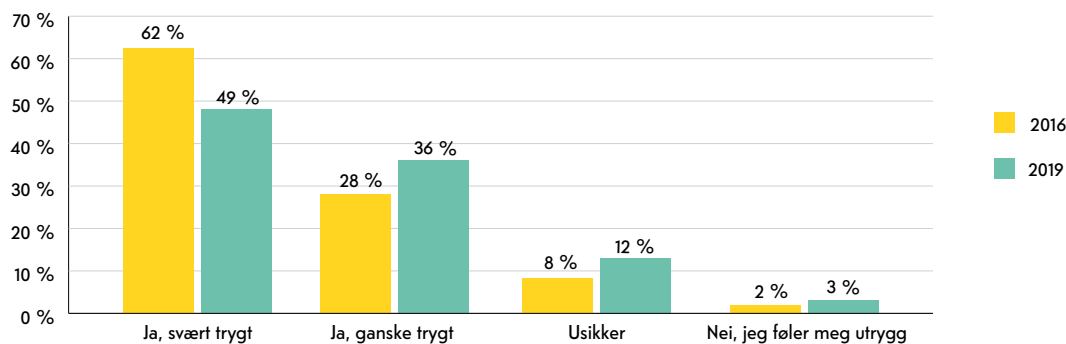
Tilbud til ungdom i nærområdet

Gode tilbud i nærområdet er viktig for trivsel og tilhørighet. Generelt er ungdommene i Agder aller mest

fornøyde med tilbudet av idrettsanlegg i området der de bor (figur 8.4), men godt over halvparten er også fornøyde med lokaler for å treffe andre unge på fritida, kulturtilbud og kollektivtilbud. Ungdomsskoleelevene er litt mer fornøyde med tilbudene enn det elever på videregående er, særlig når det gjelder kollektivtilbud og lokaler for å treffe andre unge, og guttene er jevnt over litt mer fornøyde enn jentene. Sammenligner vi med 2016 er det ingen store endringer på disse spørsmålene.

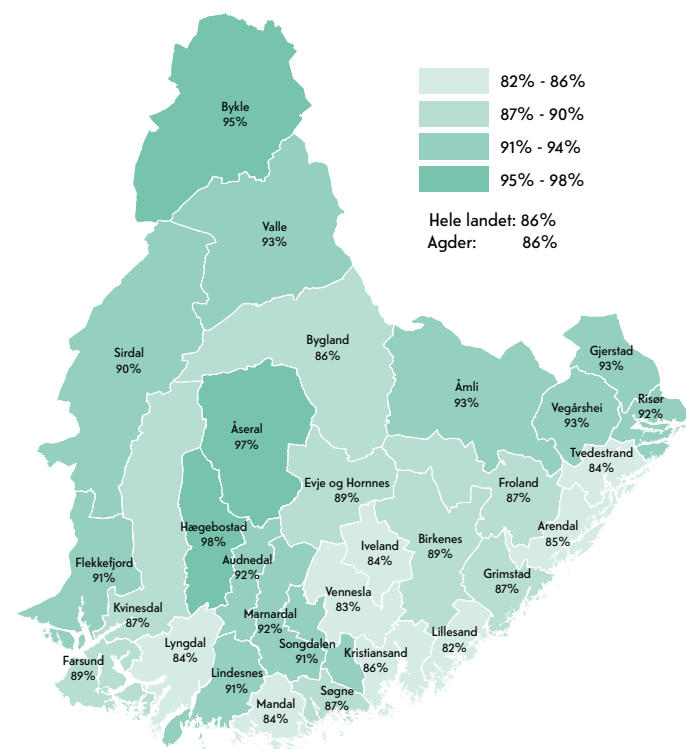
Figur 8.2: Trygghet i nærområdet

Når du er ute om kvelden, opplever du det som trygt å ferdes i nærområdet der du bor? Agder 2016 og 2019. 8. trinn-Vg1.



Figur 8.3: Trygghet i nærområdet

Prosentandel ungdommer bosatt i den aktuelle kommunen som føler seg trygge når de er ute i nærområdet sitt om kvelden. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.

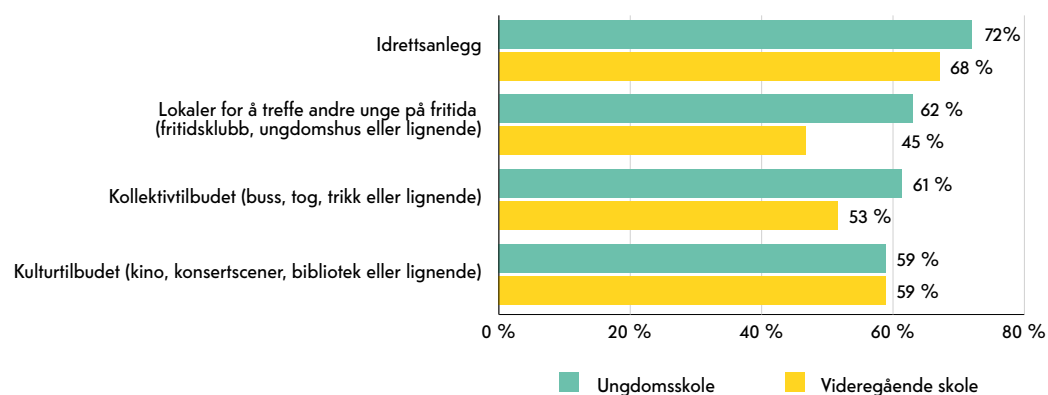


Figur 8.5 viser at det er stor variasjon mellom kommunene i Agder i hvor fornøyde ungdomsskoleelever er med lokaler for å møte andre unge på fritida. Mens 23 % av ungdomsskoleelever i Risør er fornøyd med tilbudet av fritidslokaler for ungdom, svarer nesten 90 % av ungdommer i Hægebostad det samme. I snitt er ungdomsskoleelevene i Agder (62 %) langt mer fornøyde med tilbudet av fritidslokaler enn det landsgjennomsnittet viser (50 %).

I figur 7.8 viste vi andelen ungdomsskoleelever i hver kommune som hadde brukt fritidsklubben minst én gang den siste måneden. Ikke overraskende ser vi at det i kommuner der mange er fornøyde med tilbudet av lokaler for å treffe andre unge på fritida, også er mange som bruker fritidsklubben regelmessig.¹

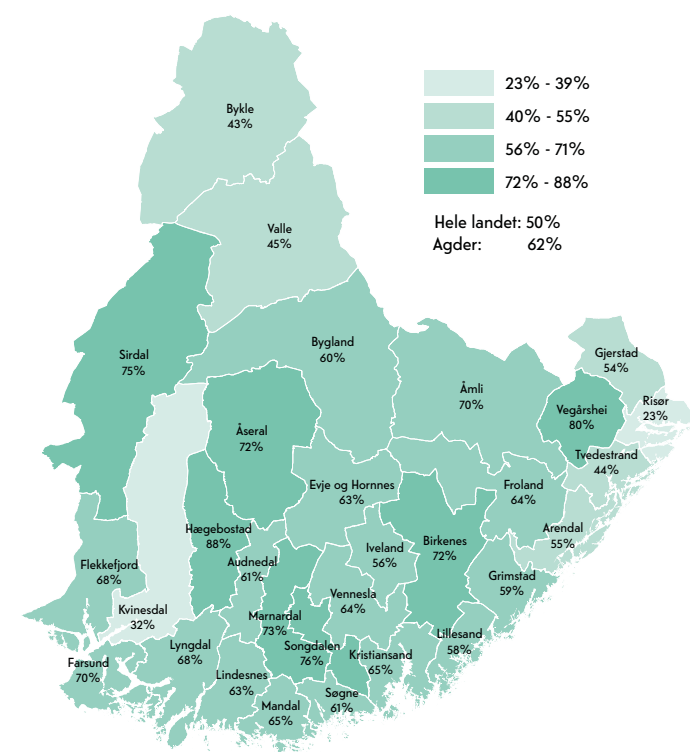
Figur 8.4: Tilbud til ungdom

Prosentandel som synes ulike tilbud til ungdom i området der de bor er svært bra eller nokså bra. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



Figur 8.5: Lokaler for å treffe andre unge

Prosentandel ungdomsskoleelever bosatt i den aktuelle kommunen som er fornøyde med lokaler for å møte andre unge på fritida. Agder 2019. 8.-10. trinn.



¹ Les mer om bruk av fritidsklubber i Ungdata, og hva som kjennetegner «klubbungdommene», i NOVA-notatet «fritidsklubber i et folkehelseperspektiv» (Andersen og Seland, 2019).

I det åpne kommentarfeltet i undersøkelsen er det mange som skriver at de ønsker seg flere uformelle sosiale møteplasser for ungdom. Det etterspørres plasser man kan møtes for å være sammen på ettermiddagene og kveldene, som lokale lavterskeltilbud, eller uorganiserte tilbud. Ungdommene forteller at de ønsker flere steder man bare kan være, men også aktiviteter som ikke er fast organisert.

«Jeg skulle ønske det var flere ting å gjøre for å kunne møte andre ungdommer, og henge sammen med andre, og faktisk klare å få venner, som ungdomsklubber på fritida, eller andre ting på skolen.» (Jente, Vg1)

«For oss ungdommer er det ingen steder der man kan møtes (...) Og det synes jeg det burde være. Det er kun på skolen jeg møter vennene mine, og da er det jo alltid de samme vennene jeg går med. Så jeg blir da ikke kjent med noen nye (eller møter noen nye), noe som jeg synes er utrolig kjipt.» (Jente, Vg2)

«Det kunne fint ha vært flere ungdomsaktiviteter som verken var knyttet til kirka, idrett eller festing.» (Jente, Vg2)

«Kunne ønske at det var flere tilbud for oss ungdommer. De fleste tenker bare på at det skal være tilbud for barn opp til ungdomsskolen, og etter dette må vi vente til vi er 18 før vi har noen fritidstilbud, som f.eks. ungdomsklubber. Dette gjør at flere blir sittende alene hjemme og blir usosiale. I tillegg er det flere som begynner å gå på fester for å treffe venner og andre folk.» (Jente, Vg1)

«Jeg kunne ønske det var mer fritidstilbud for ungdommer som ikke ønsker å satse i f.eks. idrett.» (Jente, Vg3)

Det er også en god del ungdom som nevner transport som en utfordring i hverdagen. Her trekkes det både fram at det er et ønske om billigere kollektivtransport, og et bedre tilbud når det gjelder avganger.

«Det som kunne vært bedre er kollektivtilbudet. For å komme meg hjem må foreldrene mine hente meg, pga. manglende kollektivtilbud.» (Jente, Vg2)

«Skulle ønske det var bedre kollektivtrafikk i helgene, slik at det var enklere å tilbringe tid med venner, uansett hvor de bor. At det gikk flere for eksempel busser på lørdager og søndager.» (Jente, Vg1)

«Noe jeg kanskje kunne tenke meg var annerledes hadde vært f.eks. kollektivtransport. Jeg vet det ikke bare er noe som påvirker oss unge, men jeg syntes det er vanskelig å finne på ting med venner når det er så dårlig mulighet til transport. Noen av vennene mine ønsker heller ikke å bruke penger på kollektivtransport fordi det er så dyrt. Det gjør det vanskelig når det er store avstander mellom mitt hus og vennene mine sitt hus. Det gjør hverdagen enda litt vanskeligere enn den behøver å være.» (Jente, 10. trinn)



9. Helsevaner



Foto: www.unsplash.com

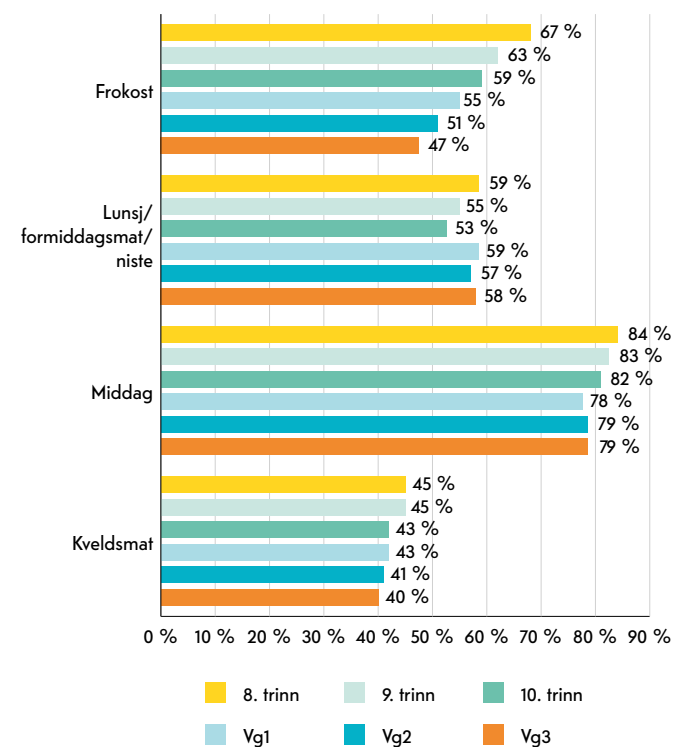
Måltidsvaner

Hva vi spiser påvirker helsen vår gjennom hele livet. Det er særlig viktig å legge til rette for at barn og unge kan ha et variert og sunt kosthold og gode måltidsvaner, ettersom kostvanene fra oppveksten legger grunnlaget for kostvaner senere i livet. Det sosiale samlingspunktet som måltidet kan representere er også viktig for å skape trivsel og en følelse av fellesskap (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015).

De aller fleste ungdommene i Agder spiser middag hver dag, og et flertall spiser frokost og lunsj (figur 9.1). I løpet av ungdomstida endrer imidlertid måltidsvanene seg noe, særlig når det gjelder andelen som spiser frokost daglig. Mens 68 % av elevene på 8. trinn spiser frokost hver dag, gjelder dette under halvparten (47 %) av elevene på Vg3. Generelt sett er det færre jenter som svarer at de spiser ulike måltider hver dag enn gutter. Det er også noe færre ungdommer som svarer at de spiser de ulike måltidene daglig i 2019 sammenlignet med 2016. Spørsmålsoppsettet var imidlertid litt annerledes i 2016, så svarene er ikke direkte sammenliknbare.

Figur 9.1: Måltidsvaner

Prosentandel ungdommer som spiser ulike måltider hver dag. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



Kosthold

Mat- og drikkevaner endrer seg også noe gjennom ungdomsåra, men ikke like mye som måltidsvanene. Figur 9.2 viser at det er vanligere å drikke melk og spise frukt og grønt minst 4 ganger i uka på ungdomsskolen enn på videregående. Samtidig øker andelen som drikker sukkerholdig drikke og lettddrikker. Jentene ser ut til å ha et noe sunnere kosthold enn guttene. Mange ungdommer i Agder, både jenter og gutter, er imidlertid langt unna Helsedirektoratets anbefalinger om å spise minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag, og om å spise fisk til middag to til tre ganger i uka.

Resultatene viser at det er store forskjeller i måltids- og matvaner etter familiens sosioøkonomiske status. For eksempel spiser bare 47 % av ungdommene med lav sosioøkonomisk status frokost hver dag, mot 66 % av de med høy sosioøkonomisk status. 13 % av ungdommene med lav sosioøkonomisk status svarer at de drikker sukkerholdig drikke hver dag, mot 7 % av de med høy sosioøkonomisk status.

Fysisk aktivitet

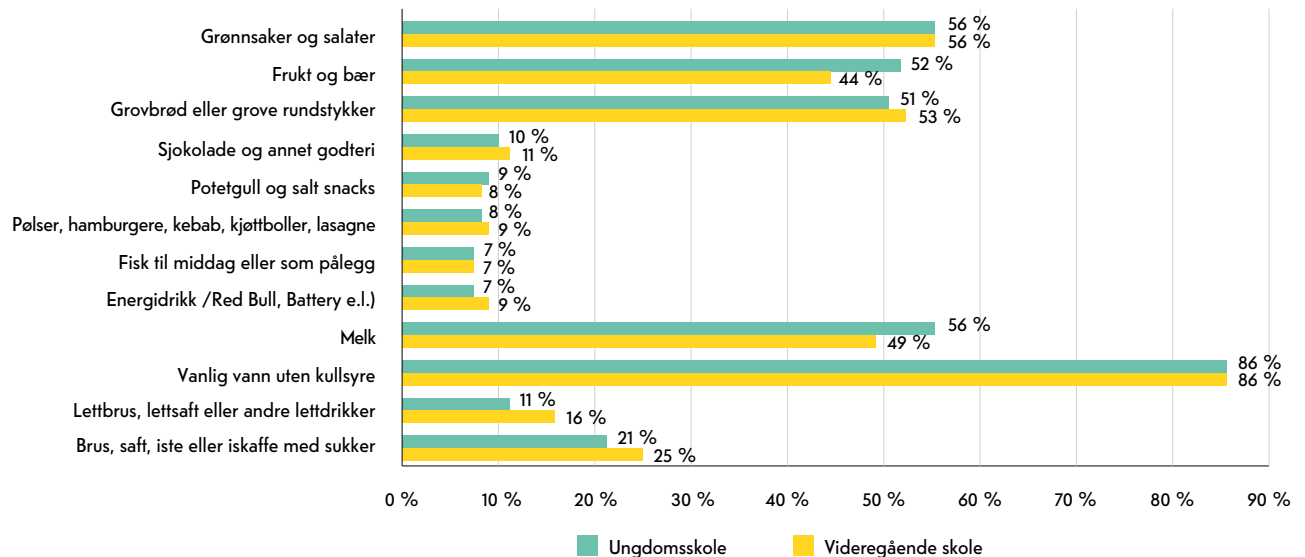
Regelmessig fysisk aktivitet er bra for helse og trivsel. Ungdom trenger bevegelse og aktivitet for normal utvikling. Helsedirektoratet anbefaler at barn og unge bør delta i fysisk aktivitet med moderat eller høy intensitet i minimum 60 minutter hver dag (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015).

Resultatene fra Ung i Agder 2019 antyder imidlertid at

flertallet av ungdommene i Agder ikke oppfyller denne anbefalingen (figur 9.3). Litt over halvparten (56 %) av ungdommene oppgir at de er så fysisk aktive at de blir andpustne eller svette minst 3-4 ganger i uka, og av disse er 23 % såpass aktive minst 5 ganger uka. Andelen som er fysisk aktive minst 3-4 ganger i uka synker i løpet av ungdomstiden, fra 62 % av ungdommene på 8. trinn til 50 % av ungdommene på Vg3. Disse tallene er tilnærmet like resultatene fra 2016. På alle klassetrinnene er det flere

Figur 9.2: Matvaner

Hvor ofte spiser eller drikker du vanligvis noe av dette? Andel som svarer 4-6 ganger i uka eller oftere. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



gutter enn jenter som ofte er fysisk aktive, og forskjellene blir større for hvert trinn. Mens 60 % av guttene på Vg3 er fysisk aktive minst 3-4 ganger i uka, gjelder dette 42 % av jentene.

Som med andre levevaner ser vi at omfanget av ungdommenes fysiske aktivitet varierer med familiens sosioøkonomiske status. Mens 66 % av ungdommene i Agder med høy sosioøkonomisk status er fysisk aktive

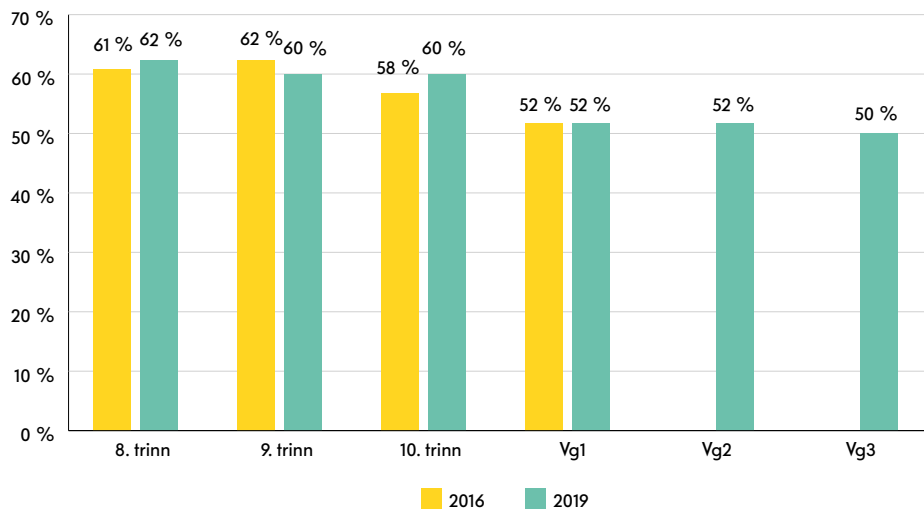
minst 3-4 ganger i uka, er bare 47 % av dem med lav sosioøkonomisk status tilsvarende aktive. 15 % av ungdommene med lav sosioøkonomisk status er aldri eller sjelden fysisk aktive, mens kun 5 % av de med høy sosioøkonomisk status svarer det samme.

Ungdommene blir også spurt om hva slags trening de holder på med, og hvor ofte. Til sammen svarer 8 av 10 ungdommer i Agder at de trener minst ukentlig. Treningsformene endrer

seg imidlertid mye i løpet av ungdomstiden (figur 9.4) Blant de yngste er det vanligst å trene eller konkurrere i idrettslag, men mange slutter med dette i løpet av ungdomstiden, slik vi også så i kapittel 7. Mot slutten av tenårene er det vanligste å trene på treningsstudio eller helsestudio. Mange trener også på egenhånd.

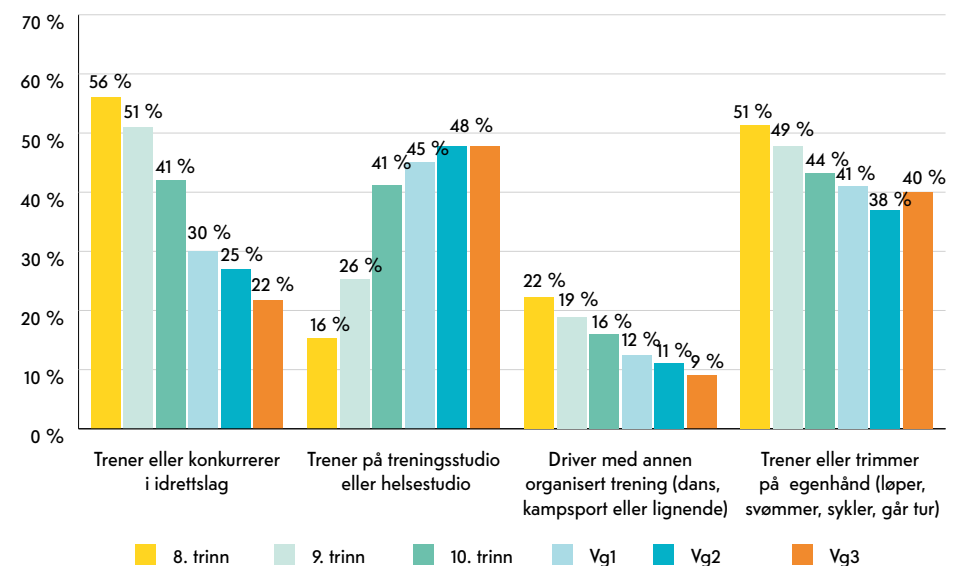
Figur 9.3: Fysisk aktivitet

Hvor ofte er du så fysisk aktiv at du blir andpusten eller svett? Prosentandel som er fysisk aktiv 3-4 ganger i uka eller oftere. Agder 2016 og 2019. 8. trinn-Vg3.



Figur 9.4: Regelmessig trening og aktivitet

Hvor ofte trener du eller driver du med følgende aktiviteter? Prosentandel som driver med aktiviteten minst 1-2 ganger i uka. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



Siden 2016 har andelen som trener på treningsstudio/helsestudio minst én gang i uka hatt en tydelig økning på alle klassetrinn. Andelen som trener eller trimmer på egenhånd har også økt litt, mens andelen ungdommer som deltar i idrettslag eller annen organisert idrett har holdt seg ganske stabil.

Les mer om organisert idrett i Ungdata, og hvem som deltar og slutter med organisert idrett i løpet av ungdomsårene, i NOVA-rapporten «Idrettens posisjon i ungdomstida» (Bakken, 2019a).



10. Rus og risikoatferd

Tobakk

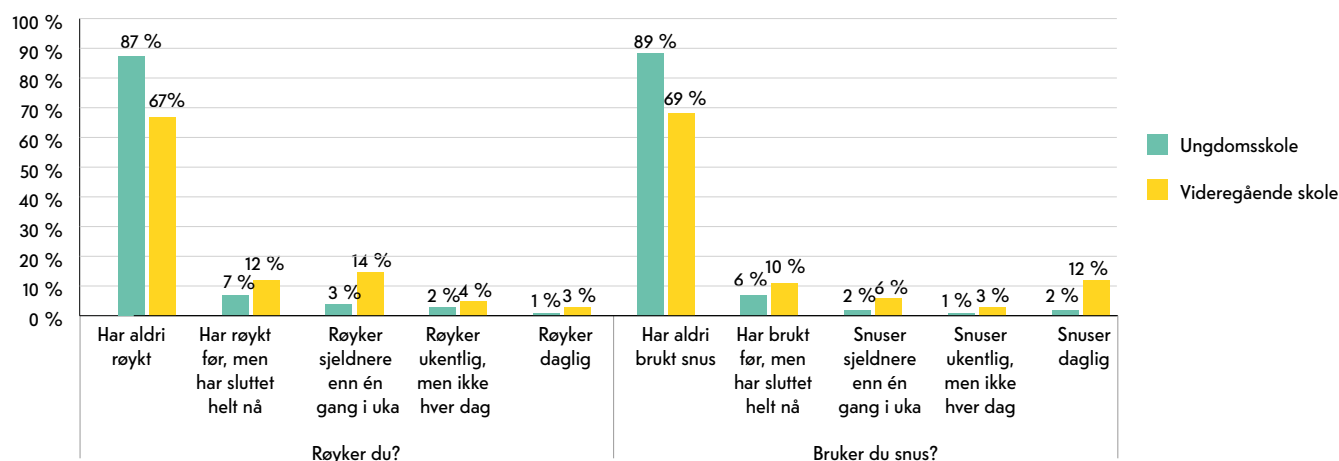
Siden slutten av 1990-tallet har det vært en stor nedgang i andelen ungdommer som røyker, ikke bare i Agder, men i landet som helhet. I 1996 ble aldersgrensen for kjøp av tobakk hevet fra 16 til 18 år. I 2004 ble det innført forbud mot røyking på serveringssteder, og i 2013 ble Røykeloven ytterligere skjerpet. Samtidig som vi har sett en nedgang

i andel som røyker, har det vært en stor økning i bruk av snus, særlig blant gutter. Økningen i snusing oppveier likevel ikke tilbakegangen i røyking, og bruken av tobakk har samlet gått tilbake (Bakken, 2019b).

Figur 10.1 viser at de aller fleste ungdommer i Agder verken har prøvd røyk eller snus. På ungdomsskolen gjelder dette 9 av 10 ungdommer, mens 7 av 10 elever på

Figur 10.1: Røyk og snus

Røyker du? Snuser du? Agder 2019. 8. trinn–Vg3.



videregående skole svarer det samme. Figuren viser også at det nesten ikke er noen ungdommer som røyker daglig lengre, verken på ungdomsskolen (1 %) eller videregående skole (3 %). Det er også få ungdomsskoleelever som bruker snus, men i løpet av ungdomstiden blir dette mer og mer vanlig. På videregående skole svarer 12 % av elevene at de bruker snus hver dag.

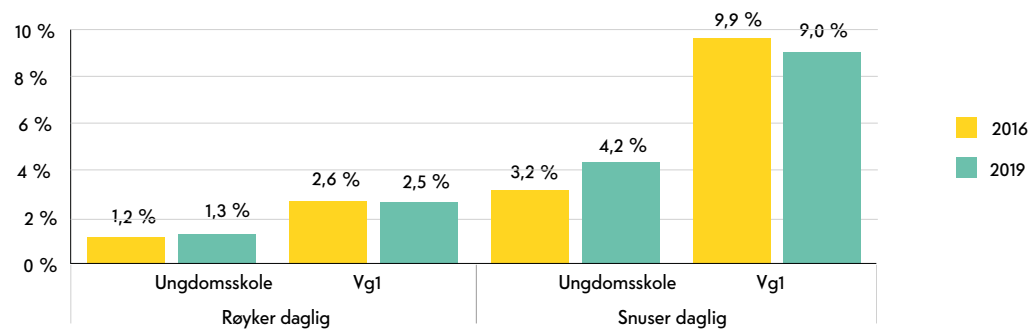
Sammenligner vi med Ungdata-undersøkelsen i Agder i 2016 ser vi kun små endringer (figur 10.2). Vi finner at andelen som røyker daglig er veldig lav og har holdt seg stabil fra 2016 til 2019. Andelen som snuser har gått litt opp fra 2016 til 2019 på ungdomsskolen, og litt ned blant elevene i videregående skole. Nasjonalt har trenden de senere årene vært at færre ungdommer røyker og færre snuser enn tidligere. Røyketallene har i hele perioden ligget lavt, mens snusing har hatt en jevn nedgang. Tallene for de siste to-tre årene tyder på at denne trenden er i ferd med å flate ut (Bakken, 2019b).

Som i befolkningen forøvrig er det mest utbredt å røyke eller snuse blant ungdommer med lav sosioøkonomisk status. Det er dobbelt så mange ungdommer fra familier med lav sosioøkonomisk status som røyker eller snuser minst ukentlig sammenlignet med ungdommer fra familier med høy sosioøkonomisk status.

Et fenomen som vi oppdaget gjennom det åpne spørsmålet i Ungdata-undersøkelsen i 2019 var bruk av e-sigaretter.

Figur 10.2: Røyker/snuser daglig

Prosentandel som røyker og prosentandel som snuser daglig. Agder 2016 og 2019. 8. trinn–Vg1.



Noen ungdommer rapporterer som at dette er et økende fenomen og problem. Dette er et fenomen som bør følges med på i senere Ungdata-undersøkelser.

Alkohol

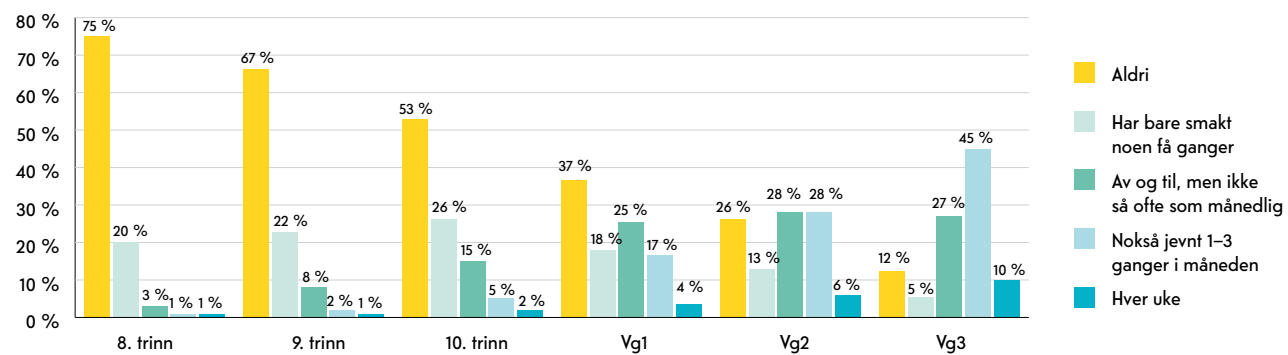
Antall ungdommer som drikker alkohol jevnlig øker med alderen, og eksperimentering med og bruk av alkohol innebærer for mange en symbolsk markering av overgangen fra barn til ungdom. Samtidig er det å drikke alkohol forbundet med økt risiko for ulike typer skader, og ungdommer som begynner å drikke tidlig kan ha en atferd som også innebærer andre typer antisosial atferd (Bakken, 2018).

Figur 10.3 viser at alkoholvanene blant ungdom i Agder endrer seg betydelig i løpet av tenårene. På ungdomstrinnet drikker de aller fleste aldri alkohol, og det er kun 1-2 % som svarer at de drikker så ofte som hver uke. I løpet av årene på videregående skole har de aller fleste smakt alkohol, men fortsatt er det relativt få som drikker så ofte som ukentlig.

Alkoholbruken blant ungdommer i Norge har gått betydelig ned de siste årene. I årets nasjonale Ungdata-rapport ser vi imidlertid at nedgangen i alkoholbruk blant ungdomsskoleelever har stoppet opp og flatet ut. Dette gjelder også for ungdommer på videregående skole (Bakken, 2019b).

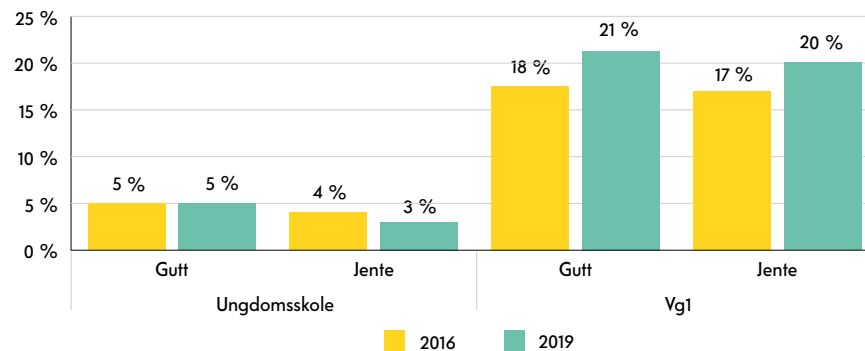
Figur 10.3: Alkohol

Hender det at du drikker noen form for alkohol? Agder 2019. 8. trinn–Vg3.



Figur 10.4: Alkohol

Prosentandel som drikker alkohol minst én gang i måneden. Agder 2016 og 2019. 8. trinn–Vg1.



Figur 10.4 viser at andelen som drikker alkohol minst én gang i måneden i Agder har holdt seg ganske stabil fra 2016 til 2019 blant ungdommene på ungdomsskolen. På Vg1 har alkoholbruken økt blant både jenter og gutter. Det er også flere som svarer at det å drikke seg full bidrar til å øke statusen i vennemiljøet deres. Mens 13 % av ungdomsskoleelevene og elever på Vg1 svarte at dette økte statusen i vennemiljøet i 2016, svarer 15 % det samme i 2019.

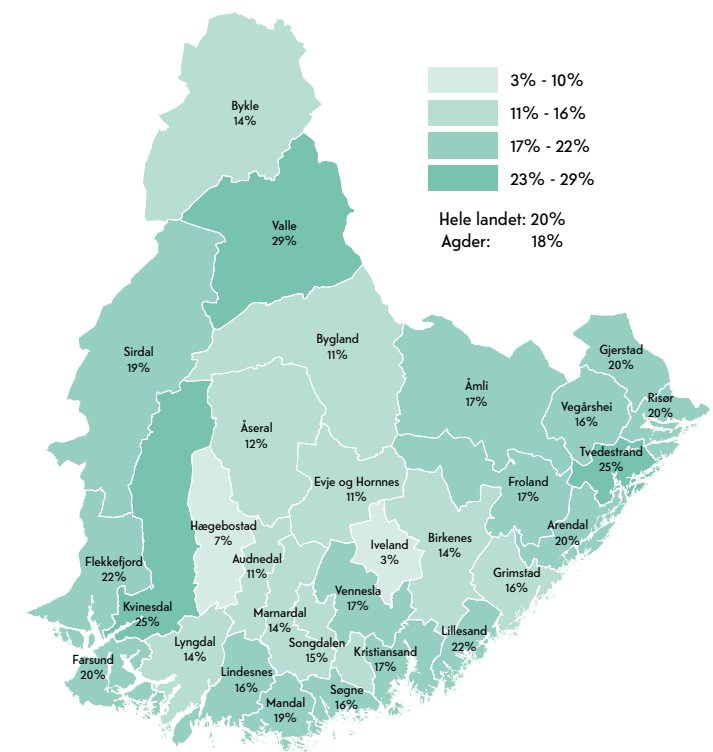
Figur 10.5 viser hvordan andelen elever som drikker alkohol månedlig eller oftere varierer mellom de ulike kommunene i Agder. Figuren viser elever på alle trinn. Her ser vi at det er store variasjoner mellom kommunene,

fra 3 % i Iveland til 29 % i Valle som rapporterer om at de drikker alkohol månedlig eller oftere.

Foreldrenes rolle og holdning til alkohol kan ha betydning for ungdommenes alkoholbruk. Figur 10.6 viser at de aller fleste ungdomsskoleelever i Agder opplever at foreldrene deres ikke gir dem lov til å drikke alkohol. Andelen som får lov, øker imidlertid betydelig mellom 10. trinn og Vg1. På Vg2 er det en del som har blitt 18 år, og derfor har lov til å drikke alkohol. Vi ser også at det er rundt 1 av 5 ungdommer fra 10. trinn og oppover som ikke vet om de får lov til å drikke alkohol. Vi ser ingen endring fra 2016 til 2019 i hvordan ungdommene svarer på dette spørsmålet.

Figur 10.5: Alkohol

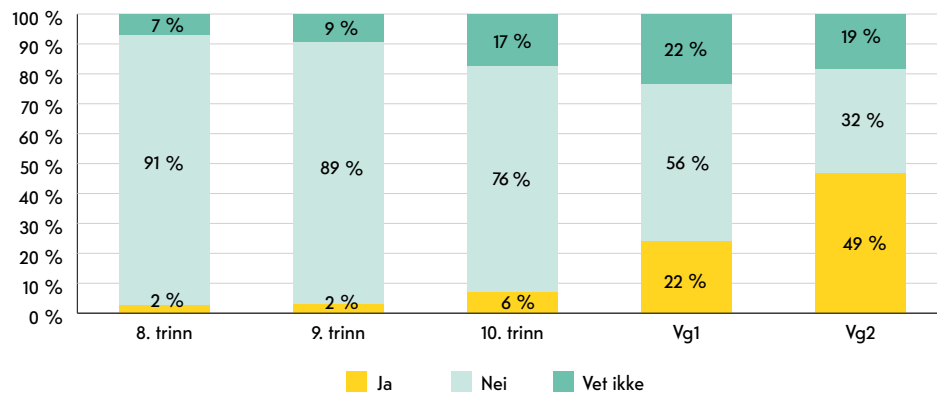
Prosentandel ungdommer bosatt i kommunen som drikker alkohol månedlig eller oftere. Agder 2019. 8. trinn–Vg3.





Figur 10.6: Får drikke alkohol av foreldrene

Får du lov til å drikke alkohol av foreldrene dine? Agder 2019. 8. trinn-Vg2.

**Figur 10.7: Foreldrenes alkoholvaner**

Har du noen gang sett din far eller mor full eller tydelig beruset? Agder 2019. 8. trinn-Vg3.

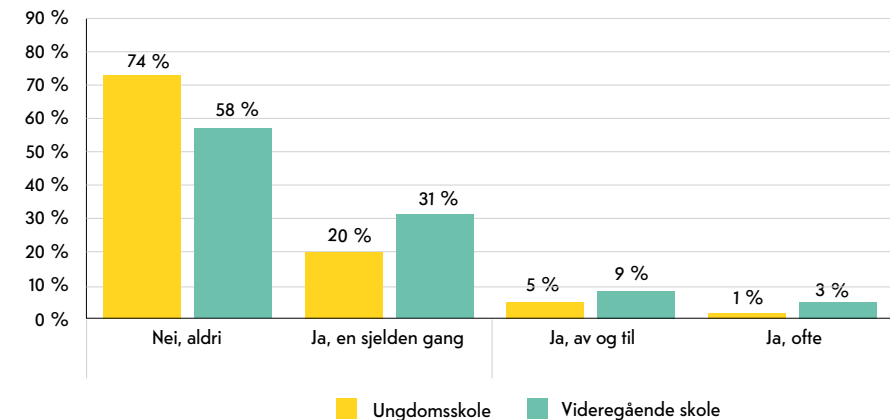


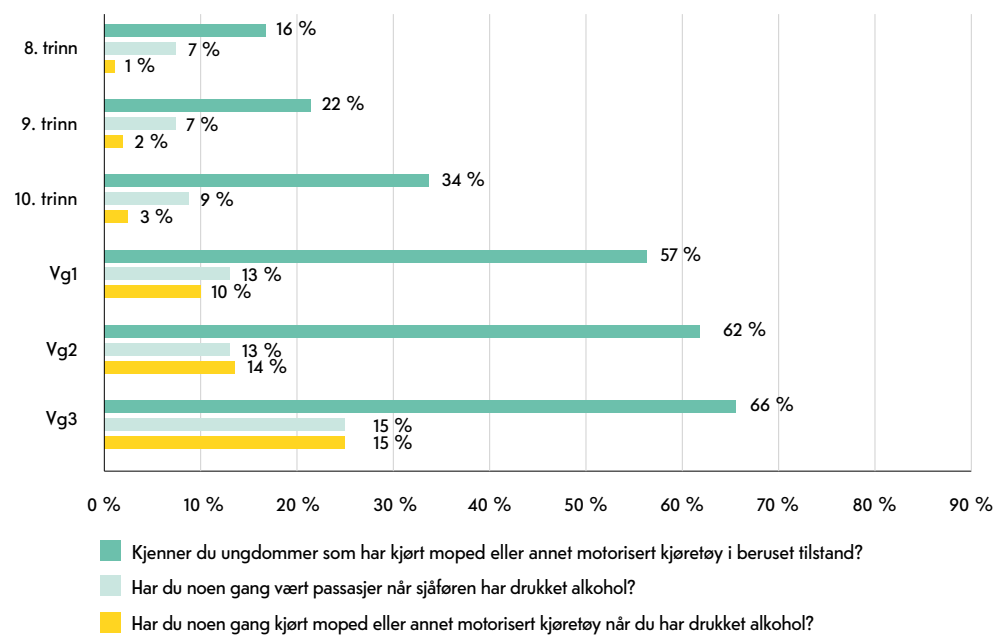
Foto: Remi Bjørnstad

Vi spør også om ungdommene har sett sin far eller mor full eller tydelig beruset. I figur 10.7 ser vi at flertallet ikke har sett foreldrene beruset, men at det blir vanligere å ha sett dem beruset etter hvert som ungdommene blir eldre.

Ungdommene i Agder ble også spurt om erfaringer med kjøring i beruset tilstand. I figur 10.8 ser vi at det fleste ungdommer rapporterer om, er at de kjenner ungdommer som har kjørt motorisert kjøretøy i beruset tilstand. Det er videre en del som har vært passasjer hos andre som har drukket alkohol. Andelen som har erfaringer med dette øker pr. trinn. Andelen som rapporterer om selv å ha kjørt etter å ha drukket alkohol øker fra 1 % på 8. trinn til 15 % på Vg3. Det er flere gutter enn jenter som sier de har kjørt i beruset tilstand.

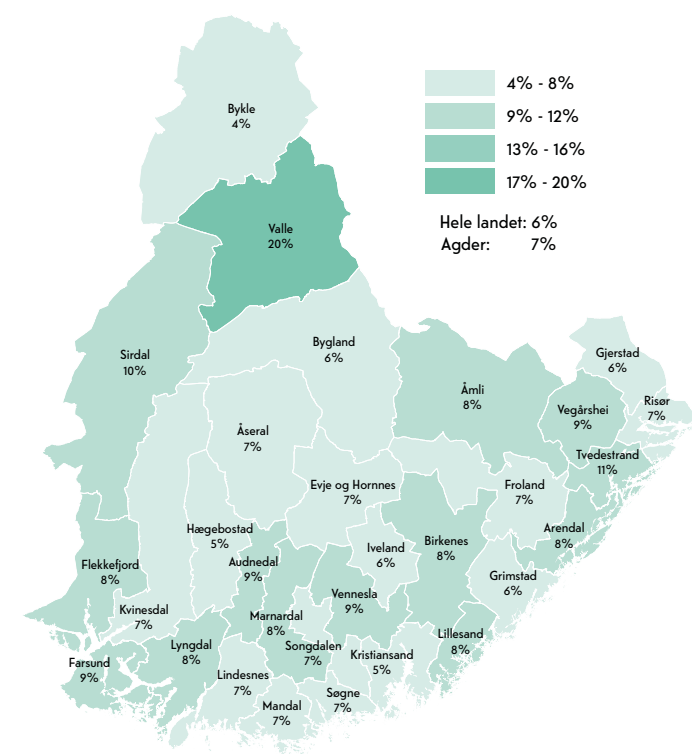
Figur 10.8: Kjøring i beruset tilstand

Andel ungdom som svarer «ja»? Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



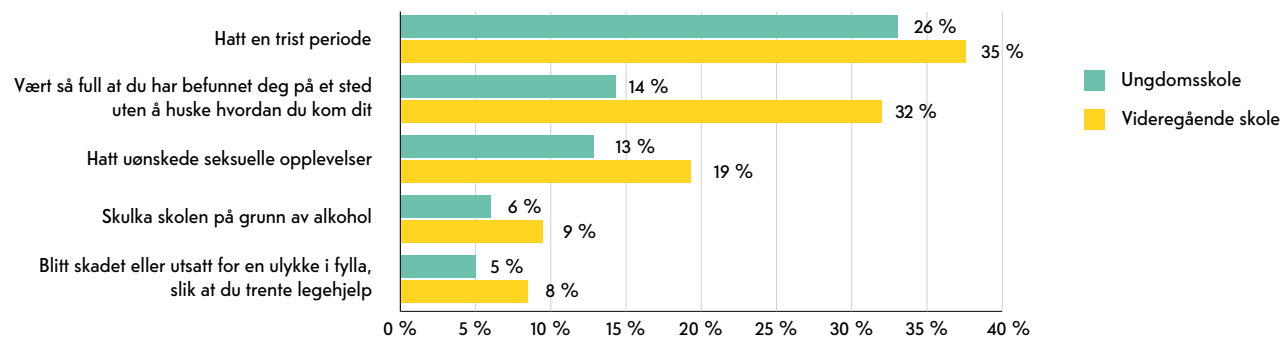
Figur 10.9: Kjøring i beruset tilstand

Prosentandel ungdommer bosatt i kommunen som noen gang har kjørt moped eller annet motorisert kjøretøy når de har drukket alkohol. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



Figur 10.10: Problemer i forbindelse med alkohol

Hvor mange ganger i løpet av siste 12 måneder har du gjort eller opplevd følgende i forbindelse med at du har drukket alkohol? Spm. kun til de som tidligere har svart at de har drukket alkohol. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



Totalt sett rapporterer 2 % av ungdommene på ungdomsskolen og 13 % av ungdommene på videregående at de har kjørt moped eller annet motorisert kjøretøy når de har drukket alkohol. Andelen som har kjørt i beruset tilstand fordeler seg ulikt på de ulike kommunene. I figur 10.9 ser vi andelen ungdomsskoleelever og elever i videregående skole som har kjørt i beruset tilstand i de ulike kommunene i Agder. Her ser vi også store variasjoner mellom kommunene i andelen som svarer at de har gjort dette, fra 4 % i Bykle til 20 % i Valle.

De ungdommene som tidligere har svart at de har drukket alkohol i løpet av det siste året har også fått noen spørsmål om de har opplevd ulike hendelser i forbindelse

med at de har drukket alkohol. Generelt ser vi at det er flere ungdommer på videregående som har opplevd ulike negative hendelser, noe som sannsynligvis henger sammen med at det er flere som drikker hyppig sammenlignet med ungdommene på ungdomsskolen. Det de fleste har opplevd er at de har hatt en trist episode i fylla. Deretter følger å ha blitt så fulle at de har befunnet seg på et sted uten å huske hvordan de kom seg dit. Det er også en del som opplever å ha hatt uønskede seksuelle opplevelser. Dette gjelder 21 % av jentene og 13 % av guttene totalt, og som vi ser i figur 10.10 er dette vanligst for ungdommer på videregående skole.

Cannabis og andre narkotiske stoffer

Det er ulovlig å bruke cannabisprodukter som hasj og marihuana, samt andre narkotiske stoffer, i Norge. I motsetning til alkohol, som er lovlig å selge til alle over 18 år, er derfor bruk av cannabis og andre narkotiske stoffer også mindre sosialt akseptert.

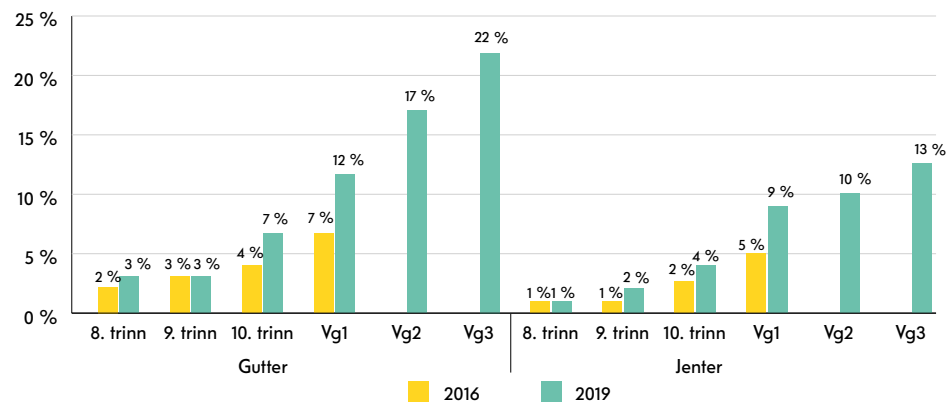
I de nasjonale Ungdata-tallene finner vi en utvikling hvor vi så en økning i bruken av hasj eller marihuana blant tenåringer på 1990-tallet, og så en markert nedgang fram til midten av det første tiåret etter årtusenskiftet. Fra 2010 og fram til 2016 har bruken holdt seg stabilt lav, men de to siste årene har vi sett en liten økning i andelen som har prøvd cannabis.

I Ung i Agder 2019 svarer 3 % av ungdomsskoleelevene og 13 % av elevene på videregående skole at de har brukt hasj/marihuana/cannabis minst én gang det siste året. For landet som helhet er tallet 4 % på ungdomsskolen og 14 % på videregående. 1 % av ungdomsskoleelevene og 4 % av elevene på videregående skole i Agder svarer at de har brukt cannabis minst 6 ganger det siste året.

Figur 10.11 viser at omtrent dobbelt så mange gutter som jenter har prøvd cannabis det siste året, og at dette er vanligere jo eldre man er. Mens 2 % av guttene og 1 % av jentene på 8. trinn har prøvd cannabis minst én gang det siste året, har 21 % av guttene og 11 % av jentene

Figur 10.11: Cannabis

Prosentandel som har prøvd cannabis minst en gang det siste året. Agder 2016 og 2019. 8. trinn–Vg3.



på Vg3 gjort det samme. På hvert klassetrinn er det noe færre gutter og jenter i Agder som har prøvd cannabis det siste året sammenlignet med gutter og jenter i landet som helhet.

Figur 10.11 viser også at det er tegn til en endring i cannabiskulturen blant ungdom. Siden 2016 har cannabisbruken økt på nesten alle klassetrinn der vi har sammenliknbare tall.

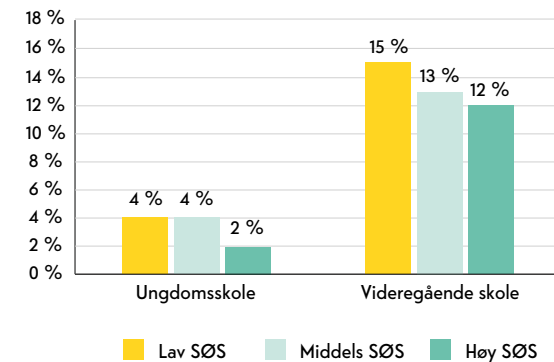
Vi finner at det er en noe lavere andel i de gruppene med høyest SØS som har brukt hasj eller marihuana det siste

året. Dette skiller seg litt fra de nasjonale Ungdata-tallene, hvor det viser seg at det er ungdom i gruppen med høy SØS som i størst grad bruker cannabis på videregående skole (Bakken, 2019b).

Figur 10.13 viser at andelen som har prøvd cannabis minst én gang det siste året varierer en del mellom de ulike kommunene. Mens 1 % av ungdommene fra 8. trinn til Vg3 i Audnedal kommune har prøvd cannabis det siste året, svarer 13 % av ungdommene i Lillesand kommune det samme.

Figur 10.12: Cannabis

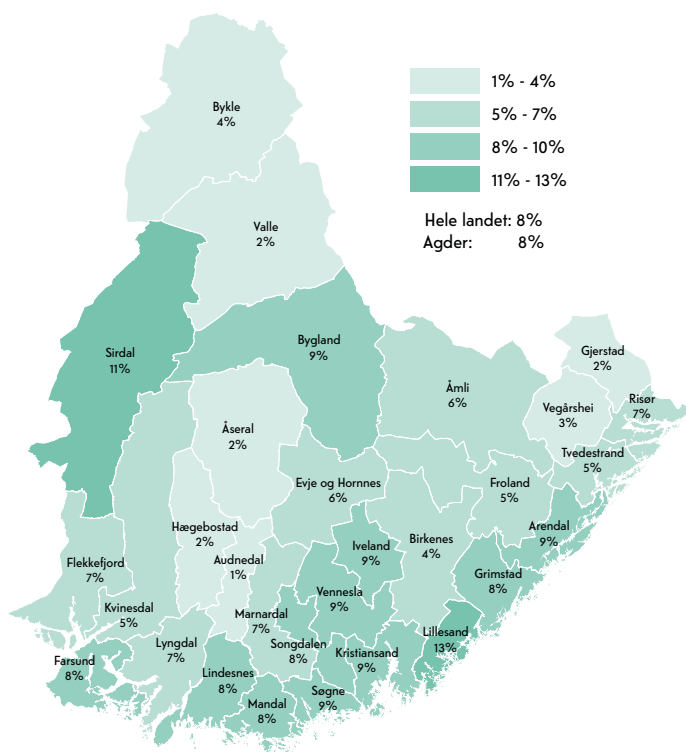
Prosentandel som har prøvd cannabis minst en gang det siste året fordelt på SØS. Agder 2016 og 2019. 8. trinn–Vg3.



I tillegg til økt bruk, ser vi også at det er stadig flere som blir tilbudt hasj og flere som mener at det å røyke hasj øker statusen i vennemiljøet. Økningen finner vi både på ungdomstrinnet og på videregående, og for begge kjønn. Mens 12 % av ungdomsskoleelevene og elevene på Vg1 hadde blitt tilbudt hasj minst én gang det siste året i 2016, var andelen 19 % i 2019. Mens 4 % av elevene på ungdomsskolen og Vg1 mente at det å røyke hasj øker statusen i vennemiljøet i 2016, svarer 6 % det samme i 2019.

Figur 10.13: Cannabis

Prosentandel ungdommer bosatt i kommunen som noen gang har brukt cannabis. Agder 2019. 8. trinn–Vg3.



Utviklingen med økt hasjbruk, at stadig flere ungdommer blir tilbudt hasj, og at flere enn før opplever at det å røyke hasj bidrar til økt status i vennegjengen, finner vi også i de nasjonale Ungdata-tallene.

I Ung i Agder fikk elever på videregående skole også spørsmål om de har brukt andre narkotiske stoffer enn cannabis det siste året. I 2019 svarer til sammen 5 % av elevene på videregående skole (Vg1–Vg3) at de har brukt andre narkotiske stoffer. Andelen øker i løpet av årene på videregående, og det er flere gutter som prøvd dette (6 %) enn jenter (3 %). En tredjedel av de som har prøvd andre narkotiske stoffer enn cannabis svarer at de bare har prøvd det én gang.

Det stoffet flest ungdommer har prøvd utenom cannabis er ecstasy/MDMA, etterfulgt av syntetiske rusmidler og amfetamin. Andelen som har prøvd andre narkotiske stoffer enn cannabis har økt litt siden 2016. Da svarte 2 % av elevene på Vg1 at de hadde prøvd dette mot 4 % i 2019.



Hva kommenterer ungdommene selv om bruk av rusmidler?

Oppsummert viser resultatene fra undersøkelsen stabile eller litt økende tall når det gjelder bruk av alkohol og cannabis, særlig blant de eldste ungdommene. Ungdommenes egne kommentarer gir inntrykk av at det er store variasjoner i hvor stort press det er knyttet til rusmiddelbruk, og hvordan dette oppleves. En del ungdom svarer at det er mye rusmiddelbruk i miljøet, og at dette er noe de ikke setter pris på.

«Miljøet blant ungdom i dag er mye drikking og rusmidler. Det burde bli annerledes.» (Gutt, 8. trinn)

«Skremmende å se hvor lett rus er tilgjengelig. Holder det til et minimum. Ser du bort fra hasj, så tar jeg som regel sterkere saker dersom jeg er for full til å takke nei. Kan lett skaffe kokain, MDMA/Ecstasy og hasj. I løpet av noen få timer. Skremmende å se mange påvirket på russekro og lignende.» (Gutt, Vg2)

«Kunne ønske det ikke var så stort press på alkohol og festing og vill russetid, jeg synes slike ting har blitt så normalisert at det nå er forventet.» (Jente, Vg2)

Det er også en god del ungdommer som skriver om press knyttet til det å være med å feste med andre ungdommer, og at de fort kan bli utenfor fellesskapet dersom de ikke er med på dette.

«Man er ikke like populær og kan bli ekskludert dersom man ikke fester og drikker, og man blir heller ikke invitert med på ting om man ikke drikker.» (Jente, Vg2)

«Man må drikke eller være med å feste for å være noe. Drikker man ikke blir man ikke invitert på fest eller andre arrangementer og man blir da sett merkelig på. Her vil folk bryte ut av miljøet, men på grunn av press på å bli kalt annerledes blir man i miljøet. Man vil ikke føles annerledes og bli utestengt selv om man er uenig i det man driver med. Såkalt press.» (Gutt, Vg1)

«Det er veldig mye rus, alkohol, snus og røyking. Hadde vært fint hvis det kunne blitt endret.» (Jente, 8. trinn)

Andre ungdommer rapporterer imidlertid om lite drikkepress.

«Jeg syntes hvert fall at i vår klasse er det utrolig lite press på all slags rusmidler, og veldig få bruker det.» (Jente, 10. trinn)

«Jeg er en del av mange miljøer, og selv om jeg er fotballgutt så har jeg ikke noe problem med å dra på fest med venner. Jeg drikker ikke selv og ingen av vennene mine som drikker på fest "pusher" meg til å gjøre det.» (Gutt, 10. trinn)

«Det beste med å være ungdom i dag tror jeg må være miljøene. Jeg føler det er helt akseptabelt å ikke ville drikke alkohol eller å ikke ville være med på fester.» (Jente, 9. trinn)

Det er også en del ungdommer som skriver om røykepress, og at det er for lett å få tak i alkohol og tobakk.



Problematferd og regelbrudd

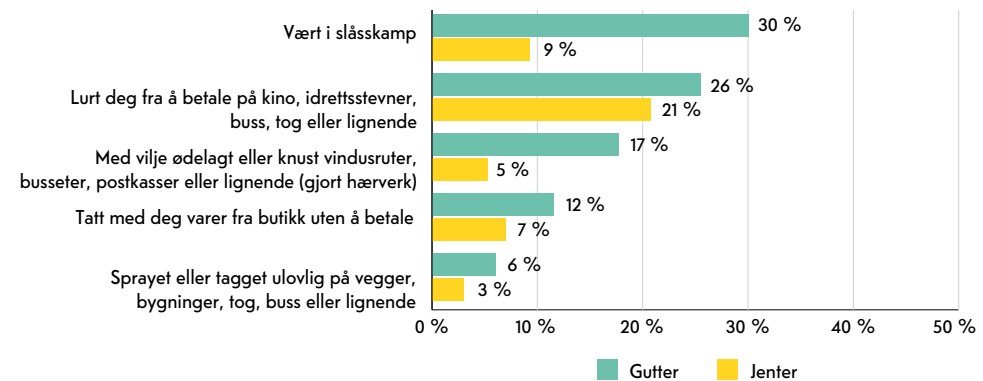
Testing av grenser kjennetegner ungdomstiden for mange. En del er også involvert i handlinger som er på kant med loven, eller som ikke er sosialt akseptert (Bakken, 2018). Selv om lovbrudd eller atferd som er på kant med loven er mest utbredt blant ungdom eller unge voksne, er ungdomskriminaliteten i Norge historisk lav (Lid, 2015). Etter en nokså kraftig økning i ungdomskriminaliteten gjennom store deler av etterkrigstida, har ungdomskriminaliteten gått tilbake de siste 10–15 årene. De aller siste årene har det derimot vært en tendens til økning igjen. I et historisk perspektiv har de unge kriminelle likevel blitt eldre. På slutten av 1950-tallet var kriminaliteten i Norge mest utbredt blant 14-åringene. I dag toppe 19-åringene kriminalstatistikken (Bakken, 2019b).

Figur 10.14 viser hvor mange gutter og jenter i Agder som det siste året har begått forskjellige regelbrudd av ulik alvorlighetsgrad. Blant gutter er det vanligst å ha vært i slåsskamp. Nesten 1 av 3 gutter svarer at de har vært i slåsskamp det siste året. Blant jentene er det vanligst å ha lurt seg fra å betale på kino, idrettsstevner, buss, tog eller liknende.

Figur 10.15 viser prosentandelen ungdommer som har begått regelbruddene omtalt i figur 10.14 minst 10 ganger det siste året. Til sammen svarer 11 % av guttene

Figur 10.14: Regelbrudd

Prosentandel som har gjort noe av det følgende minst én gang i løpet av det siste året. Agder 2019. 8. trinn–Vg3.

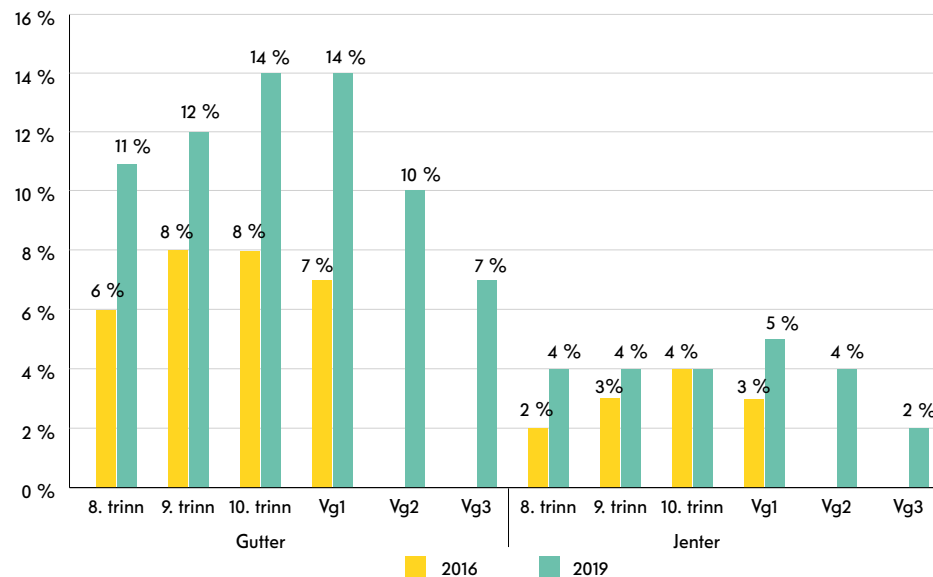


og 4 % av jentene i 2019 at de har begått minst 10 slike regelbrudd eller lovbrudd. Figuren viser at omfanget øker i løpet av ungdomsskolen, for så å gå noe ned på videregående. Sammenligner vi med undersøkelsen i 2016 ser vi at andelen som har begått minst 10 regelbrudd det siste året har økt mye på alle klassetrinn blant guttene, og noe hos jentene. At flere gutter er involvert i ulike typer problematferd ser vi også i de nasjonale Ungdata-tallene. For både gutter og jenter er imidlertid tallene fra Ung i

Agder lavere enn de nasjonale Ungdata-tallene på dette området: 14 % for guttene og 6 % for jentene nasjonalt, mot 11 % og 4 % i Agder.

Figur 10.15: Minst ti regelbrudd

Prosentandel som har begått minst ti regelbrudd det siste året. Agder 2016 og 2019. 8. trinn–Vg3.



Vold

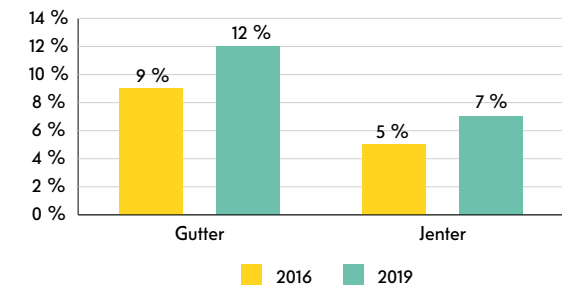
Ungdommer er oftere utsatt for vold enn andre. Ung i Agder 2019 viser at 17 % av guttene og 8 % av jentene har blitt utsatt for trusler om vold. Andelen øker gjennom ungdomstrinnet fram til Vg1, men går ned på Vg2 og Vg3. Andelen som svarer at de har blitt utsatt for trusler om vold det siste året har økt siden forrige Ungdata-undersøkelse. I 2016 svarte 14 % av guttene og 7 % av jentene på

ungdomsskolen og Vg1 at de hadde blitt utsatt for trusler om vold det siste året. I 2019 svarer 16 % av guttene og 9 % av jentene det samme.

Det er ikke bare trusler om vold som har blitt vanligere. Figur 10.16 viser at både flere gutter og flere jenter svarer at de har fått sår eller skade på grunn av vold i 2019 sammenlignet med 2016. Så mange som 12 % av guttene og 7 % av jentene på ungdomsskolen og Vg1 har blitt

Figur 10.16: Vold

Prosentandel som har fått sår eller skade på grunn av vold. Inkluderer både ungdommer som har blitt skadet uten å trenge legebehandling, og de som måtte ha legebehandling. Agder 2016 og 2019. 8. trinn–Vg1.



skadet eller fått sår på grunn av vold i 2019. Økningen både i trusler om vold og sår eller skader som følge av vold finner vi også i de nasjonale Ungdata-tallene.

11. Helse og livskvalitet

Ungdom i Norge har generelt sett god fysisk og psykisk helse, og et stort flertall er fornøyd med livene sine (Folkehelseinstituttet, 2018). Resultatene fra undersøkelsen viser at dette også gjelder ungdommene i Agder.

Ungdommene har blant annet fått spørsmål om de er fornøyd med seks ulike sider ved livet sitt: foreldrene sine, vennene sine, skolen de går på, lokalmiljøet der de bor,

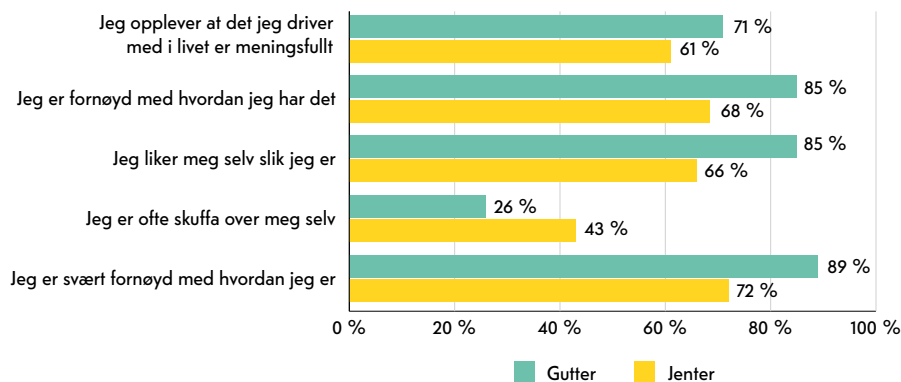
helsa si og utseendet sitt. De aller fleste svarer positivt på alle aspektene. Blant annet svarer 86 % at de er fornøyd med vennene sine og 66 % er fornøyd med lokalmiljøet. Guttene er imidlertid jevnt over mer fornøyd enn jentene, særlig når det gjelder egen helse og eget utseende.

Ungdommer som har et positivt bilde av seg selv har det ofte bra. Figur 11.1 viser hvordan ungdommene i Agder

vurderer flere påstander om eget selvbilde. Også her er guttene i snitt mer tilfredse enn jentene, men som vi skal se senere i kapittelet er kjønnsforskjellene mindre enn når vi undersöker psykiske helseplager. Sammenligner vi med Ung i Agder 2016 finner vi ingen større endringer for verken jenter eller gutter.

Figur 11.1: Selvbilde

Prosentandel som svarer at ulike påstander om selvbildet stemmer ganske godt eller svært godt. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



Fysiske helseplager

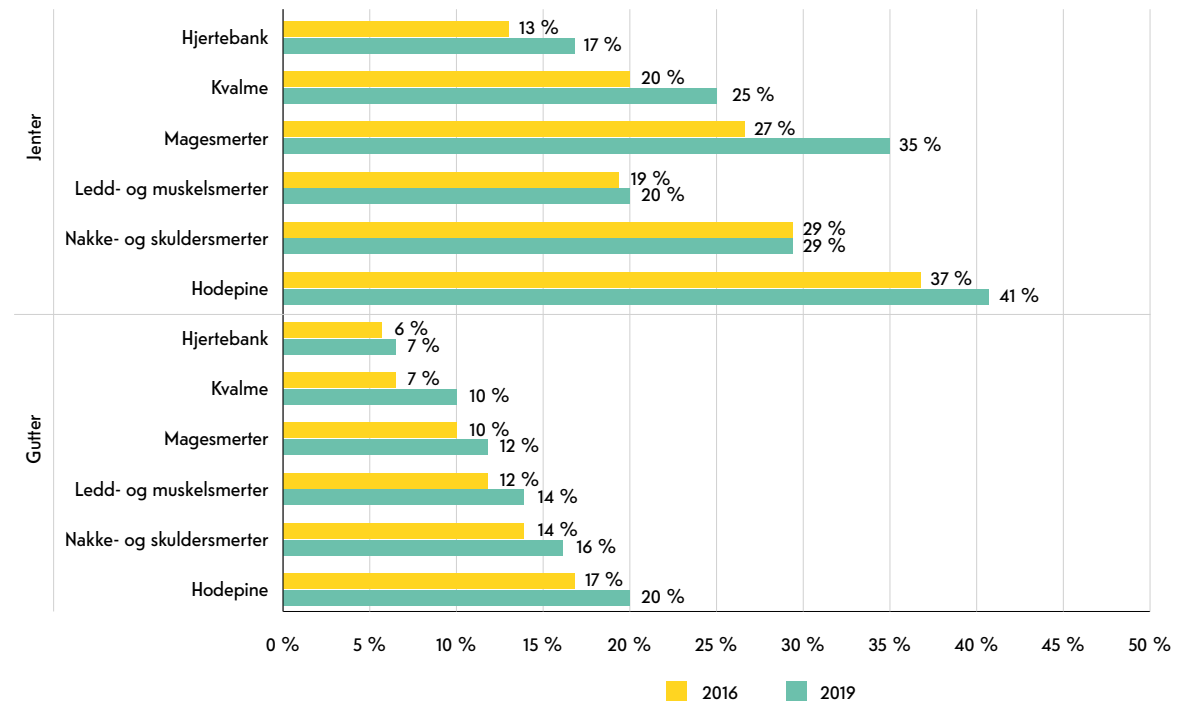
Selv om ungdom i Agder generelt har god fysisk helse, har mange fra tid til annen ulike former for fysiske helseplager. Hodepine, magesmerter og nakke- og skuldersmerter er de vanligste plagene (figur 11.2).

Som figuren viser er det langt flere jenter enn gutter som rapporterer om ulike fysiske helseplager, og omfanget har økt både blant gutter og jenter fra 2016 til 2019. På nasjonalt nivå har også omfanget av fysiske helseplager økt i de årene dette er blitt kartlagt i Ungdata, mest for jenter (Bakken, 2019b).

En del ungdommer bruker også reseptfrie medikamenter, slik som Paracet eller Ibux. I 2019 svarer 24 % av jentene og 13 % av guttene på ungdomsskole og Vg1 i Agder at de har brukt slike medikamenter ukentlig eller flere ganger i uka. I 2016 var tallene henholdsvis 23 % og 11 %. Figur 11.3 viser hvordan andelen som har brukt reseptfrie medikamenter minst ukentlig, varierer mellom kommunene i Agder.

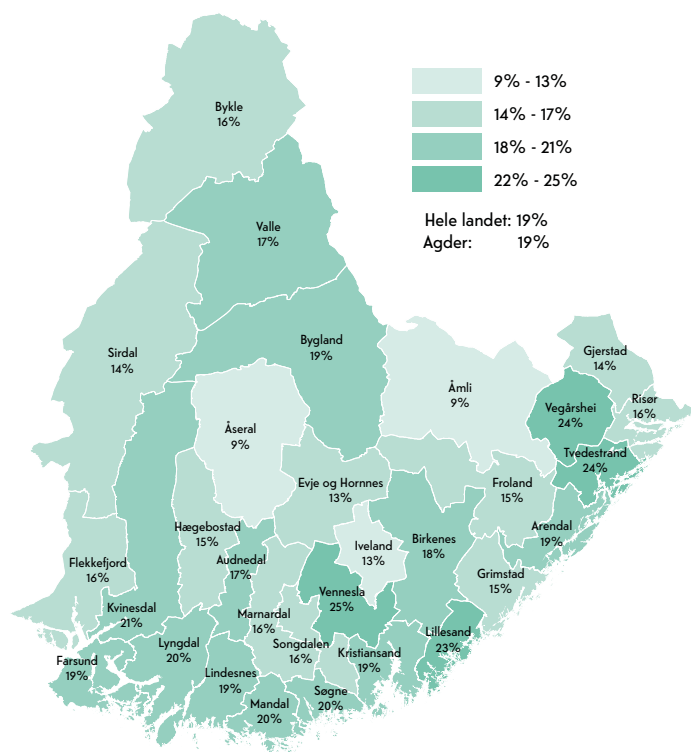
Figur 11.2: Fysiske helseplager

Prosentandel som mange ganger eller daglig har hatt ulike fysiske helseplager. Agder 2016 og 2019. 8. trinn-Vg1.



Figur 11.3: Medikamentbruk

Prosentandel bosatt i den aktuelle kommunen som har brukt reseptfrie medikamenter ukentlig eller flere ganger i uka. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



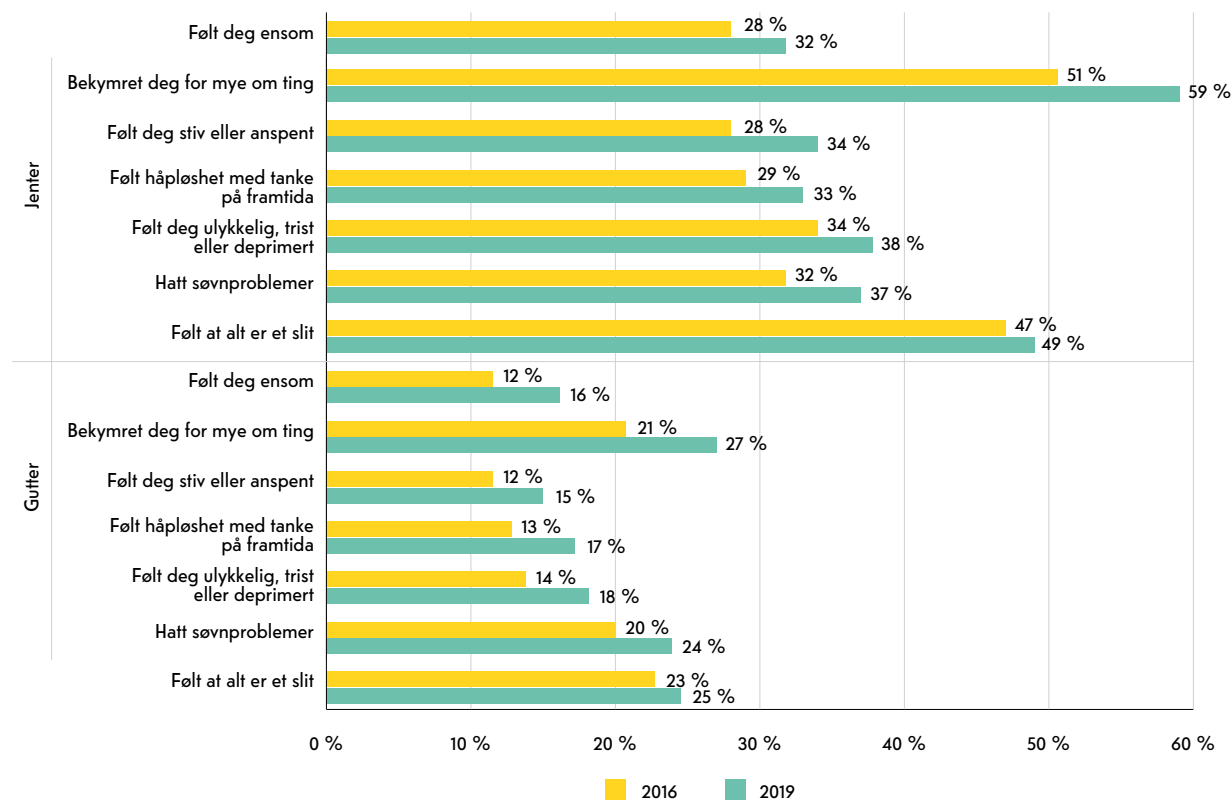
Psykiske helseplager

De fleste barn og unge i Norge trives, er fornøyd med livene sine og har god psykisk helse. Samtidig er det en del ungdommer som både har psykiske plager som

angst, depresjon eller atferdsproblemer, og en del som får diagnostisert psykiske lidelser i løpet av tenårene. For de fleste går dette over i løpet av ungdomstiden, men for noen blir det langvarige eller livslange tilstander (Folkehelseinstituttet, 2018).

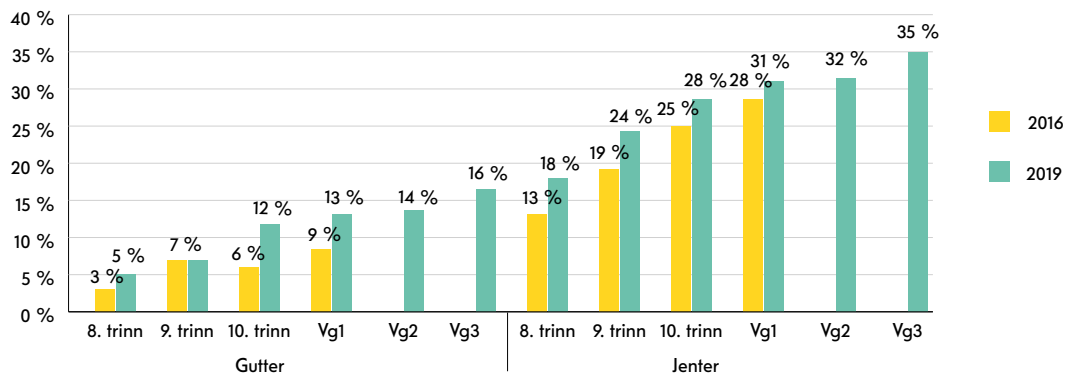
Figur 11.4: Psykiske plager

Prosentandel som har vært ganske mye eller veldig mye plaget av ulike psykiske plager i løpet av den siste uka. Agder 2016 og 2019. 8. trinn-Vg1.



Figur 11.5: Psykiske helseplager

Prosentandel som har høyt nivå av psykiske helseplager. Agder 2016 og 2019. 8. trinn-Vg3.



I Ungdata får ungdommene spørsmål om hvor mange ganger i løpet av den siste uken de har vært plaget av ulike lettere psykiske helseplager. Det er viktig å presisere at hensikten ikke er å fange opp det som fra kliniske kriterier regnes som depresjon eller depressive lidelser.

Som figur 11.4 viser har de aller fleste ungdommene i Agder god psykisk helse. Blant de som oppgir at de har vært ganske mye eller veldig mye plaget av ulike psykiske helseplager den siste uken, er det vanligst å oppleve stresssymptomer, slik som å bekymre seg for mye om ting eller føle at alt er et slit. Som vi nettopp viste med fysiske helseplager, er det langt flere jenter enn gutter som svarer at de har ulike psykiske helseplager. Omfanget har imidlertid

økt for både jenter og gutter fra 2016 til 2019. Det å bekymre seg for mye om ting er den plagen som har hatt størst økning siden 2016.

For å kartlegge andelen ungdommer som er mye plaget av psykiske helseplager, har vi regnet ut andelen ungdommer som i snitt svarer at de er ganske mye eller veldig mye plaget av de seks psykiske helseplagene vi viste i figur 11.4. Figur 11.5 viser prosentandelen jenter og gutter på ulike klassetrinn som er plaget av et såkalt høyt nivå av psykiske helseplager i 2016 og 2019. Andelen med et høyt nivå av psykiske helseplager øker i løpet av ungdomsskolen for begge kjønn, før det flater noe ut på videregående skole. Vi ser også at det er langt flere jenter enn gutter som har



Figur 11.6: Psykiske helseplager

Prosentandel ungdomsskoleelever i hver kommune som har høyt nivå av psykiske helseplager. Agder 2019. 8.-10. trinn.

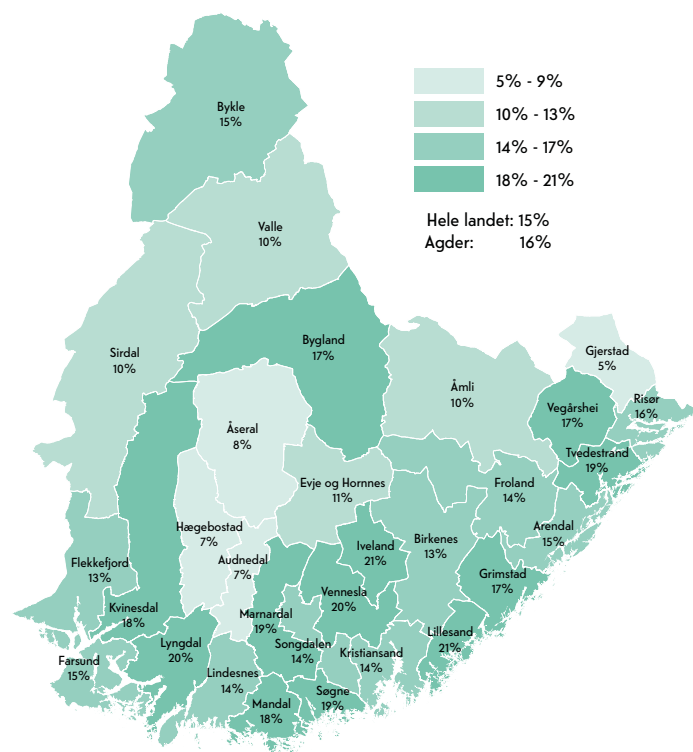


Foto: www.unsplash.com

et høyt nivå av psykiske helseplager, men omfanget har økt fra 2016 til 2019 hos begge kjønn. Dette samsvarer med de nasjonale tallene. På 10. trinn og Vg1 er økningen faktisk større for guttene enn for jentene.

Figur 11. 6 viser hvordan andelen ungdomsskoleelever med et høyt nivå av psykiske helseplager varierer mellom kommunene i Agder.

Ungdom fra lavere sosiale lag er en del mer plaget av psykiske helseplager enn ungdom fra høyere sosiale lag. Mens 23 % av ungdommene med lav sosioøkonomisk status har et høyt nivå av psykiske helseplager, har 16

% av ungdommene med høy sosioøkonomisk status det samme. De nasjonale tallene viser at forskjellene er størst på videregående, noe som tyder på at de sosiale forskjellene øker gjennom ungdomsårene (Bakken, 2019b).

De siste årene har flere vært bekymret for en negativ utvikling i ungdommenes psykiske helse. Som nevnt viser de nasjonale Ungdata-tallene at selvrapporterte psykiske helseplager øker hos både jenter og gutter, noe man også har sett i flere andre land (Bakken, 2019b). Hva som er årsaken til økningen, kan ikke forskningen si noe sikkert om. Det kan skyldes at stadig flere sliter med psykiske plager, men det kan også skyldes endringer i hvordan

ungdommene rapporterer om psykiske plager.

Det er imidlertid ikke bare de selvrapporterte plagene som øker; stadig flere tenåringsjenter blir diagnostisert med en psykisk lidelse, og flere får forskrevet resept på antidepressiva (Folkehelseinstituttet, 2018).

Press i hverdagen

I Ung i Agder 2019 har vi for første gang spurt om ungdommene opplever press i hverdagen. Det å oppleve press og stress handler både om krav og utfordringer ungdommene møter, men også om hvordan de håndterer

og reagerer på dette. Mestringstro kan man definere som troen på egne evner til å takle utfordrende oppgaver, til å utføre handlinger og til å utøve kontroll over situasjoner (Eriksen m. fl., 2016).

Figur 11.7 viser at flertallet av ungdommene i Agder ikke opplever mye press i hverdagen sin. Blant de som opplever mye eller svært mye press, er det vanligst å oppleve press om å gjøre det bra på skolen. Dette gjelder både jentene og guttene. Jentene opplever generelt mer press enn guttene, særlig når det gjelder det å se bra ut eller ha en fin kropp. Kjønnsforskjellene er minst når det gjelder press om å gjøre det bra i idrett.

Ungdommene fikk også spørsmål om de har opplevd så mye press den siste uka at de har hatt problemer med å takle det. Til sammen svarer 6 % av guttene og 17 % av jentene at de ganske ofte eller svært ofte har opplevd dette. Mange av ungdommene som opplever press på ulike områder, oppgir altså samtidig at de takler dette presset greit.

Figur 11.7: Press i hverdagen

Prosentandel som opplever mye eller svært mye press i hverdagen sin. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.

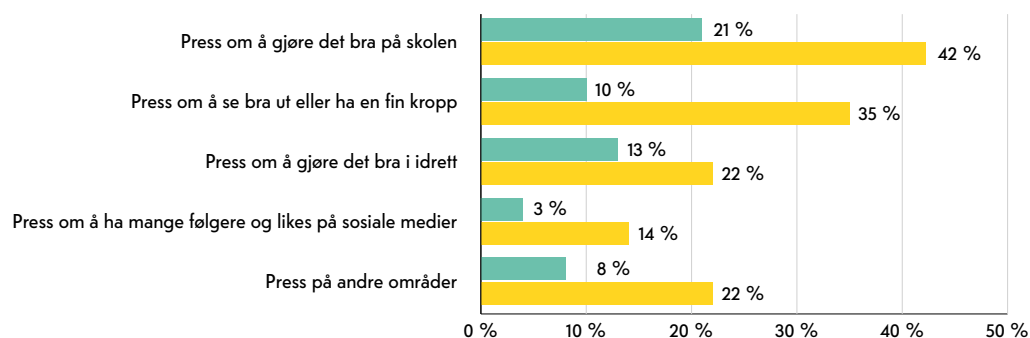


Foto: www.unsplash.com

Selvskading og forsøk på selvmord

Alle elevene på de videregående skolene, samt ungdomsskoleelevene i 22 av 30 kommuner, har fått spørsmål om de i løpet av de siste 12 månedene har forsøkt å skade seg selv, og om de har prøvd å ta sitt eget liv¹.

Helsedirektoratet definerer selvskading som skade en person påfører seg selv med vilje, uten intensjon om å dø. Det kan være mange ulike grunner til at noen skader seg selv. De som gjør dette oppgir selv at de viktigste årsakene er å mestre overveldende følelser, eller å ønske å påvirke

andre, for eksempel for å få støtte eller å unngå urimelige eller uønskede krav (Helsedirektoratet, 2018).

I Ung i Agder 2019 svarer til sammen 22 % av jentene og 11 % av guttene at de har prøvd å skade seg selv. Figur 11.8 viser at det er langt flere jenter enn gutter som har gjort dette på alle trinn. Andelen holder seg relativt stabil på ungdomstrinnet, før den går ned på videregående skole.

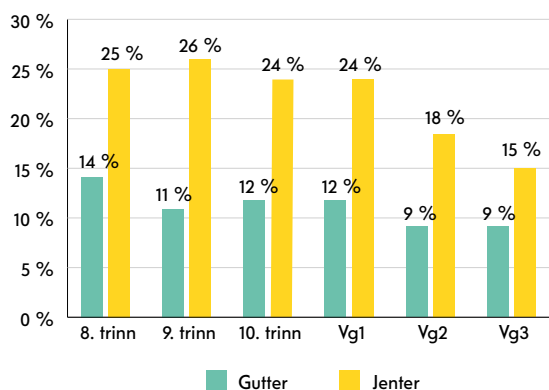
Helsedirektoratet definerer selvmordsforsøk som handlinger der man har til hensikt å skade seg selv, der det fremkommer et ønske om å dø. Ofte er det en kombinasjon

av flere risikofaktorer som fører til opplevelse av håpløshet og følelse av ikke å mestre livet, som gjør at noen forsøker å ta sitt eget liv. Andre kan ha akutte tilstander som fører til impulsive handlinger (Helsedirektoratet, 2018).

I Ung i Agder 2019 svarer til sammen 6 % av jentene og 4 % av guttene at de har prøvd å ta sitt eget liv i løpet av det siste året. Dette tilsvarer i overkant av 800 ungdommer. Figur 11.9 viser at det på hvert klassetrinn er flere jenter enn gutter som svarer at de har prøvd å ta sitt eget liv. Forekomsten øker i løpet av ungdomsskolen, før det går ned igjen mot slutten av videregående.

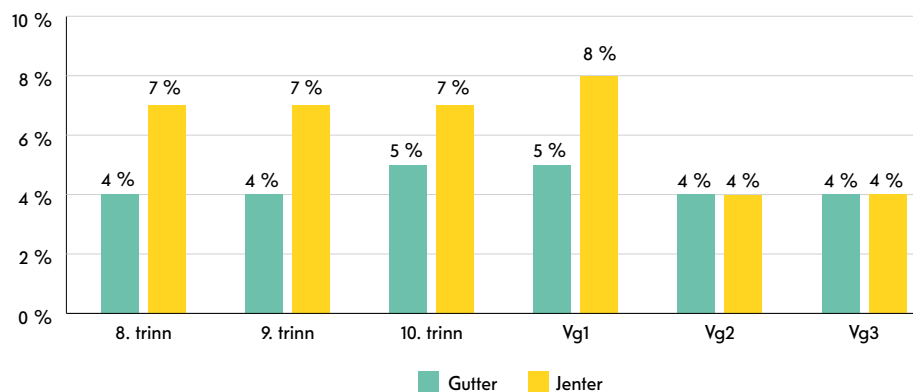
Figur 11.8: Selvskading

Prosentandel som i løpet av de siste 12 månedene har forsøkt å skade seg selv. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



Figur 11.9: Forsøkt å ta sitt eget liv

Prosentandel som i løpet av de siste 12 månedene har forsøkt å ta sitt eget liv. Agder 2019. 8. trinn-Vg3.



¹ Ung i Agder 2016 inneholdt også spørsmål om selvskading og selvmord, men spørsmålene ble omformulert i 2017 og resultatene kan derfor ikke sammenlignes.

Les mer om selvskading og selvmordsforsøk blant unge i Agder i kapittel 13 i denne rapporten.

Seksualitet og seksuell trakassering

I Ung i Agder 2019 spurte vi også om seksuelle erfaringer og seksuell trakassering. Spørsmålene om seksuelle erfaringer gikk kun til elever på videregående skole. Til sammen svarer 47 % av guttene og 52 % av jentene på videregående skole at de har hatt samleie med noen. Dette er noe lavere enn i landet som helhet der 52 % av guttene

og 56 % av jentene svarer det samme. Andelen som har hatt samleie varierer fra 40 % i Vg1 til 62 % i Vg3. 63 % av ungdommene, litt færre gutter enn jenter, svarer at de brukte prevensjon første gang de hadde samleie.

#Metoo-kampanjen har ført til økt oppmerksomhet rundt seksuell trakassering og uønsket seksuell oppmerksomhet. I Ungdata-undersøkelsen kartlegger vi uønsket seksuell befølning, verbale former for seksuell trakassering, og negativ seksuell ryktespredning. Spørsmålene gikk til alle elever på videregående. I tillegg valgte omtrent halvparten av kommunene å stille disse spørsmålene på

ungdomsskolenivå. Spørsmålene er formulert slik at de kartlegger handlinger som skjer mot de unges vilje eller som har skjedd på en negativ og/eller sårende måte.

Til sammen har 1 av 3 elever på videregående skole opplevd seksuell trakassering minst én gang det siste året. Figur 11.10 viser at det blant jenter er vanligst å ha opplevd uønsket seksuell befølning, etterfulgt av å bli kalt ting med seksuelt innhold. Det er langt flere jenter enn gutter som svarer at de har blitt utsatt for seksuell trakassering. Blant guttene er det vanligst at noen har spredt negative seksuelle rykter om dem. Tallene for Agder er omtrent som tallene for landet som helhet.

Figur 11.10: Seksuell trakassering

Prosentandel som har blitt utsatt for ulike former for seksuell trakassering minst én gang i løpet av det siste året. Agder 2019. Vg1-Vg3.

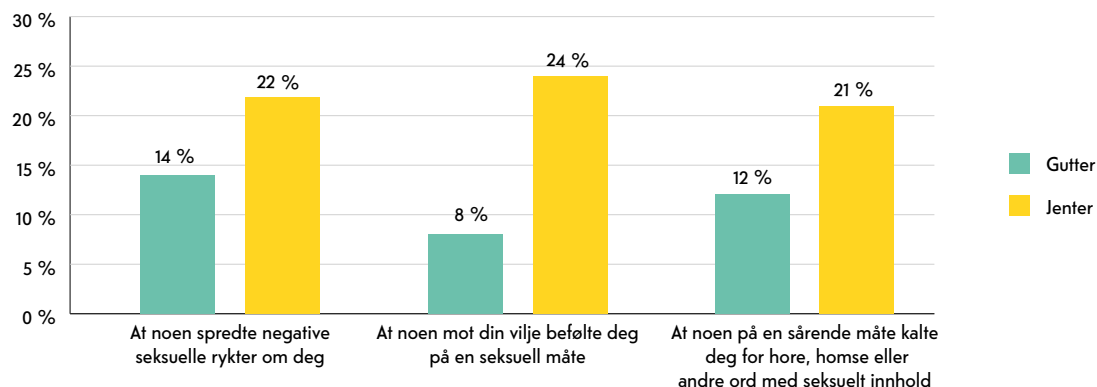


Foto: www.unsplash.com



Del 3. Dypdykk i utvalgte resultater

12. Å være ung i dag – ungdommenes svar på et åpent spørsmål

Tekst: Rosanne Kristiansen, KoRus-Sør

I Ungdata-undersøkelsen i Agder i 2019 hadde vi med et åpent spørsmål som lød slik: «Hva synes du er det beste med å være ungdom i dag? Er det noen ting du gjerne kunne tenke deg var annerledes?»

Dette spørsmålet gikk til 1 av 5 elever som svarte på Ungdata-undersøkelsen. Rundt 3600 ungdommer fikk spørsmålet, ca. 1700 svarte. Litt over 1000 av svarene kom fra elever på ungdomsskolen og rundt 600 av svarene kom fra elever i videregående skole. Med dette har vi fått inn kvalitative data fra ungdom i alderen 13 til 19 år, både fra landlige strøk og større byer.

Ganske mange av ungdommene svarer bare kort «vet ikke» eller «nei», på det åpne spørsmålet. Samtidig var det mange som ga lange og reflekterte svar som gir oss utdypende informasjon om hvordan ungdom har det.

Inntrykket fra svarene på dette spørsmålet er at veldig mange ungdommer har det bra. Mange av ungdommene skriver rett og slett at «alt er fint», «alt er bra.» Samtidig er det også mange som har noe de strever med eller skulle ønske var annerledes. Blant annet er det veldig mange ungdommer som mener de har for mye stress og press i livet sitt, og som forteller om at de mangler venner og har psykiske utfordringer.

Tidligere i rapporten, i del 2, har vi flettet inn en del av sitatene fra ungdommene, under ulike relevante temaer. Ungdommene er opptatt av mange temaer; fra vennskap, fritidssysler, seksualitet og økonomi til klimaendringer, tilgang på kollektivtransport og ønske om flere sosiale møteplasser lokalt. I dette kapittelet vil vi se nærmere på noen av de temaene som i størst grad gikk igjen i det åpne spørsmålet. Sitatene er valgt ut enten fordi de representerer noe unikt, eller fordi de representerer noe mange av ungdommene har gitt uttrykk for. Sitatene er heller ikke sortert på annen måte enn under de ulike temaene/overskriftene. Vi har tatt med mange sitater for å vise noe av bredden og mengden under de ulike temaene, med det er også mange relevante sitater som er utelatt av plasshensyn.

Vi vil først si litt om én tilbakemelding flere av ungdommene kom med på dette åpne spørsmålet. Dette går på den friheten og de valgmulighetene som ungdommene har, men som også gir dem et følt ansvar om å velge det riktige. I neste del av kapittelet vil vi gå litt nærmere inn på de to store temaene som gikk igjen i svarene på det åpne spørsmålet; press og stress. Spesielt ofte nevnes kroppspress og stress relatert til skole. I tillegg er det mange som kommenterer mobilbruk og sosiale medier, både som noe positivt og som noe negativt.

Frihet - med ansvar

Mange av ungdommene framhever at de får mer frihet etter hvert som de blir eldre. En del av ungdommene beskriver mellomposisjonen mellom å være barn og ungdom som en god posisjon som gir muligheter, men også forventninger og ansvar. Ungdommene beskriver en posisjon hvor de begynner å bestemme litt selv, får mer ansvar og frihet, men hvor de samtidig lever i en beskyttet tilværelse.



«Det beste med å være ungdom i dag er at vi har mange muligheter!» (Jente, 10. trinn)

«Det beste med å være ungdom i dag er at du kan leve fritt, ha venner og vite at du lever i et godt land med et trygt miljø. Det er ikke noe særlig jeg kunne ha tenkt var annerledes.» (Gutt, Vg1)

«Det beste med å være ungdom er at man har ganske mye frihet. Man kan liksom bestemme veldig mye i hverdagen selv, f.eks. fritidsaktiviteter, når jeg skal gjøre lekser, når jeg skal være med venner, når jeg skal trene, osv.» (Jente, 9. trinn)

«Beste med å være ungdom er at man ikke er voksen. Vi lever mellom det å kunne oppføre seg som barn og voksne, så på den ene måten kan vi legge ansvaret over på foreldrene våre, men på den andre måten så blir vi regnet som voksne, slik at vi kan i mye større grad gjøre som vi vil.» (Jente, Vg3)

«Det beste med å være ung er å slippe å tenke over viktige saker som matlaging, oppvask og lignende.» (Jente, Vg3)

«At du slipper å bekymre deg om inntekter, jobb og alt det der, og bare nyte livet.» (Jente, 10. trinn)

Samtidig som mange trekker fram friheten og valgmulighetene som noe positivt, er det ungdommer som opplever at det er noe som er vanskelig med denne friheten og alle valgmulighetene, og noen trekker eksplisitt fram denne tosidigheten. Flere av ungdommene reflekterer over at de har mange valgmuligheter som ungdom i dag, men valgmulighetene kommer med en forventning om å velge riktig retning. Dette er et fenomen som blir diskutert i samfunnsvitenskapen. Blant annet skriver Arne Klyve følgende:

«Det individuelle ansvar for et godt liv hviler stadig tyngre på enkeltmennesker og ikke minst på den oppvoksende generasjon i en tid der det nå handler om «tilpassing», «selvforbedring» og om «mestring». Med økt individuelt ansvar følger naturligvis også økt individuell risiko og ikke minst opplevelsen av skyld i egen fiasko, hvis du ikke lykkes. Økende individualisering, nåtidens sterke jag etter det perfekte og økt press på å lykkes i skolen er stressmomenter i ungdommers hverdag, ifølge Ungdataanalysen»¹.

Tanken om at du kan bli hva du vil bare du vil det sterkt nok, legger en stor belastning på noen ungdommer. Madsen (2018) viser i boka «Generasjon Prestasjon» til det samme fenomenet. Et sted viser han til forskning på ungdom med depresjon i Sverige, og blant mangfoldet av

årsaksforklaringer er «et tilbakevendende tema hvordan forventningspresset etter å lykkes blir grenseløst og utmattende» (Madsen, 2018: 73). Flere av ungdommene i Agder beskriver noe av det samme, når de svarer på hvordan det er å være ung og hva som kunne vært bedre. Noen lar seg stresse av dette, mens andre viser en mer avslappet holdning.

«Det beste med å være ungdom i dag er at man har så utrolig mange muligheter, og det verste er presset om å utnytte disse mulighetene på best mulig måte. Det burde være lov til å satse på et fagbrev eller jobbe som søppelmann, om det er det man vil. Jeg synes det er for mye press på utseende, ambisjoner og det å være flink pike.» (Jente, Vg3)

«Det beste med å være ungdom i dag er friheten vi har. Jeg føler meg heldig som kan gå på den skolen jeg vil, drive med de aktivitetene jeg selv ønsker og at jeg får hjelp hvis jeg trenger det. Men mange valg kan også gjøre oss fortvilet og redde for å velge feil.» (Jente, Vg3)

«Det beste er å ha så mange muligheter, men det er samtidig vanskelig ettersom en ikke føler at en kjenner seg selv nok til å vite hva man vil velge.» (Jente, Vg1)

¹ <http://www.sterkogklar.no/nyheter-sterk-og-klar/fellesskapsverdier-fra-samfunn-til-hver-for-seg-funn>

«Beste med å være ungdom, er det lille livsansvaret vi har. Vi trenger egentlig ikke å bekymre oss om noe. Men jeg bekymrer meg masse! Jeg legger så mye press på meg selv, utseendemessig, karaktermessig og sosialt. Å være ungdom er ikke alltid så lett som voksne skal ha det til.» (Jente, Vg2)

«Jeg føler det å være ungdom er ganske greit. Vi er i midten av å være et uansvarlig barn og en ansvarlig voksen, så vi får det beste av begge verdener. Vi får litt ansvar, men ikke så mye at det blir stressende.» (Gutt, 10. trinn)

«Det er alt for mye å gjøre, hele tiden» - opplevelser av stress og press

«Ungdom opplever så mye mer press enn voksne noen gang vil ane eller forstå.» (Gutt, Vg1)

En stor overvekt av ungdommene skriver at de ønsker seg «mindre stress og press» i hverdagen. Som vi skal komme tilbake til er det en del ungdommer som skriver at presset skyldes skole eller kroppspress, men det er også mange som peker på det sammensatte presset de mener ungdommene blir utsatt for. Noen synes det er så mye press at det går ut over livskvaliteten.



«Kunne gjerne tenke meg at kroppspress var mindre til stede, at det var mindre press generelt. Jeg sliter med depresjon, angst og utbrenthet fordi jeg kjenner stress og press såpass hardt på kroppen at jeg knekker.» (Jente, Vg3)

Sammensatt stress og press

Som vi så i del 2 av rapporten opplever ikke flertallet av ungdommene i Agder mye press i hverdagen sin. Ungdommene spørres i Ungdata-undersøkelsen om press knyttet til det å se bra ut, å gjøre det bra på skolen, å gjøre det bra i idrett og å ha mange følgere og likes på sosiale medier. Blant de ungdommene som opplever mye eller svært mye press, er det vanligste å oppleve press om å gjøre det bra på skolen. Dette er det området hvor både jentene og guttene opplever mest press. Jentene opplever generelt mer press enn guttene på alle områdene, og særlig når det gjelder det å se bra ut eller ha en fin kropp. Kjønnsforskjellene i opplevelse av press er minst når det gjelder press om å gjøre det bra i idrett.

I det åpne spørsmålet er det en del ungdommer som gir tydelig uttrykk for at presset belaster dem mye. Vi ser også en ungdomsgenerasjon som ønsker å lykkes på mange arenaer samtidig. Det er mange som beskriver presset om å gjøre det godt i idrett, og at de bruker mye tid på dette, men da er det vanskelig å også følge opp skolen på en

god måte. En del ungdommer beskriver også at presset går ut over samvær med venner og annen fritid. Madsen (2018: 11-12) tar opp presset dagens ungdom føler. Han viser til et innlegg i Adresseavisen, hvor forfatteren «Flink pike» skriver om opplevd stress i sin hverdag, og Madsen skriver at «et begrep som "fritid" virker passé, sysselsatt som den anonyme innsender er med seg selv og sine selvrealiseringsprosjekt til alle døgnetts timer. Filosofen Arne Johan Vetlesen har brukt betegnelsen det døgnåpne mennesket for å karakterisere denne utviklingen der selv søvnen vår er truet av denne påkoblede 24/7-mentaliteten».

Vi ser at ungdom i Agder rapporterer om det samme sammensatte presset som Madsen kommenterer.



Foto: Risør VGS, M&K

«Skulle ønske det var mindre press, før var det press på enten se bra ut, være god i fotball eller smart. Nå bør man helst være alle tingene, inkludert sosial.» (Jente, 9. trinn)

«Jeg syns ikke det er noe bra å være ungdom i dag, fordi du må alltid være perfekt, om det gjelder skolen eller annet. Du må kunne takle press fra skolen, venner, familie, alt som er rundt deg.» (Jente, Vg2)

«Jeg driver med fritidsaktivitet fem ganger i uka som jeg syns er utrolig gøy. Det som er litt stressende er at både skolen og fritidsaktiviteten bruker mye tid, som fører til at jeg ofte må sitte lenge oppe for å bli ferdig med oppgaver eller lekser. Det fører til at jeg får mindre søvn, og det blir vanskeligere å holde konsentrasjonen oppe gjennom hele dagen. Ofte må helgene også brukes på skole.» (Jente, 9. trinn)

«Det beste er at vi er så frie og at vi har muligheten til å gjøre hva vi vil med livene våre. Samtidig som vi lever under veldig mye press, så det er den ene tingen jeg ville hatt annerledes, null press. Men ellers syns jeg vi har det veldig bra.» (Jente, Vg2)

«Kunne vært bedre; generasjon prestasjon, føler jeg må gjøre alt perfekt hele tida. Kunne vært mindre press, mindre utseendefiksering, mindre sosiale medier/telefon/pc/tv, vanskelig å bli sett av og til.» (Jente, Vg3)

Hvem påfører stresset?

Ungdommene har også noen tanker om hvem som påfører dem dette stresset og presset. Noen peker på mediene generelt som en viktig aktør, mens andre peker spesielt på sosiale medier. Noen skriver også at man påfører seg selv og andre dette presset, og at venner også er en kilde til stress og press. Noen peker på at det er foreldre, lærer og trenere som alle krever og forventer mye, og med det øker presset på den enkelte.

«Det verste med å være ungdom i dag er alt presset vi blir påført av sosiale medier og samfunnet. Man skal være smart, pen, snill, ha mange venner, følgere på sosiale medier, osv. Jeg mener dette skaper en veldig tung belastning på dagens ungdom.» (Jente, Vg3)

«Vi må alltid prestere hvor enn vi er. Enten det er på skolen, trening, venner eller familie. Alle ønsker noe hele tiden, og det er sjeldent man føler at ting er godt nok. Det håper jeg blir bedre i fremtiden. Ellers er det topp å være ungdom.» (Jente, Vg1)

«Det jeg kunne tenke meg var annerledes var alt presset vi påfører oss selv og andre. Det er alltid om å gjøre å være best i alt, og se best ut, ha de beste karakterene. Når man ikke har de karakterene man vil ha eller den kroppen man vil ha, presser man seg selv ned istedenfor å prøve å like ting sånn som det allerede er.» (Jente, 10. trinn)



«Det jeg synes er litt synd med ungdommen i dag, er at vi utsettes for mye press. Ikke nødvendigvis av hverandre, men også av de voksne rundt oss. Jeg føler mye på at de voksne rundt meg, foreldre, lærere og trenere, har høye forventninger til meg.» (Jente, 8. trinn)

«Dersom noe skulle vært annerledes: Mindre fokus på utseende, mindre fokus på trening/helse, og mindre karakterpress (!) blant venner (det er mange spørsmål som: "hvilken karakter fikk du på prøven", osv.).» (Jente, Vg1)

Skolestress og -press

Selv om mange av ungdommene viser til et generelt press, og at det kommer fra mange områder samtidig, skiller press knyttet til skolen seg ut som et eget område. I del 2 av rapporten så vi at omtrent halvparten av ungdommene fra 8. trinn til Vg3 svarer at de ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. 23 % svarer at de sjelden eller aldri opplever stress i tilknytning til skolearbeidet, og resten svarer at de opplever det av og til. Det er flere jenter enn gutter som rapporterer om at de blir stresset av skolearbeidet. For begge kjønn øker skolestresset i løpet av ungdomsskolen, går noe ned på Vg1, for så å øke igjen mot slutten av videregående skole.

Veldig mange av ungdommene skriver «mindre lekser»,

«leksefri skole», osv., når de svarer på hva som kunne vært bedre i ungdomstiden. Mange skriver også at de kunne ønske skolen var mer praktisk tilrettelagt. Det er en del som kommenterer det faglige innholdet i skolen og som har anbefalinger til endringer her, mens en del ungdommer refererer til omfanget av lekser, prøver, osv., som kilde til stress. En del ungdommer ønsker seg også bedre rådgivning og mer om psykisk helse i skolen.



Foto: Risør VGS, M&K

«Det som kunne vært annerledes er alt presset som er på skolen, for eksempel prøver på mandager, lekser, fire prøver i uka, osv.» (Gutt, Vg2)

«Alt stresset man får på skolen. Jeg får daglig vondt i hodet og magen, og jeg er ofte kvalm. Dette kan være pga. stress. Skolen stresser oss alt for mye og har alt for store forhåpninger.» (Jente, 10. trinn)

«Det er som at man tenker at ungdom ikke har noe liv utenom skole og at det ikke er annet konstant press fra over alt, men det er det! Det er en grunn til at det er så mange unge i dag som sliter med å ha nok energi!» (Jente, Vg3)

Lekser

Selv om vi i Ungdata-tallene ser at ungdom bruker mindre tid på lekser nå enn for noen år siden (se del 2 av rapporten), er det mange ungdommer som i det åpne spørsmålet rapporterer om at de bruker mye tid på lekser, og at de ønsker mindre lekser. Det er mange som skriver at leksearbeid går ut over andre aktiviteter de ønsker å gjøre, som å være sammen med venner. For noen gjelder dette også i helger. Det er også ungdommer som viser til at ikke alle har foreldre som kan hjelpe til på gode måter med leksene, og at det her skapes forskjeller mellom ungdommene. Selv om det i Ungdata rapporteres om

mindre tid brukt på lekser enn tidligere, er det som vi så over mange, særlig blant jentene, som rapporterer om at de ofte blir stresset av skolearbeidet. Dette gjenspeiler seg også i svarene på det åpne spørsmålet.

«Jeg sitter stort sett med lekser fra jeg kommer hjem til et par timer før jeg legger meg. Det er et utrolig slitsomt og kjedelig liv på flere måter. Jeg skulle ønske at de på skolen tok meg mer på alvor når jeg prøver å si ifra om hvor vanskelig de gjør det for meg, og at jeg trenger mer fritid.» (Jente, 10. trinn)

«Jeg skulle ønske det var leksefritt. Lekser er noe som stopper meg fra å kunne gjøre ting på fritiden, øker stress ekstremt og gjør at jeg mister masse motivasjon til skolen. Jeg synes det er mer enn nok å være 5–6 timer på skolen. Det er for mye og skulle hjem og gjøre lekser etterpå. I tillegg har ikke alle foreldre som kan hjelpe like godt, og da blir det også ganske urettferdig.» (Gutt, 9. trinn)

«Lekser ødelegger fritiden til ungdommer, og så er det viktig at vi mennesker husker på at det er de fleste elevene som har foreldre som er lærere som klarer seg best på skolen. Elever med foreldre som ikke er lærere bruker lengre tid på skolearbeidet sitt, enn de som har foreldre som er lærere. Lærere kan det meste og da er det enklere å hjelpe elevene.» (Jente, 10. trinn)

«Jeg kunne gjerne tenke meg litt mindre lekser, sitter ganske mye med leksene til sammen i løpet av en uke. Og lekser er også ganske stressende av og til, får ikke gjort alt annet man kanskje vil, som for eksempel å være sammen med venner.» (Jente, 9. trinn)

«Det kunne nok vært litt mindre lekser, for noen ganger kan det bli for mye og da bruker jeg opp til 4 timer + på leksene.» (Gutt, 9. trinn)



«Jeg kunne ønske vi hadde mindre lekser, fordi jeg blir ofte stressa av det, og når jeg legger meg får jeg ikke sove fordi jeg tenker på leksene. Jeg begynner ofte å grine fordi jeg ikke orker mer, selv om jeg har mye lekser igjen, og jeg må droppe treninga ofte for å rekke å bli ferdig med leksene.» (Gutt, 8. trinn)

Prøver/vurderinger/karakterer

Prøver er en kilde til stress, både på grunn av karakterpresset og fordi ungdommene har mange prøver og disse hoper seg opp.

«Jeg skulle ønske at skolen var mer levelig, for eksempel at vi ikke får alle prøver samtidig, fordi det er sånn at den ene måneden/uka har du ikke prøve, mens neste måneden/uka har du mange prøver samtidig.» (Jente, Vg2)

«Mindre prøver, av og til har vi 3 prøver i uken.» (Jente, 8. trinn)

«Jeg skulle ønske skole ikke var så utrolig vondt og vanskelig. Jeg har 18 vurderinger på 4 uker nå.» (Jente, Vg2)

Ungdommene peker også på karakterpress, og forventninger om å gjøre det bra på prøver og vurderinger. Noen svarer at det ville vært bedre å være ungdom uten så mye karakterpress.

«Det er veldig mye press på dagens ungdom – spesielt når det kommer til skolen. Kravene til de forskjellige karakterene er enormt store og gjør at ungdommen ikke har tid til å være ungdom.» (Jente, Vg2)





«Jeg mener lærere takler karakterpress på feil måte, ved å si "Å, bare slapp av," og så forvente at vi får strålende karakterer. Jeg får femmere og seksere for det meste, og folk tror at "jeg bare er god," men det ligger flere timer med pugging og øving bak alle karakterene, og det klarer ingen å forstå! Jeg får sammenbrudd på grunn av stress, nesten hver kveld før prøve, siden jeg har øvd i over 3 timer, men fortsatt føler meg uforberedt. Ja, sant at jeg får 6ere og 5ere, men det er nesten ikke verdt alt strevet, siden du hver gang må gå gjennom sammenbrudd, og så stole på at du har øvd nok. Har du sittet i fire timer, kan du nok det meste, men du har fortsatt angst for at du KANSKJE får firer, og ikke femmer eller sekser, slik du pleier.» (Jente, 9. trinn)

«Det er et så stort press i vår klasse om å måtte prestere bra på skolen.» (Jente, 10. trinn)

Forslag til løsninger

Flere ungdommer har konkrete forslag til hvordan skolen kan bli bedre. Noen av ungdommene peker på at det er for store ungdomsskoler. Mens andre peker på at innholdet i skoledagene burde endres. En god del av ungdommene ønsker seg mer praktiske fag inn i skolen, og flere skriver at de vil ha fag som forbereder dem på livet etter skolen. Det er også en del som ønsker seg lengre skoledag og leksefri skole.

En del av tilbakemeldingene går på det faglige innholdet i skolen, og hvordan undervisningen legges opp.

«Skolesystemet burde endres med mer brukbare timer og fag, om utdanning, økonomi, regnskapsføring, osv., istedenfor ubrukelig informasjon. Og gjøre læringen gøyere, så det blir enklere å følge med på.» (Gutt, 10. trinn)

«Mer moderne pensum! Mer om psykisk helse og f.eks. økonomi istedenfor å lære alt om historien før.» (Jente, Vg3)

«Nynorsk er unødvendig. Det er vel mulig å kommunisere uten å kunne samme skriftspråk. Vi burde bruke mer tid på skolen til å lære om livsnyttige ting. For eksempel ting som hjelper deg når man flytter ut.» (Jente, 8. trinn)

«Jeg kunne ønske vi hadde mer om psykologi på skolen, og unges psykiske helse. Og da at dette ble snakka mer om over en lang periode, (mer og mer informasjon, slik at det ikke bare er masse på en gang) ettersom at det som oftest bare skjer en dag i løpet av skoleåret.» (Jente, Vg1)

«Det pedagogiske opplegget på skolen burde ha et mer praktisk fokus. Flere ting som har en viktigere verdi å lære for veien videre, enn f.eks. "norsk litteraturhistorie".» (Gutt, Vg3)

«Det jeg syntes kunne vært annerledes var å kunne ha flere timer der vi kunne gjort ting fysisk, eller gjort timene gøyere.» (Gutt, 8. trinn)

«Hvorfor lærer vi om så mye som vi kanskje aldri får bruk for og ikke mer om hvordan vi kan ta vare oss selv på en best mulig måte, forståelse for andre mennesker, mer om økonomi vi MÅ kunne beherske når vi flytter ut.» (Jente, Vg1)

«Noen ganger kunne jeg ønske at skolen var mer praktisk og tilrettelagt for de som ikke har det så bra eller de som ikke klarer seg så godt på skolen. Kravene i dag er altfor høye.» (Jente, Vg2)

«Skulle gjerne ønsket at vi fokuserte på mer viktige ting på skolen enn norsk og historie. Istedenfor burde vi lært om hva vi kan gjøre for fremtiden som koding.» (Gutt, Vg3)

«Ikke ha presentasjoner foran klassen, men kun foran læreren.» (Jente, Vg1)



Foto: www.unsplash.com

I tillegg er det noen av ungdommene som peker på at fordeling av tester og prøver burde legges opp så det ikke hoper seg opp og blir veldig mye i perioder.

«Skolen kunne fordelt prøver og innleveringer og lagd en enda mer presis plan over skoleåret. Lærere må begynne å kommunisere når det kommer til prøver og prosjekter. (Har hendt mange ganger at jeg må avlyse sosiale arrangementer fordi det plutselig kommer innlevering og to prøver på en uke, når det egentlig er satt opp bare en prøve på planen).» (Jente, Vg1)

«Jeg kunne gjerne hatt prøver og innleveringer mer jevnt fordelt over ukene.» (Gutt, 8. trinn)

Det er også en god del ungdom som skriver at det ville vært bedre med lengre skoledag, og leksefri skole.

«Ikke noen lekser, men heller være på skolen litt lengere.» (Jente, 8. trinn)

«At skolen ikke var så mye slit som det den er i dag, heller en time lengre skoledag hver dag for å slippe lekser.» (Jente, 10. trinn)

«Jeg skulle virkelig ønske at vi hadde en leksefri hverdag. Så lenge som vi er på skolen burde det være mulig å komme seg gjennom det vi skal. Ville mye heller vært lengre på skolen, for å slippe å ha skolen hengende over meg når jeg kommer hjem. Jeg har mye utenom skole, drøm jeg ikke har tid til å dyrke pga. dagens skolesystem.» (Jente, Vg3)

Stress knyttet til skolen kan også dreie seg om ting som ikke har med det faglige å gjøre, blant annet er det en del ungdommer som tok opp at de ønsker seg noe å gjøre i friminuttene.

«Jeg skulle ønske at alle skoler kunne ha noe å gjøre i friminuttene.» (Gutt, 8. trinn)

«Det var bedre med mobiler i skolen, jeg kunne tenke meg å få det tilbake. Noen er sjenerte og mobilen er den eneste veien for dem til å føle seg tryggere i friminuttene, og ikke føle seg så ensom.» (Jente, 9. trinn)

«Jeg kunne tenke meg at vi hadde litt mer å gjøre i friminuttene.» (Jente, 8. trinn)

Fraværsgrensa

Det er også en god del ungdom som tar opp fraværsgrensa som kilde til stress. Fraværsgrensa i videregående opplæring ble innført høsten 2016. Noen spesifiserer også at reglene rundt fraværsgrensa slår ekstra dårlig ut for de som går på yrkesfag.

«Skulle ønske skolen kunne ta mer hensyn til de elevene som sliter psykisk. Fjerne fraværsgrensa.» (Gutt, Vg1)

«Fraværsgrensen er helst idiotisk, elever sliter seg ut på skolearbeid, noen får psykiske problemer av skolen, men ingen vil høre på dem, hjelpe de, eller støtte de.» (Jente, 8. trinn)

«Det er ingen måte å reversere det 10%-en gjør. Hvis du er over grensen så er det ingen måte å komme tilbake på. (...) Man ender opp over grensa og kan ikke gå tilbake uansett om du er en mil eller cm utenfor. Jeg synes skolen skal fokusere mer på å oppmuntre elever til den oppførselen de ønsker enn å straffe de som kommer utenfor disse kravene. Jeg føler skolen og utdannelsessystemet ligger fremdeles i middelalderen på dette.» (Gutt, Vg3)

«Ja, kanskje skulkefraværet har gått ned, men vi blir syke av å ikke kunne være syke og bli friske. Vi pusher oss selv til å gå på skolen til vi ikke fungerer, men ingen hører på oss fordi hva vet vel vi?» (Jente, Vg3)

Rådgivning på skolen

Det er også ungdommer som peker på at de ikke har fått rådgivning når det gjelder videre studievalg. De skriver at det gis lite informasjon om hva de kan velge etter ungdomsskolen og etter videregående skole. Noen skriver at de får for dårlig rådgivning, noen skriver at de får for lite rådgivning, og noen skriver at rådgivningen kommer alt for seint i skoleløpet.

«Når det kommer folk fra VGS, skjønner ingen hva de mener med f.eks. 'generell studiekompetanse', eller 'fagbrev'. (...) Vi skal velge den retningen som tar oss til en utdanning, men vi kan jo ingenting!» (Jente, 9. trinn)

«Jeg vet at i tredje klasse på videregående får man beskjed om hvilke studier som finnes og alt, men det er bare noen få måneder før man skal velge hva man vil bli. Så jeg synes egentlig at for oss ungdommer hadde det vært utrolig deilig å få mer informasjon om dette temaet tidligere. For det man velger er jo tross alt det man skal jobbe med resten av livet, og at man da bare får noen måneder synes jeg er sykt.» (Jente, Vg2)

«Utdanningen, informere tidligere om hvordan det er å studere på universitet og ikke vente til tredje året med å fortelle elevene om universitetene, om retningene man kan ta og hva som må til for å komme inn, osv.» (Jente, Vg3)

«Ønsker mer hjelp til videre utdanning etter VGS, vanskelig å forstå hvordan utdanningen er og alle valgene du må ta. Ønsker også at VGS skal forberede oss bedre på hvordan det faktisk er å være student.» (Jente, Vg3)





Kroppspress, motepress og negativ oppmerksomhet

I del 2 av rapporten så vi at 35 % av jentene og 10 % av guttene fra 8. trinn til Vg3 rapporterer om at de opplever mye eller svært mye press om å se bra ut eller ha en fin kropp.

I det åpne spørsmålet er det veldig mange av ungdommene som skriver om ulike former for press, og særlig kroppspress, utseendepress, klespress, i tillegg til press knyttet til skolen. Noen skriver for eksempel at de bare trener for å få en fin kropp. Andre skriver at det er stort press på å bruke merketøy. Modeller og «influensere» får noe av skylda for motepresset, og for å normalisere det å fikse på utseendet. Mange av ungdommene etterspør muligheten for at andre verdier skal bli viktige. Det er også en god del ungdom som rapporterer om at det er mye seksualisert ordbruk, og de kunne ønske seg en endring av dette.

«Selvfølgelig er det mange ting som kunne vært annerledes. Blant annet det kroppspresset ungdom har i dag.» (Gutt, Vg1)

«Kroppspresset i dag. Alle tenker på kroppen, og det gjør jo selvfølgelig jeg og, men jeg tenker at hvis ikke alle disse fine Paradise-jentene og modellene fantes, så hadde det vært mindre kroppspress. Jeg føler meg stygg, ekkel og feit.» (Jente, 9. trinn)

«Kunne tenke meg at det ikke var så mye press i dag. Det gjør meg veldig sliten både psykisk og fysisk. Trener ikke for meg selv og helsa mi lengre, men for at andre skal syns kroppen min er fin Er ikke det egentlig bare trist?» (Jente, 10. trinn)

«Nesten ingen liker hvordan de ser ut, og alt er bare mye press på hvordan man skal se ut. Og hvis du er glad ofte, så er du heldig. Man må ha masse merketøy for å passe inn. Du må være tynn og fin for å få deg kjæreste.» (Jente, 8. trinn)

«Ufattelig mye press på å være pen, spesielt når man er jente. (...) Og vi blir kalt stygge ting som hore og ting basert på utseende vårt hele tiden.» (Jente, Vg3)

«Jeg skulle ønske bloggere og influensere (eller samfunnet generelt) slutta å normalisere det å operere seg.» (Jente, Vg2)

«Det er mange ting jeg kunne ønske var annerledes, jeg kunne ønske guttene og jentene på trinnet sluttet å bruke ord som homo/lespe som skjellsord. Jeg kunne ønske guttene på trinnet sluttet å tro de kom til å bli enda mer likt hvis de spredte rundt bilder av jenter nakne eller med undertøy. Og sist, jeg kunne ønske det ikke var like mye press på utseende, og å måtte ha pupper/rompe.» (Jente, 8. trinn)

«Jeg føler meg også feit, men hvem gjør ikke det i disse dager ...» (Jente, 8. trinn)

Når alt dette om opplevd stress og press er sitert og omtalt her, må vi også legge til at noen ungdommer sier at det beste med å være ung er at de slipper å tenke på stress og press.

«At man ikke trenger å stresse.» (Gutt, 8. trinn)

«Alt jeg har tid til å være med på, som f.eks. fotball, triatlon og venner i helgene. Det er heller ikke mye press på at ungdommene skal ha kommet så veldig langt i livet enda.» (Gutt, 10. trinn)

«At alt ikke er så veldig seriøst enda. Jeg liker at hvis jeg ikke øver så mye til den prøven og heller er med venner så ødelegger jeg ikke livet mitt liksom. Jeg liker også at vi gjør mye gøy sammen med venner og er sammen nesten hele tiden.» (Jente, 8. trinn)

Sosiale medier, mobiltelefoner og teknologi – et gode og et onde

Tidsbruksundersøkelser blant unge i Norge viser en klar tendens til at de bruker stadig mer av hverdagen sin på digitale medier (Medietilsynet, 2018). I Ung i Agder 2019 svarer 63 % av ungdommene at de bruker tre timer eller mer foran en skjerm i løpet av dagen utenom skoletid. I 2016 var denne andelen 51 %.

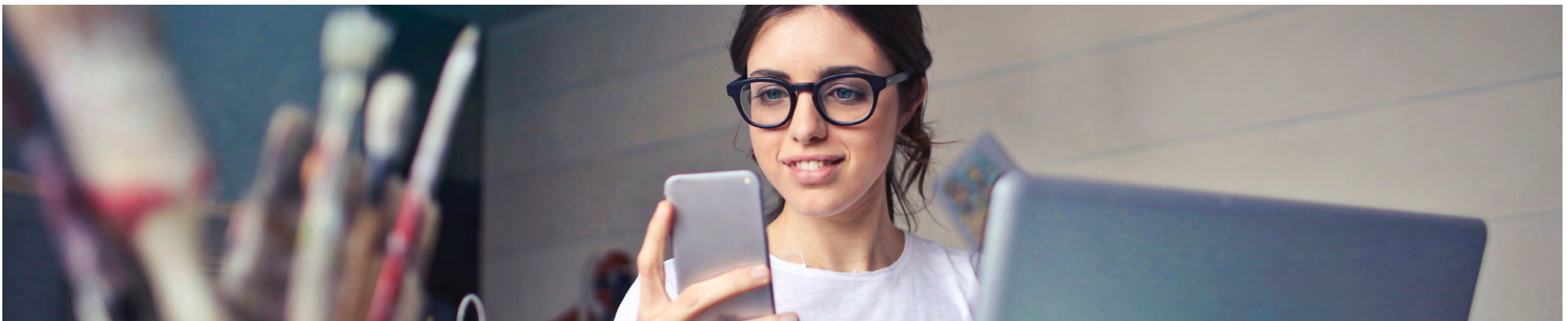
Når det kommer til dette med den nye teknologien og mulighetene denne gir, er det stor ambivalens hos ungdommene. Dette gjelder både i ungdomsgruppen samlet sett, men også hos de enkelte ungdommene. Det er mange som framhever positive ting ved mobilen, dataspill og sosiale medier, men også mange som gjør det motsatte. De mener denne teknologien blant annet

gjør at vi ikke er så mye sammen som før, og med det mister noe viktig. Madsen (2018) viser til at forskning på digitale medier er sprikende og viser både en negativ og en positiv innvirkning på de unges velvære, og at det vil bli fremtidig forskning som vil gi oss svaret på hvorvidt digitale medier er en medvirkende faktor til den psykiske uhelsen vi har sett øke på 2010-tallet blant ungdom. Det er forskning som viser at jo flere timer unge bruker på skjerm, jo større sannsynlighet har de for å rapportere om depressive symptomer. Det er derimot ikke vist at denne sammenhengen er kausal, det vil si at man ikke har fastslått hva som kommer først av skjermtid og depressive symptomer. Og det er også forskning som viser at ungdom som har mange venner i det virkelige liv også er mer på sosiale medier, og at sosial mediebruk er en måte å holde kontakt med andre på som kan være positivt for velværet (Ibid.)

Noen få av ungdommene i Agder trekker eksplisitt fram en ambivalens når det gjelder forholdet til sosiale medier og Internett, når de svarer på det åpne spørsmålet.

«Det er en stor frihet med Internett når det kommer til å bli kjent med nye folk og få nye relasjoner. Samtidig er det mange negative sider med Internett og hvor lett det er å henge ut folk anonymt, sende bilder, lagre bilder og annen informasjon og å spre det videre. Kroppspress blir også mye mer tydelig og lett å bli påvirket av gjennom Internett.» (Jente, Vg2)

«Beste og verste med ungdom i dag er tilgjengelighet på sosiale medier. Vennene mine er bare en melding ifra meg, noe som gjør dem lett tilgjengelig. Likevel blir det på grunn av dette vanskeligere å oppsøke dem i virkeligheten.» (Gutt, Vg1)



«Det beste er at vi kan kommunisere med hverandre når vi vil, med mobil og over nett. Jeg tror vi er mer åpne mot hverandre enn før også. På samme tid skulle jeg ønske vi var foruten mobilene, jeg tror det hadde vært enklere å tørre å skape relasjoner og forbinde seg til andre mennesker på denne måten.» (Jente, Vg1)

«Kanskje jeg av og til skulle ønske det ikke var sosiale medier, siden vi er så usosiale da, men på en måte er det bra å kunne ha kontakt med andre mennesker.» (Jente, 10. trinn)

Når vi ser på svarene fra alle ungdommene samlet sett, finner vi at det er omtrent like mange som trekker fram de nye sosiale mediene og teknologien som et pluss ved det å være ung i dag, som de som trekker dette fram som et negativt aspekt ved samfunnet.



Fordelene

Mange ungdommer trekker altså fram teknologien de har for samhandling med andre som en positiv ting ved å være ung i dag. En del ungdommer sier bare at det beste med å være ung i dag, er at det finnes sosiale medier og bra teknologi.

«Det beste med å være ungdom i dag er at vi har sosiale medier som kan gi oss nye muligheter og sjanser man ikke kunne få før.» (Jente, 8. trinn)

«Det beste med å være ungdom i dag er at vi har godt utviklet teknologi som gjør hverdagen og skolen enklere.» (Gutt, 10. trinn)

«Det er også ganske gøy med all den nye teknologien som ikke fantes før. Mye mer å finne på ...» (Gutt, 8. trinn)

Det trekkes også fram et det er lett å vise engasjement, og at det er lett å ta kontakt for hjelp.

«Internett gjør det lettere å bidra politisk for saker man ønsker å endre, og gjør det lettere å søke hjelp angående psykiske problemer, da man kan snakke med mennesker over hele verden.» (Jente, Vg3)

Det at smarttelefonen og dataspill gir lett tilgjengelighet til venner, trekkes fram som positivt. Det er også ungdommer som skriver at de ikke har så lett for å få venner, og da er det en fordel å kunne ha kontakt med venner over Internett. Det kan også være andre ting som gjør at det ikke er så lett å treffes fysisk, blant annet geografisk avstand, og da bidrar teknologien til å lette kommunikasjonen.

«Det beste med å være ungdom i dag er at man kan sitte på mobilen og være med venner. Jeg kunne ikke tenke meg at noe skulle vært annerledes.» (Gutt, 8. trinn)

«Jeg mener det beste er det at man ikke trenger å møte andre for å ha kontakten med dem (kan for eksempel snakke over sosiale medier). Ettersom jeg er ganske introvert, så passer dette utmerket, for da kan jeg ha kontakt med mange uten å faktisk gå ut.» (Jente, Vg1)

«Det jeg syntes er det beste med å være ungdom i dag må være at man har sosiale medier til å kommunisere med hverandre, selv om man ikke har mulighet til å være med hverandre fysisk.» (Jente, 10. trinn)

«Det beste med å være ungdom i dag er sosiale medier og YouTube. Jeg har selv mange venner på sosiale medier fra USA eller Nederland eller mange forskjellige land i verden, vi har en ting til felles og det er at vi liker Colleen Ballinger (en YouTuber).» (Jente, 10. trinn)

«Det beste med å være ungdom i dag er at man kan snakke sammen med venner uansett hvor man er, på grunn av sosiale medier som for eksempel Snapchat.» (Jente, 10. trinn)

«Det beste med å være ungdom i dag er at de fleste ungdommer spiller, så hvis du liker å spille kan du lett finne noen å spille med (som du kjenner eller ikke kjenner).» (Gutt, 8. trinn)

«Det beste med å være ungdom i dag er at man kan bare sende en melding og spørre hvordan det går, som jeg for eksempel har ei kjæreste som bor på Iveland, så er ikke der hele tiden, så da er det greit og kunne sende en melding.» (Gutt, 9. trinn)





Foto: Gateakademiet

Ulempene

Samtidig som ungdommene peker på positive aspekt ved teknologien og at det bidrar til sosiale relasjoner, peker også mange på negative konsekvenser. Noen viser til at ungdommene får for lite søvn, fordi de er på mobil for lenge når de legger seg. Det flest viser til er at man blir mye stillesittende, og ikke får så mye kontakt fjes-til-fjes med andre.

«Man blir fort sliten og lei av mobiltelefoner. Jeg skulle ønske vi av og til bare kastet de ut vinduet i en ukes tid.» (Jente, Vg1)

«Jeg kunne ønske at vi ikke var så opptatt i sosiale medier og teknologien vi har i hånda.» (Jente, Vg1)

«Det som kunne vært annerledes er teknologien, alle er så avhengig av skjermene sine, inkludert meg Skulle ønske jeg ikke var så avhengig, og at jeg da hadde vært født uten teknologi til stede.» (Jente, 10. trinn)

Det er en del ungdommer som svarer at de skulle ønske det var mer ungdom ute, og at det var lettere å møtes fysisk. Mobilen, pc-en og sosiale medier får mye av skylden for at dette har endret seg, at man er blitt mer passivisert og mister omgang fjes-til-fjes, også av ungdom selv.

«Kunne ønske mobilbruken blant unge ble redusert, slik at det ble naturlig for alle å snakke sammen.» (Jente, 9. trinn)

«At vi var mer ute og ikke bare satt inne og på pc-en hele tiden.» (Gutt, 10. trinn)

«Det jeg skulle ønske var annerledes var det at flere ungdommer var ute i naturen. Snakket litt mer med hverandre direkte fjes til fjes. Det er altfor mye teknologi nå. Da synes jeg vi mister en del av kommunikasjonen. Ellers er jeg ganske fornøyd om hvordan ungdom er i dag.» (Jente, 9. trinn)

«Kunne vært litt mer som i gamle dager hvor vi var ute og det var mindre bruk av telefoner.» (Jente, 9. trinn)

«Mindre mobilbruk ville ført til større sosialisering og at folk måtte snakke med hverandre. Dette ville ført til en bedre hverdag der folk kjenner hverandre bedre.» (Gutt, Vg3)

«En ting jeg ikke liker er at alle ungdommer er sykt avhengige av telefon og skjerm ... og veldig usosiale på besøk, osv...» (Jente, 8. trinn)

«Jeg skulle også ønske at vi ikke hadde så mye teknologi, jeg føler det tar over livene våre. Mange velger heller å sitte hjemme og spille istedenfor å bli med ut og være med venner. Eller bare sitte å se på telefonen, istedenfor å være i aktivitet.» (Jente, 9. trinn)

«Det jeg kunne tenke meg som kunne vært annerledes er at vi ser mer ut av telefonen. Om man går ute i byen, så ser du barn, ungdom og eldre med nesa langt inni telefonen. Du får nesten ikke kontakt med de du prøver å snakke med.» (Jente, Vg3)

«Jeg kunne ønske at ungdom var mye mindre på telefonen, og mer med venner og vært mer sosiale. Det er ofte jeg skulle ønske at ingen hadde hatt telefon, slik at alle måtte ha vært med hverandre for å ha det gøy.» (Jente, 9. trinn)

Det er også en del ungdommer som peker på at de sosiale mediene skaper press ved at man er opptatt av følgere, likes, osv.

«Presset som kommer med sosiale medier gjør at folk som ikke har god nok selvtilitt vil gjøre alt for å få følgere, det har betydning for hva de legger ut.» (Gutt, Vg3)

«Jeg synes at ungdommen hadde hatt det bedre uten internett, pga. man får så mye inntrykk, og press osv. på sosiale medier. Helt ærlig skulle det vært som på 80 tallet.» (Gutt, 9. trinn)

«Det jeg skulle ønske var annerledes var det at alle er så opptatt på sosiale medier, man ser alle likes, hvor mange følgere folk har og hvordan de fremstår på nettet. Skulle ønske det var mer som før der det ikke var så veldig mye press på elevene og at vi måtte ofte ut av huset for å finne på noe.» (Jente, Vg2)

«Bare å slette sosiale medier fra kloden det som er bra er at ungdom velger sin egen vei istedenfor å ta veiene som allerede lagd for dem.» (Gutt, Vg1)



En refleksjon

Det kan være at ungdommene over peker på en ny form for ensomhet, der mange har relasjoner og kontakt gjennom sosiale medier, men hvor det omtrent ikke finnes noen naturlige, «lavterskel», fysiske møteplasser. Før var det «hengeplasser», et fysisk sted i byen eller på bygda hvor ungdom møttes i fritida, og hvor man ikke trengte å ha en avtale for å komme. Man kunne dra dit hvor man visste at ungdommene møttes. Nå kan det virke som om de fleste ikke-organiserte møter mellom ungdom avtales på forhånd gjennom sosiale medier, og da blir kanskje også utenforskapet større for de ungdommene som ikke har en fast vennegjeng og som kanskje ikke inkluderes i avtalene som lages i sosiale media. I tillegg kan man ofte følge med på hva andre gjør, ved at de legger ut bilder og historier på Instagram, Snapchat, osv., noe som ytterligere kan forsterke det opplevde utenforskapet.



Foto: Daniel Drivdal

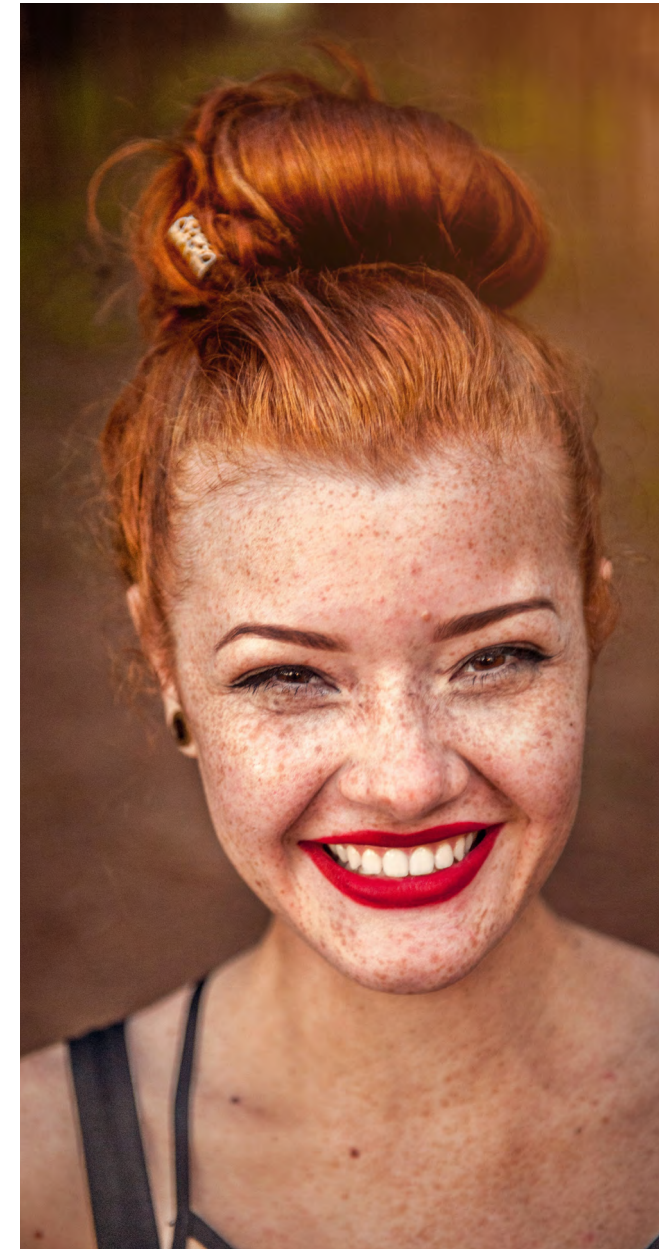
Oppsummering

I dette kapittelet har vi pekt på noen sentrale utfordringer som kommer fram når ungdommene blir spurt om hva som er bra med å være ungdom, og hva som kunne vært bedre. Press og stress er to store temaer som går igjen i det åpne spørsmålet, og disse er også tett sammenvevd. Mange av ungdommene nevner på et generelt press og stress som kommer fra mange områder i livene deres samtidig. Av konkret press og stress nevnes skolerelatert stress og kroppspress oftest. I tillegg er det mange som kommenterer mobilbruk og sosiale medier, både som noe positivt, men også veldig mange som kommenterer det som noe negativt som blant annet fører til at man ikke er så mye sammen fysisk.

Hva kan man så gjøre med disse utfordringene? Det har vi ingen svar på i dette kapittelet, hvor målet har vært å vise fram de utfordringene ungdommene selv har tatt opp i det åpne spørsmålet. I stedet har ungdommene selv noen forslag til løsninger, som vi har gjengitt. Når vi nå har kvantitative data på hvordan ungdommene opplever ulike sider av livet sitt, supplert med kvalitative data hvor ungdommene selv beskriver hva de synes er bra med å være ungdom og hva som kunne vært bedre, er dette et godt utgangspunkt for å diskutere om det er strukturer man bør endre lokalt, regionalt eller nasjonalt for å bøte på disse utfordringene ungdommene opplever i sin hverdag. Vi må også huske at veldig mange ungdommer rapporterer om at de har det bra, mens i dette kapittelet har vi satt søkelys på noen områder som har utpekt seg som forbedringsområder i ungdommenes liv.



Foto: Daniel Drivdal

Foto: www.unsplash.com

13. Selvskading og selvmordsforsøk blant unge i Agder

Tekst: Torstein Garcia de Presno, RVTS Sør

Ungdomskolene i 22 av 30 kommuner i Agder, og alle videregående skoler i Agder, har hatt med spørsmål om selvskading og selvmordsforsøk i undersøkelsen. Til sammen har 16 000 ungdommer svart på hvorvidt de har forsøkt å skade seg selv og/eller forsøkt å ta livet sitt siste 12 måneder.

I dette kapittelet skal vi se nærmere på fenomenene selvmordsforsøk og selvskading. Vi skal se på forekomst slik det framkommer i Ung i Agder 2019 og i tilsvarende undersøkelser. Deretter vil vi undersøke sammenhenger mellom selvskading og selvmord og andre utfordringer ungdommene oppgir at de har¹. Til slutt vil vi komme med en oppfordring til alle voksne som møter ungdommene som skader seg selv og/eller har selvmordstanker.

Selvskading

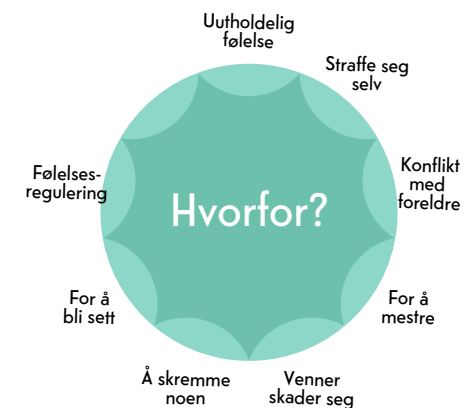
En vanlig definisjon på selvskading er at dette er en skade en person har påført seg med vilje, men uten intensjon om

å dø. Vanlige måter å skade seg selv på er å kutte seg selv, overdosering, forgiftning, dunke hodet/hender i vegger/harde gjenstander, skrape knoker og brenne seg med sigarett.

Som vi kan se ut fra figur 13.1 kan det være mange grunner til hvorfor en ungdom skader seg selv. Dette er heller ikke en uttømmende liste med årsaker, derfor er den ene rundingen blank.

En fellesnevner for mange av disse grunnene er at selvskadingen har en funksjon. Hvis selvskadingen for eksempel skjer i situasjoner der ungdommen har sterke og vanskelige følelser, vil selvskadingen kunne være en måte å regulere følelsene på, roe seg, lette det emosjonelle trykket, eller en måte å ta kontroll på. Hvis ungdommen ikke klarer å formidle med ord det som er vanskelig, kan selvskadingen ha funksjonen kommunikasjon: «*Se meg, jeg har det vanskelig*». Selvskadingen kan også være en måte å straffe seg selv eller andre på, eller en måte å fordrive en psykisk smerte til fordel for en fysisk smerte. Selvskading kan også

Figur 13.1: Grunner til selvskading
(RVTS Sør, 2019)



¹ I og med at spørsmålsmodulen om selvskading/selvsmordsforsøk ble endret ved revidering av spørreskjemaet i Ungdata i 2017, er ikke tallene fra Ungdata-undersøkelsen i Agder i 2016 sammenlignbare med Agder-tallene fra 2019. Funnene fra Ung i Telemark 2018 vil i noen grad bli sammenlignet med Agder 2019.

forstås som en måte å mestre en vanskelig situasjon på, eller en måte å mestre livet på. Denne mestringsmåten kan være effektiv på kort sikt, men uhensiktsmessig over tid. Tallrike undersøkelser viser at personer som selvskader har en økt dødelighet (Ribe og Mehlum, 2015).

Selv mord

Verdens helseorganisasjon (WHO) definerer selvmord som en aktiv, villet handling som fører til døden. I Norge er selvmord blant ungdommer under 15 år sjeldent, men det skjer. I aldersgruppen 15-25 år er selvmord den nest vanligste dødsårsaken, så selvmordsforsøk blant ungdom er absolutt noe vi trenger å rette oppmerksomhet mot, blant annet med økt innsats inn mot i skole og helsetjenester for barn og ungdom.

Det er stor enighet i fagfeltet om at årsakene til selvmord er komplekse og sammensatt av ulike faktorer. Figur 13.2 er laget for å illustrere mulige faktorer som alene eller som oftest i samspill med hverandre, kan være med på å føre et menneske inn i et selvmordsforsøk.

Figur 13.2: Grunner til selvmord
(RVTS Sør, 2019)



Som vi ser kan det være mange grunner til at et menneske velger eller ender opp i en selvmordshandling. Edwin Schneidman, som har vært en viktig bidragsyter i forskningsfeltet på selvmord, løfter fram «psykeache» - psykisk smerte - som en utløsende årsak til selvmord (Schneidman, 1993). Det å leve med sterk psykisk smerte over lang tid kan føre til at livet føles uutholdelig og håpløst. Når ingen kjente mestringsstrategier fungerer, kan selvmord bli en utvei, eller kanskje den eneste synlige utvei. I noen tilfeller kan ønsket om å dø bli sterkere enn ønsket om å leve. Et viktig poeng i møtet med mennesker i selvmordsfare er at mennesker som har selvmordstanker ikke nødvendigvis ønsker å dø, men de ønsker en forandring. At noe skal forandre seg, bli bedre eller gå over.

Joiner (2005) har gjennom sin forskning utarbeidet en teori på selvmord som fenomen. Han trekker frem tre faktorer som i samspill kan føre mennesker inn i selvmord. Det er en opplevd følelse av å ikke høre til, det er en tanke om at verden får det bedre om jeg ikke er lenger lever og det er å ha en evne til å gjennomføre en selvmordshandling. Når disse tre faktorene er til stede, gjerne over tid, vil selvmord vokse fram som en reell mulighet og løsning.



Forholdet selvskading og selvmordsforsøk

Selvskading og selvmord er to selvstendige fenomener. Men det er også to fenomener som i mange tilfeller er knyttet sammen, og det kan være en glidende overgang mellom dem. Selvskading er som nevnt en mestringsstrategi som isolert sett ikke handler om et ønske om å dø. Det handler om å regulere følelser, ta kontroll, kommunisere. Paradoksalt nok kan selvskading derfor være selvmordsforebyggende, da det (i hvert fall på kort sikt) løser eller demper sterke følelser og ubehag. I lys av Joiners teori vil imidlertid selvskading over tid kunne være en måte å venne seg til smerte, det er en måte å «øve opp» evnen til å tåle skade på kroppen og i ytterste konsekvens en dødelig skade på kroppen, en selvmordshandling. Selvskading kan også gå galt, intensjonen kan være ikke-dødelig skade, men død kan skje ved uhell.

Beskyttende faktorer og forebygging

Emosjonell støtte og praktisk hjelp til å mestre utfordringer og situasjoner kan være beskyttende for ungdommer som står i situasjoner og har utfordringer som kan trigge selvskading. For noen vil behandling av selvskadingen være viktig og beskyttende (NSSF, 2018). Det å finne nye mestringsstrategier kan være krevende og der kan hjelpeapparatet være en ressurs. Helt grunnleggende er det at selvskadende barn og ungdom trenger trygge voksne, som ser, som tåler og ikke minst som møter den selvskadende ungdommen med respekt og voksenhet.

Sterk tilhørighet til familie og støtte fra lokalsamfunn, gode problemløsningsferdigheter, en personlig, kulturell eller religiøs overbevisning og evne til å søke hjelp er alle regnet som beskyttende faktorer mot selvmord på det personlige plan. På et samfunnsnivå vil begrenset tilgang på midler eller metoder for selvmord, og lett tilgang til tjenester for psykisk og fysisk sykdom, være beskyttende (Helsedirektoratet, 2014).

En kunnskapsoppsummering av 49 studier gjort i skolesektor viser hvilke elementer som (på et generelt grunnlag) påvirker psykisk helse. Kunnskapsoppsummeringen trekker fram fire forebyggende elementer funnet blant barn og unge. Det første er å ha evne til å forstå og til å regulere følelser. Det andre er å ha evne til å løse små og store problemer. Det tredje er å inneha sosiale ferdigheter i møte med andre. Når det kommer til de voksne (læreres) adferd og tilnærming er det fire forebyggende elementene som trekkes fram. Det første er lærere som er interesserte, varme og lyttende og som gir positive tilbakemeldinger. Det andre er læreres tilrettelegging av interaksjon og samarbeidsaktiviteter som er passe utfordrende for den enkelte. Det tredje er at barn og ungdom får spørsmål som inviterer til refleksjon og aktiv respons. Det fjerde er positive tilbakemeldinger og positiv forsterkning. (Sutherland m. fl., 2016).

Selvskading og selvmordsforsøk i Agder

I Ungdata-undersøkelsen 2019 har ungdommene fått disse to spørsmålene:

- Har du siste 12 måneder forsøkt å skade deg selv?
- Har du siste 12 måneder forsøkt å ta ditt eget liv?

Som i andre anonyme gruppeundersøkelser vet vi ikke hvordan ungdommene forstår spørsmålene og hva de selv legger i begrepene. Så hvordan ungdommene selv forstår det å skade seg selv, og hvordan de selv definerer et selvmordsforsøk, vet vi ikke. I praksis vil det kunne bety at selvskadingen og selvmordsforsøkene vil variere i omfang, alvorlighet, i intensjon og i styrke. Det betyr ikke at vi ikke skal ta selvskadingen og selvmordsforsøkene på ytterste alvor. Selvskading og selvmordsforsøk vil som vist ovenfor i de aller fleste tilfeller være et symptom på at noe er galt, uhåndterbart, overveldende og/eller smertefullt. Det er også mange andre nasjonale og internasjonale undersøkelser som viser sammenlignbar forekomst av selvskading og selvmordsforsøk blant ungdom (NSSF, 2018).

To grupper – selvskading, og både selvskading og selvmordsforsøk

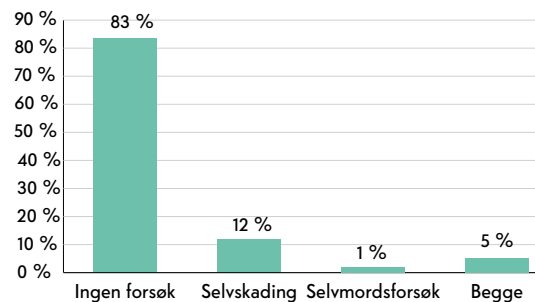
Selvskading og selvmord er som beskrevet to fenomener som i litteraturen både blir sett i sammenheng med hverandre og som to separate fenomen. Man skiller ofte mellom «de som har skadet seg selv» og «de som har

forsøkt å ta livet sitt». Med en slik inndeling vil vi kunne finne at i Ungdata-undersøkelsen i Agder 2019 oppgir 17 % at de har forsøkt å skade seg selv, mens 6 % oppgir at de har forsøkt å ta livet sitt.

12 % av ungdommene i undersøkelsen oppgir at de har forsøkt å skade seg selv og 5 % oppgir at de har *både* forsøkt å skade seg selv og ta livet sitt siste 12 måneder. 1 % oppgir at de har forsøkt å ta livet sitt uten at de har gjort selvska- ding. I antall er det 1958 ungdommer som oppgir selvska- de, 723 ungdommer som oppgir både selvska- de og selvmordsforsøk og 117 ungdommer som oppgir selvmordsforsøk (men ikke selvska- ding). Til sammen er dette 2798 ungdommer. I figurene videre vil vi kalle gruppen som oppgir at de har forsøkt å skade seg selv for «selvska- ding», gruppen som oppgir både selvska- ding og selvmordsforsøk som «begge» og gruppen som oppgir selvmordsforsøk uten selvska- ding som «selvmordsforsøk». Gruppen som oppgir selvmordsforsøk uten selvska- ding er såpass liten at den ikke er representativ for en generalisering, så den vil i mindre grad være en del av den følgende teksten. Gruppen som verken oppgir forsøk på selvska- ding og/eller selvmordsforsøk vil bli kalt «ingen forsøk».

Figur 13.3: Forekomst av selvska- ding/ selvmordsforsøk

Prosentvis fordeling av selvska- ding og selvmordsforsøk siste 12 måneder.



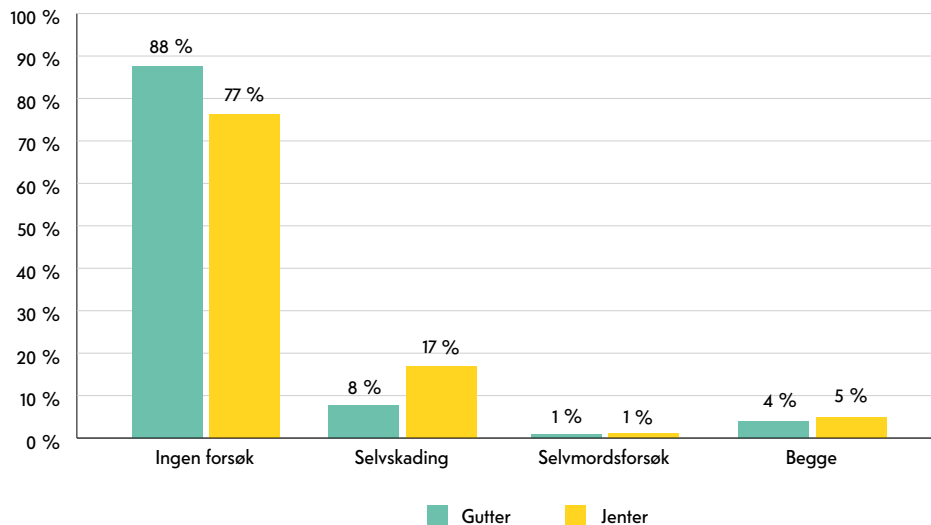
Resultatene samsvarer med Ungdata-undersøkelsen i Telemark i 2018, der 12 % oppga å ha forsøkt selvska- ding, 1 % oppga selvmordsforsøk og 5 % oppga både selvska- ding og selvmordsforsøk siste 12 måneder. Tallene sammenfaller også med forskningen til Tørmoe m. fl. (2013), som finner at 1/3 av de som skader selv oppgir at de har forsøkt å ta livet sitt. Internasjonalt ser vi at et gjennomsnitt på 18 % (tallene varierer fra 13–23 %) av ungdom 12–18 år oppgir at de har skadet seg selv med vilje.

Hvis vi ser nærmere på kjønnsfordelingen finner vi at jentene i mye større grad enn guttene oppgir selvska- ding. Når det gjelder gruppene som oppgir både selvska- ding og selvmordsforsøk er imidlertid ikke kjønnsforskjellene like store.

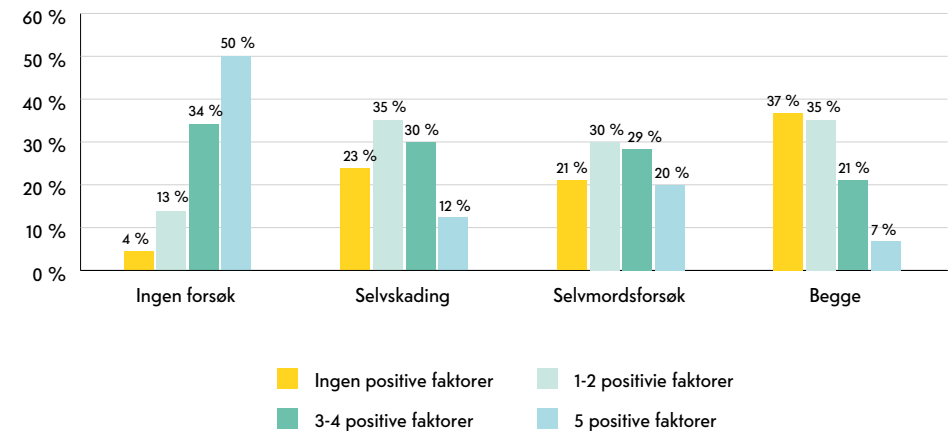


Figur 13.4: Selvskading/selvmondsforsøk og kjønn

Prosentvis fordeling av selvskading og selvmondsforsøk siste 12 måneder etter kjønn

**Figur 13.5: Selvskading/selvmondsforsøk og selvbilde**

Prosentvis fordeling av selvskading/selvmondsforsøk etter antall positive selvbildefaktorer.



Andre utfordringer i ungdommenes liv

I Ung i Agder 2019 kommer det tydelig fram at ungdommene som har skadet seg selv eller som både har skadet seg og har forsøkt å ta sitt eget liv, jevnt over opplever utfordringer på mange områder. Dette er det verdt å belyse. Vi skal se nærmere på hva de oppgir rundt temaene selvbilde, vennskap, ensomhet, lette psykiske helseplager, mobbing og det å søke hjelp fra støtteapparatet.

Selvbilde og vennskap

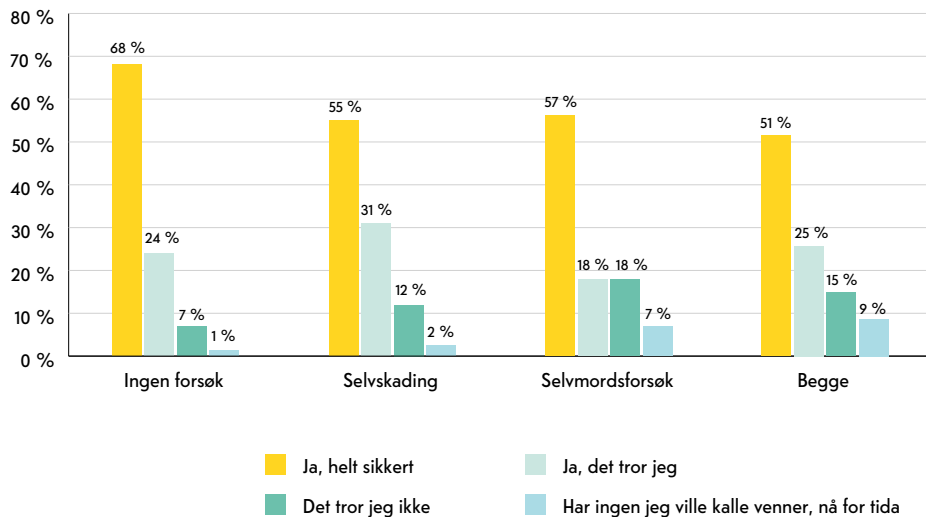
I Ungdata blir ungdommene spurt om i hvilken grad de er fornøyd med seg selv, om de liker seg selv slik de er og om de er skuffet over seg selv. De blir også spurt om de er fornøyd med hvordan de har det, om livet oppleves meningsfullt og om det er vanskelig å få venner. I figur 13.5 ser vi at ungdommene som skader seg selv eller har forsøkt selvmord i mindre grad har positive tanker om seg selv enn de som ikke oppgir selvskade/selvmondsforsøk.

Trenden på kjønnsfordeling vist i figur 13.4 viser seg også

når det kommer til selvbilde. Av guttene som både har skadet seg selv og forsøkt selvmord oppgir 24 % at de har «ingen positive selvbildefaktorer», mens for jentene er det 44 % som oppgir «ingen positive selvbildefaktorer». Fordelingen på kjønn blant de som ikke har skadet seg/forsøkt å ta livet sitt, er sammenlignbar med de som både har skadet seg og forsøkt selvmord, selv om det er snakk om helt andre dimensjoner på rapporteringen. Det er 2 % blant guttene og 5 % blant jentene som oppgir «ingen positive selvbildefaktorer» hos de som ikke har skadet seg/forsøkt å ta livet sitt.

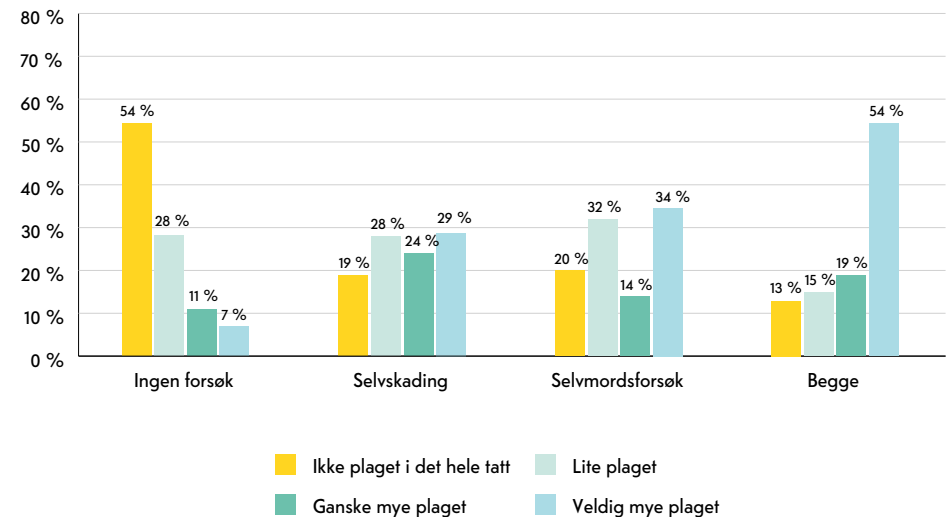
Figur 13.6: Selvskading/selvmondsforsøk og nære venner

Prosentandel selvskading/selvmondsforsøk etter om de har minst én venn som de kan stole på og kan betro seg til om alt mulig.



Figur 13.7: Selvskading/selvmondsforsøk og ensomhet

Prosentandel selvskading/selvmondsforsøk etter ensomhet siste uka.



Vennskap og relasjoners betydning er godt beskrevet i litteratur og forskning, og tilknytning til andre er noe vi mennesker trenger for å ha et godt liv. Venner kan bidra både med støtte og bekreftelse, bedre selvbilde og utvikling av sosial kompetanse, og forholdet til jevnaldrende kan være spesielt viktig i ungdomstiden (Bakken et al., 2016). Mens 90 % av de ungdommene som ikke har skadet seg selv eller forsøkt å ta sitt eget liv har minst en nær venn, er det 85 % av ungdom som skader seg selv som oppgir det samme og 75 % av ungdommene som både skader seg selv og har forsøkt å ta sitt eget liv.

Motsatsen til vennskap og gode relasjoner er ensomhet. I figur 13.7 ser vi at de som har skadet seg selv og de som både har skadet seg og forsøkt å ta livet sitt, også rapporterer mye ensomhet. 82 % av de som ikke har skadet seg og/eller forsøkt å ta sitt eget liv er lite eller ikke plaget av ensomhet. Blant de som har skadet seg og blant de som både har skadet seg selv og forsøkt å ta livet sitt, er det henholdsvis 46 % og 28 % som er lite eller ikke plaget av ensomhet. Det er altså 53 % og 72 % som er *ganske mye* eller *veldig mye* plaget av ensomhet, mot 18 % i gruppen som ikke rapporterer selvskading og selvmondsforsøk.

Vi trenger alle å høre til i livet, at noen ser oss og at vi kan bety noe for andre. I et selvmondsforebyggende perspektiv vil det være viktig å ha ekstra søkelys på å bygge tilhørighet og gode relasjoner.

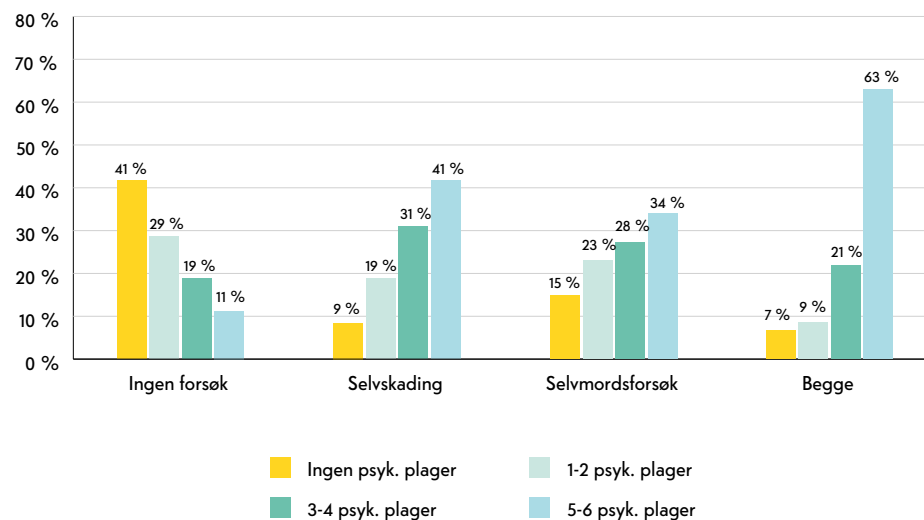
Lette psykiske plager

Ungdommene blir også spurt om i hvilken grad de opplever at «alt er et slit», om de har «hatt søvnproblemer», om de har «følt seg ulykkelig, trist eller deprimert» m. fl. i løpet av den siste uka. En av ti av ungdommer som aldri har skadet seg selv eller forsøkt selvmord sier de har 5-6 lette psykiske plager. Ungdommer som har skadet seg selv og/eller forsøkt selvmord opplever lettere psykiske plager i langt større grad enn ungdom som aldri har gjort dette. Dette ser vi tydelig i figur 13.8.

Spørreskjemaet til undersøkelsen inneholder seks enkeltspørsmål som kan oppfattes som tegn på psykiske plager. Ut fra disse spørsmålene har vi konstruert en samleindikator vi kaller «tegn på psykiske plager». Denne indikatoren måler antallet spørsmål der den enkelte ungdom har svart at de er «ganske mye plaget» eller «veldig mye plaget».

Figur 13.8: Selvskading/selvmondsforsøk og tegn på psykiske plager

Prosentandel selvskading/selvmondsforsøk etter antall tegn på psykiske plager.



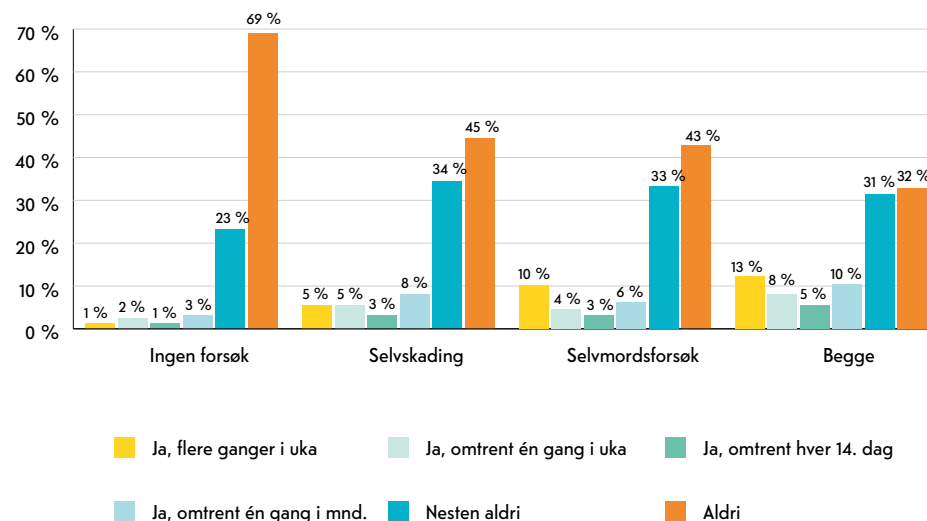
Psykiske plager blir av mange i fagfeltet sett på som den viktigste risikofaktoren for selvmord. Utviklingen vi ser i Ungdata-undersøkelsene er i denne konteksten derfor bekymringsfull. Som nevnt tidligere i rapporten viser de nasjonale Ungdata-tallene at selvrappporterte psykiske helseplager øker hos både jenter og gutter, noe man også har sett i flere andre land (Bakken, 2019b). Flere setter spørsmålsteget ved at ungdomsbefolkningen er mer syke enn før, kanskje med rette, kanskje ikke. Vi kan ikke si noe sikkert rundt forekomsten av selvsykdom og selvmordsforsøk blant ungdom i Norge; om den har økt, holdt seg stabil eller har avtatt de siste årene. Når det gjelder antall registrerte selvmord blant gutter under 20 år i Norge er tallet lavere de siste årene enn det var på 1980-tallet (NSSF, 2017). Blant jenter har vi hatt økning siste to år, uten at det kan anses som noen trend foreløpig. Hvis vi skal lene oss til Joiner er det den subjektive opplevelsen av å ha det vondt, av å ha psykiske plager som vil være den viktigste indikatoren, og den subjektive følelsen av en psykisk smerte vil være det som fører til en eventuell selvsykdom og eller selvmordsforsøk, ikke den objektive størrelsen av problemet. I det henseende er det på sin plass å følge utviklingen, forstå hva det handler om og hjelpe ungdommene til mindre plager.

Mobbing - negative opplevelser på nettet/mobil

I opplæringsloven slås det fast at skolen skal ha nulltoleranse mot krenking som mobbing, vold, diskriminering og trakassering. Skolen skal arbeide

Figur 13.9 Selvsykdom/selvmordsforsøk og mobbing

Prosentandel selvsykdom/selvmordsforsøk etter hvor ofte man er utsatt for plager, trusler eller utfrysning.



systematisk for å fremme helse, miljø og trygghet til elevene for å oppfylle dette (Opplæringsloven, 1998). Som figur 13.9 viser, opplever ungdommene som har skadet seg selv og/eller forsøkt selvmord mye mer mobbing enn ungdommene som ikke har det. Mens 7 % av ungdommene som ikke har forsøkt selvmord/selvsykdom opplever å bli utsatt for plaging, trusler eller utfrysing en gang i måneden eller oftere, opplever 21 % av ungdommene som skader seg selv dette, og 37 % av ungdommene som både skader seg selv og som har forsøkt selvmord. Følgende er også verdt

å merke seg: 18 % av guttene som både skader seg selv og har forsøkt selvmord oppgir at de opplever mobbing flere ganger i uka. Det finnes en mengde litteratur og historier som beskriver hvor ødeleggende mobbing kan være, og her viser Ungdata-undersøkelsen en gruppe som virkelig er utsatt og som også har mange tillegg utfordringer, deriblant selvsykdom og selvmordsforsøk.

Foto: www.unsplash.com

Å søke hjelp

Å søke hjelp er en av beskyttelsesfaktorene som trekkes fram når det gjelder selvskading og selvmordsforsøk. Ungdata-undersøkelsen viser at mange ikke ser for seg at de kommer til å søke hjelp i en situasjon der de har et personlig problem, hvor de føler seg utafor og trist og trenger noen å snakke med. Venner trekkes fram som den/de personen(e) ungdommene helst vil gå til hvis de trenger å snakke med noen. 92 % av de som ikke har skadet seg/forsøkt å ta livet sitt sier de helt sikkert eller kanskje vil oppsøke hjelp hos venner. Litt færre, 86 % av de som har skadet seg og 78% av de som både har skadet seg og forsøkt å ta livet sitt sier det samme.

Når ungdommene blir spurt om i hvilken grad de ser for seg å søke hjelp hos en voksen, en helsesøster eller en lærer/skoleansatt, er forskjellene mellom de som ikke har skadet seg eller har forsøkt å ta livet sitt og de som har skadet seg selv/begge deler, mindre. Mellom 50 % og 55 % svarer «nei» på spørsmålet om de vil søke hjelp hos helsesøster. Mellom 60 % og 70 % svarer «nei» på spørsmålet om de vil søke hjelp hos lærer/andre skoleansatte. Og mellom 65 % og 75 % svarer nei» på spørsmålet om de vil søke hjelp hos andre voksne.

Når det gjelder det å søke hjelp hos foreldre er forskjellen mellom gruppene større. 14 % av de som ikke har skadet seg eller forsøkt å ta livet sitt svarer «nei» på spørsmålet om

de vil søke hjelp hos foreldre. 38 % av de som har skadet seg svarer «nei» til det samme, mens blant de som både har skadet seg og forsøkt å ta livet sitt sier 51 % at de ikke vil søke hjelp hos foreldre.

Tallene viser tydelig at når det kommer til det å søke hjelp, har vi og ungdommene en vei å gå. I et selvskadings- og selvmordsforebyggende perspektiv er evnen til å søke hjelp veldig viktig. Å få ned terskelen for å søke hjelp oss voksne vil være viktig. Støtte fra venner er veldig bra. Og kanskje kan vi i større grad jobbe for å utruste ungdommer til å være en ressurs for hverandre. Men det er kanskje ikke alltid nok, mange ganger er det definitivt ikke nok, oppgaven blir for stor å legge på en jevnaldrende, og det trengs voksne, og voksne som kan bidra med mer.



Foto: Trippel UB

Oppsummering og to oppfordringer

Selvskading og selvmordsforsøk er to smerteuttrykk som forteller oss at ungdommene strever, de har det vondt og de velger eller drives inn i selvskading og selvmordsforsøk i et forsøk på å løse den situasjonen de er i. Ungdata-undersøkelsen i Agder viser at i tillegg til selvskadingen og selvmordsforsøk har mange av ungdommene i tillegg andre utfordringer og belastninger. De andre belastningene kan både utløse og forsterke selvskading og selvmordsadferd, samt skape nye utfordringer i ungdommenes liv.

I den nye overordnede delen i læreplanverket for grunnskolen, som blir gjeldende fra 2020, står det følgende:

«Folkehelse og livsmestring som tverrfaglig tema i skolen skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, og som gir muligheter til å ta ansvarlige livsvalg. I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selv bilde og en trygg identitet særlig avgjørende.»

Når vi ser på funnene fra Ungdata-undersøkelsen, kobler dem til faglitteraturen og den nye overordnede delen av læreplanverket, vil vi gi alle voksne som møter ungdom to oppfordringer:

1. De ungdommene som skader seg og som har prøvd å ta livet sitt, har ofte mange andre belastninger. De trenger emosjonell og praktisk hjelp, de trenger støtte og omsorg,

og noen ganger trenger de hjelp av hjelpeapparatet til å finne nye måter å håndtere livet på.

2. Ungdommer som opplever å ikke ha venner, utestengelse på nett, mobbing på sosiale medier, psykiske plager, stress og liten skoletilhørighet vil i større grad oppgi at de har forsøkt å skade seg selv og/eller har forsøkt å ta livet sitt. En viktig oppgave for oss voksne vil være å spørre disse ungdommene direkte om selvskading og selvmordstanker, være der når de svarer «ja» og være en støtte videre. Disse ungdommene trenger vår støtte, hjelp og omsorg.

14. Ensomhet

Tekst: Asle Bentsen, KoRus-Sør

Innledning

Å forebygge ensomhet blant unge er et av regjeringens satsingsområder de neste årene (St. Meld. Nr. 19 (2018-2019) «Folkehelsemeldinga – Gode liv i eit trygt samfunn»). Nasjonale Ungdata-tall viser at den registrerte andelen ungdom som rapporterer om ensomhet aldri har vært høyere (Bakken, 2019b). 90 % av ungdommene i Agder har minst én nær venn de kan stole på og betro seg til. Likevel oppgir omtrent 25 % at de har vært plaget av ensomhet den siste uka. Mange studier viser at å være sosialt integrert i et felleskap, og å oppleve sosial støtte fører til bedre psykisk helse (Skogen m.fl., 2018). Ensomhet påvirker også den fysiske helsa og gir økt dødsrisiko (St. Meld. Nr. 19 (2018-2019)). Det er derfor rimelig å anta at å forebygge ensomhet er et godt folkehelseiltak. Vi vet imidlertid mindre om hvordan ensomhet er knyttet til psykisk helse, og alt for lite om hva sosiale medier har å si for økningen i ensomhet. Vi vil derfor se nærmere på dette nedenfor.

Hensikten med dette kapittelet er å bidra til en bredere forståelse av ensomhet. Hva er egentlig ensomhet?

Hvordan henger ensomhet blant ungdom sammen med andre deler av ungdommenes liv? Hvordan kan vi forebygge ensomhet blant ungdom?

Vi ønsker å belyse temaet ensomhet gjennom en kombinasjon av foreliggende forskning og kvantitative data fra Ung i Agder 2019. I dag vet vi allerede mye om ensomhet, årsaker og tiltak. I dette kapittelet ønsker vi å benytte oss av den kunnskapen, samt å aktualisere dette for ungdomsbefolkningen i Agder ved å vise til konkrete funn fra Ung i Agder 2019.

Hva er egentlig ensomhet?

«Noe som jeg også ikke liker er at det er veldig lett å føle seg ensom, selv om man er i en svært vennegjeng.» (Jente, 10. trinn)

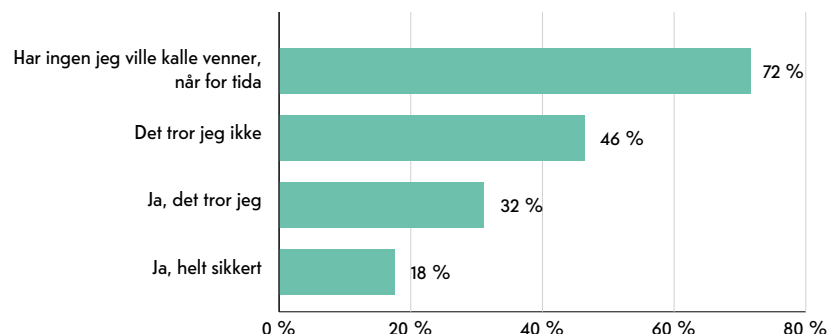
Det finnes mange definisjoner av ensomhet. Imidlertid er meningsinnholdet i dem ofte ganske samsvarende, nemlig at ensomhet er en følelse av savn etter ønsket kontakt

med andre. Det betyr at den som føler seg ensom enten har mindre kontakt med andre enn ønskelig, eller at den kontakten man har ikke gir nok sosial verdi. Ensomhet er altså ikke det samme som å være aleine, men mange som er aleine føler seg ensomme. Ifølge www.helsenorge.no understreker de fleste studier at det er *følelsen* av ensomhet som kan være skadelig, ikke det å være aleine. Samtidig er det nettopp følelsen av mangel på sosial støtte, og sosiale nettverk og relasjoner, som ofte er grunnen til at mange opplever seg som ensomme.

Det er en større andel unge i Agder-fylkene som rapporterer om ensomhet i 2019 enn det var i 2016 (se figur 4.4). Opplevelsen av ensomhet øker fram til Vg1, før den synker svakt, og det er vesentlig flere jenter enn gutter som rapporterer om ensomhet. Dette er også nærmere beskrevet i denne rapportens avsnitt om ensomhet. Også i voksenbefolkningen er det en relativt stor andel som opplever ensomhet. Levekårsundersøkelsen fra 2015 viser at 18 % av norske kvinner og 15 % av norske menn over 16 år oppgir at de har vært plaget av ensomhet (St. Meld. Nr. 19 (2018-2019)).

Figur 14.1: Nære venner og ensomhet

Prosentandel som er plaget av ensomhet etter om de har minst én nær venn.



Som det ble nevnt i innledningen til dette kapittelet, er det en langt større andel som oppgir at de har vært plaget av ensomhet den siste uken enn det er som oppgir at de ikke har noen venner de kan stole på og betro seg til. Samtidig ser vi at de som ikke har noen venner i langt større grad føler seg ensomme.

Figur 14.1 viser at hele 72 % av dem som ikke har noen de vil kalle venner når for tida har vært plaget av ensomhet den siste uka. Det samme gjelder til sammenligning 18 % av dem som helt sikkert har en nær venn. Selv om det er en sterk sammenheng mellom det å ha venner og det å føle seg ensom, er det også en del ungdom som ikke har nære venner, men er lite plaget av ensomhet. Her er

det interessant å nevne at det ikke ser ut til å være noen sammenheng mellom grad av ensomhet og hvordan ungdommene tilbringer den sosiale tida sammen. Hvorvidt du har brukt mye av tiden din sammen med venner hjemme hos deg selv, hjemme hos andre, vært sosial på nett, spilt online spill med andre, vært ute med andre, eller drevet med ulike uorganiserte fysiske aktiviteter med andre, ser ut til å være av liten betydning for opplevelsen av ensomhet. Det ser heller ikke ut til å være særlig viktig *hvor ofte* du har gjort slike sosiale aktiviteter, men det *at* du har noen slike sosiale treffpunkter er viktig.



Hvordan henger ensomhet sammen med andre deler av ungdommenes liv?

Psykisk helse

Spørreskjemaet til undersøkelsen inneholder seks enkeltspørsmål som kan oppfattes som tegn på psykiske plager (se tekstboks). Ut fra disse spørsmålene har vi konstruert en samleindikator vi kaller «tegn på psykiske plager». Denne indikatoren måler antallet spørsmål der den enkelte ungdom har svart at de er «ganske mye plaget» eller «veldig mye plaget».

I gjennomsnitt rapporter ungdommene i Agder om to tegn på psykiske plager (gutter rapporter om 1,4 mens for jentene er det 2,6). Figur 14.2 viser at jo flere tegn på psykiske plager ungdommene i Agder opplever, desto større er sannsynligheten for at de har vært plaget av ensomhet den siste uka. Denne figuren sier ingenting om hvorvidt det ene er årsaken til andre, men slår fast at det er en sterk sammenheng mellom ensomhet og andre psykiske plager.

Blant dem som ikke opplever noen slike tegn på psykiske plager er det kun 3 % som rapporterer om opplevd ensomhet. De aller fleste i utvalget opplever få tegn på psykiske plager, men de som opplever mange slike tegn opplever også ensomhet i vesentlig større grad.

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

- Følt at alt er et slit
- Hatt søvnproblemer
- Følt deg ulykkelig, trist eller deprimert
- Følt håpløshet med tanke på framtida
- Følt deg stiv eller anspent
- Bekymret deg for mye om ting

Sosiale medier

Hyppig bruk av sosiale medier blir av media ofte nevnt som en mulig forklaring på unges psykiske plager. Studier på dette er imidlertid ikke like entydige. En amerikansk studie publisert i PNAS, Proceedings of the National Academy of Sciences, USA, fant en svak sammenheng mellom det å bruke mye tid på sosiale medier og det å være mindre fornøyd med livet (Orben m.fl., 2019). Sammenhengen var imidlertid noe sterkere for jenter enn gutter. Dagens Medisin omtaler for øvrig en studie publisert i The Lancet Child & Adolescent Health, som fastslår at det er en årsakssammenheng mellom hyppig bruk av sosiale medier og psykiske plager.¹

Figur 14.2 viste høy grad av samvariasjon mellom tegn på psykiske plager og ensomhet. I figur 14.3 ser vi at det

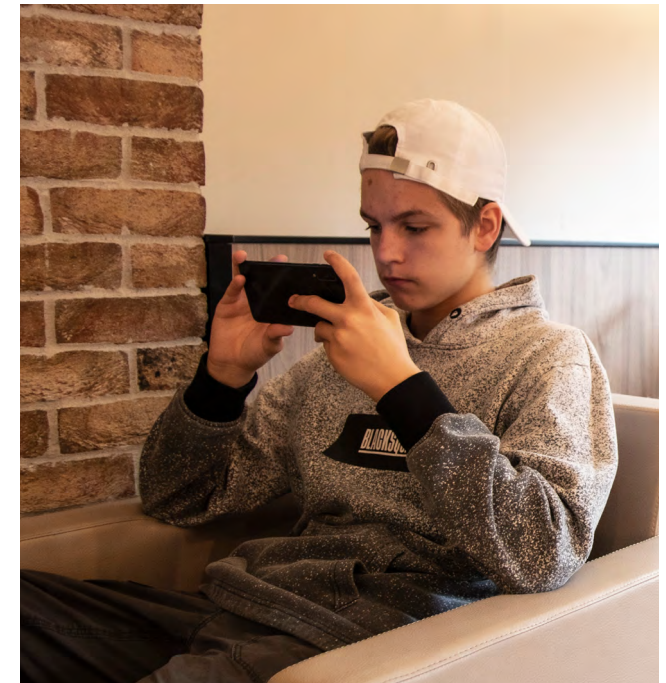


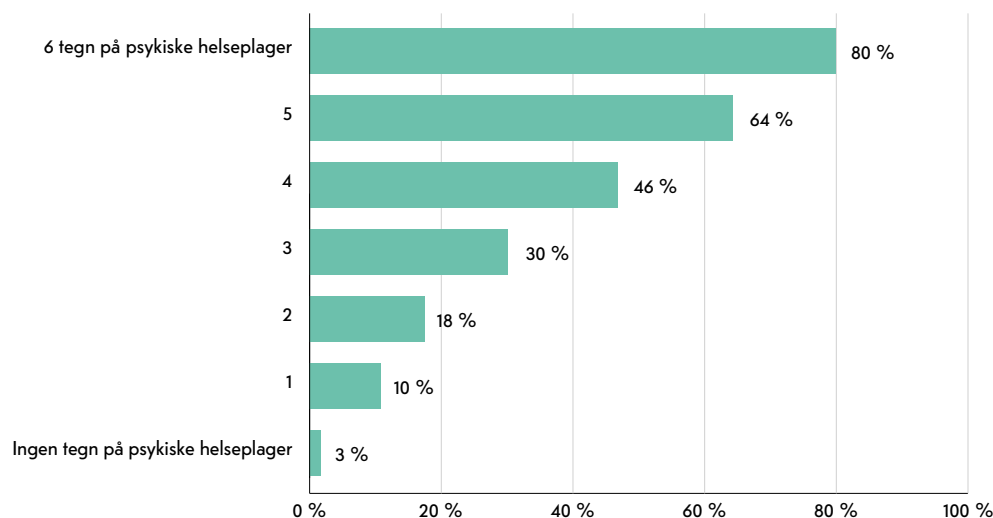
Foto: Daniel Drivdal

også ser ut til å være en sammenheng mellom hvor mye tid ungdom i Agder bruker på sosiale medier, og i hvor stor grad de har følt seg ensomme. Ungdommene som bruker mer enn tre timer hver dag på sosiale medier rapporterer i langt større grad om opplevd ensomhet enn andre. Det er derimot liten forskjell i opplevd ensomhet mellom de gruppene som bruker 2 timer eller mindre på slik aktivitet.

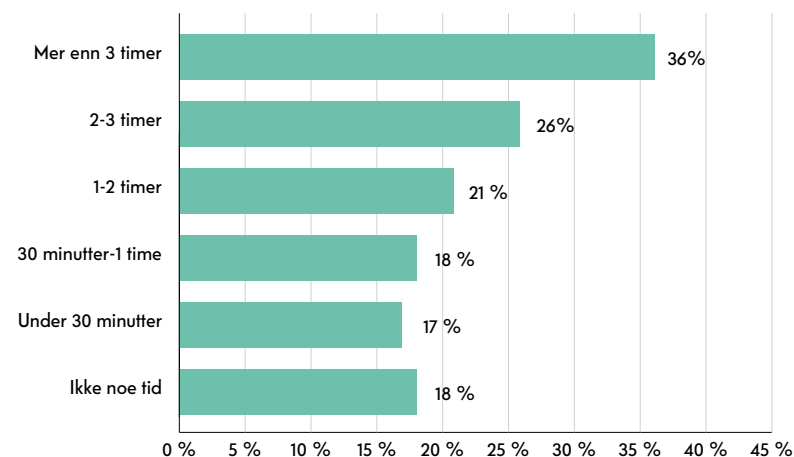
¹ <https://www.dagensmedisin.no/artikler/2019/08/19/hyppig-bruk-av-sosiale-medier-pavirker-unge-jenters-psykiske-helse/>

Figur 14.2: Tegn på psykiske plager og ensomhet

Prosentandel som er plaget av ensomhet etter tegn på psykiske helseplager.

**Figur 14.3: Tid brukt på sosiale medier og ensomhet**

Prosentandel som er plaget av ensomhet etter tid brukt på sosiale medier.



Våre analyser tyder i tillegg på at denne sammenhengen er noe sterkere for jenter enn gutter. Det er flere storforbrukere av sosiale medier nå enn det var i 2019, og generelt så bruker ungdommene mer tid foran en skjerm. Vi vet også at det er flere jenter enn gutter som bruker mye tid på sosiale medier. Gutter bruker derimot mer tid på gaming. Vi ser ikke den samme sammenhengen mellom gaming og ensomhet. De som ikke bruker tid på gaming

rapporterer omtrent samme grad av ensomhet som dem som bruker mye tid på slik aktivitet.

Venner på nett

Det er noe mer vanlig blant gutter enn blant jenter å ha venner de bare kjenner på nett. I en kronikk i Aftenposten for noen år siden skrev en gutt på 20 år: «Hvorfor skulle ikke nettvenner være «ekte»? Bare fordi det er en

skjerm mellom dere, trenger ikke samtalen være mindre meningsfulle»².

Figur 14.4 viser at andelen ungdom som har nære venner de bare kjenner gjennom nettet i litt større grad enn andre har følt seg ensomme. Det trenger imidlertid ikke bety at vennskap på nettet har mindre betydning enn andre vennskap. Kanskje er det heller slik at nettet tilbyr

2 <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/i/8wjo1/Nettvenner-er-ogsaa-venner>



Foto: Risør VGS, M&K

en arena for vennskap for mange som ikke finner dette i nærmiljøet, eller på skolen. På denne måten kan ulike sosiale møteplasser på nett være en beskyttelsesfaktor i forhold til ensomhet. I Ung i Agder 2019 var det inkludert et åpent fritekstspørsmål: «Hva synes du er det beste med å være ungdom i dag?» Ei jente på 9. trinn svarte «At vi kan ha venner på nettet hvis vi ikke har venner i virkeligheten». Det viser at nettet kan ha en viktig funksjon for å motvirke ensomhet.

Hvordan kan vi forebygge ensomhet blant ungdom?

Mestringstro

Et av tiltakene mot ensomhet blant unge som nevnes i Folkehelsemeldinga (St. Meld. Nr. 19 (2018-2019)) er å sette livsmestring på timeplanen. Tanken bak dette tiltaket er å hjelpe unge til å mestre hverdagen, og på den måten forebygge blant annet ensomhet og psykiske plager.

Spørreskjemaet inneholder fem spørsmål om mestring (se tekstboks). Ut fra disse spørsmålene har vi konstruert en samleindikator vi kaller «mestringstro». Denne indikatoren måler antallet utsagn den enkelte ungdom har svart er «nokså riktig» eller «helt riktig».

Figur 14.5 viser at ungdommenes mestringstro har en sterk sammenheng med ensomhet. Jo flere positive svar, desto mindre er følelsen av ensomhet.

Blant ungdom med lav grad av mestringstro svarer over halvparten at de har vært plaget av ensomhet den siste uka.

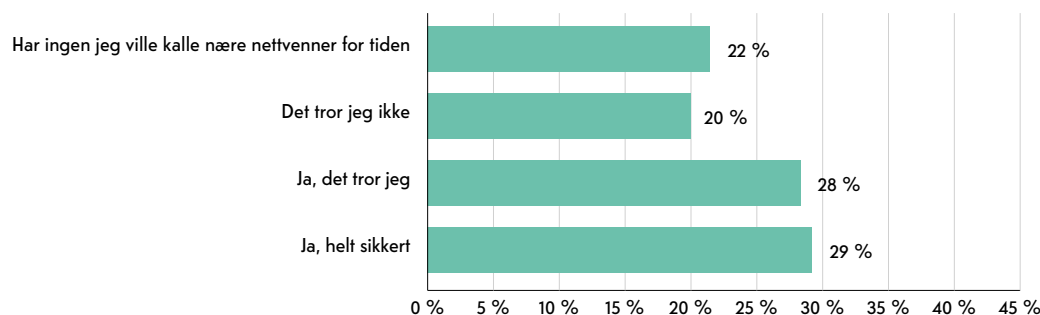
Hvor riktige er disse utsagnene for deg?

- Jeg klarer alltid å løse vanskelige problemer hvis jeg prøver hardt nok
- Hvis noen motarbeider meg, så kan jeg finne måter og veier for å få det som jeg vil
- Jeg føler meg trygg på at jeg ville kunne takle uventede hendelser på en effektiv måte
- Jeg beholder roen når jeg møter vanskeligheter fordi jeg stoler på mestringsevnen min
- Hvis jeg er i knipe, så finner jeg vanligvis en vei ut

Denne figuren viser at det å ha tro på egne mestringsevner kan være svært viktig for å forebygge ensomhet. Det finnes derimot få evaluerte tiltak på området, og kunnskapsoppsummeringer på dette feltet er et prioritert tiltak i seg selv (Folkehelsemeldinga (St. Meld. Nr. 19 (2018-2019))).

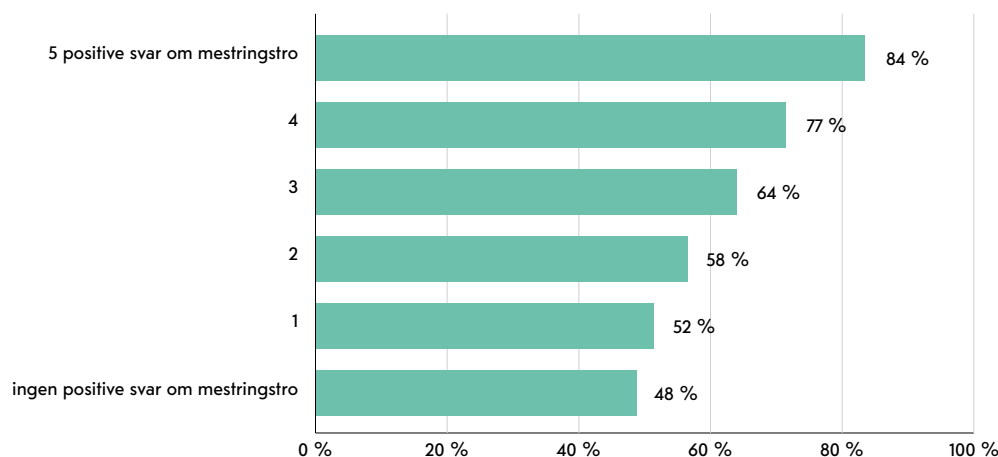
Figur 14.4: Nære nettvenner og ensomhet

Prosentandel som er plaget av ensomhet etter om man har venner man bare kjenner gjennom nett.



Figur 14.5: Mestringstro og ensomhet

Prosentandel som i liten eller ingen grad er plaget av ensomhet etter antall positive svar om mestringstro.



Foreldrerelasjoner

Innledningsvis i dette kapittelet så vi at unge som ikke har minst én venn de kan betro seg til, oftere føler seg ensomme enn andre. Det gjaldt imidlertid ikke alle. Kanskje kan det være slik at noen opplever god sosial støtte fra andre, og derfor ikke føler seg ensomme?

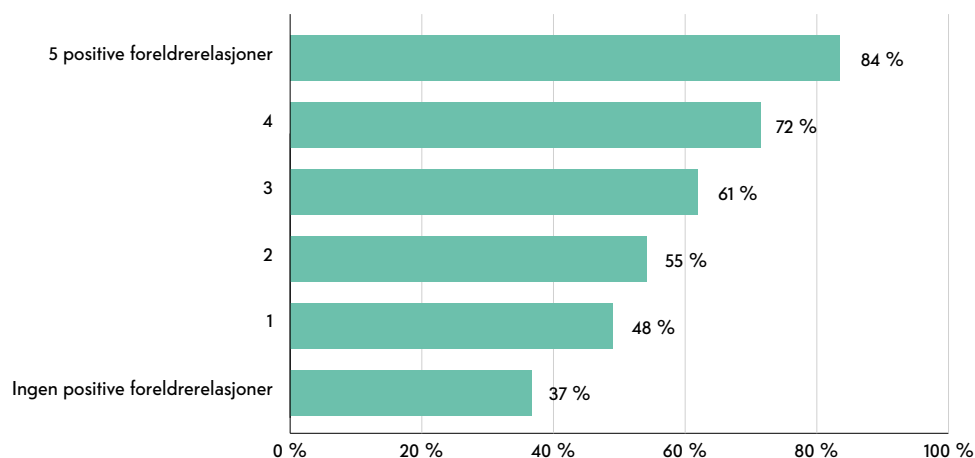
Spørreskjemaet til undersøkelsen inneholder fem enkeltspørsmål som kan oppfattes som tegn på gode relasjoner til foreldrene (se tekstboks). Ut fra disse spørsmålene har vi konstruert en samleindikator vi kaller «foreldrerelasjoner». Denne indikatoren måler antallet utsagn den enkelte ungdom har svart «passer svært godt» eller «passer ganske godt». For utsagnet «Jeg krangler ofte med foreldrene mine» er det alternativene «passer ganske dårlig» og «passer svært dårlig» som måles.

Vi ser at det er en tydelig sammenheng mellom foreldrerelasjoner og ensomhet. Jo flere positive relasjoner til foreldrene, desto mindre grad av opplevd ensomhet. Tidligere i rapporten har vi sett at de aller fleste ungdommene svarer positivt på de ulike spørsmålene om foreldrerelasjoner. 80 % av ungdommene har fire positive relasjoner eller mer, og 54 % har fem positive relasjoner.

Blant de unge som har fem positive foreldrerelasjoner er det en andel på 84 % som ikke har opplevd ensomhet den siste uka. For de få som rapporterer om at de ikke har noen positive relasjoner til foreldrene slik de er målt her,

Figur 14.6: Foreldrerelasjoner og ensomhet

Prosentandel som i liten eller ingen grad er plaget av ensomhet etter antall positive foreldrerelasjoner.



Her kommer noen utsagn om hvordan du vil beskrive forholdet ditt til foreldrene dine

- Foreldrene mine pleier å vite hvor jeg er, og hvem jeg er sammen med i fritida
- Foreldrene mine kjenner de fleste av vennene jeg er sammen med i fritida
- Foreldrene mine kjenner foreldrene til vennene mine
- Jeg krangler ofte med foreldrene mine
- Jeg liker å være sammen med foreldrene mine

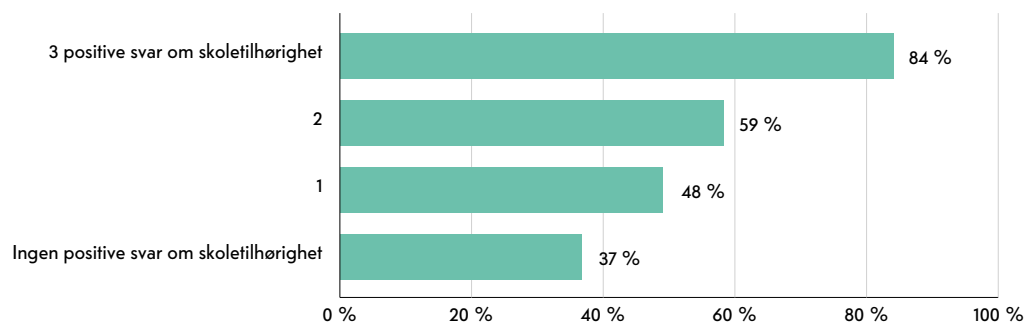
har 63 % vært plaget av ensomhet. Mye tyder på at når det kommer til å forebygge ensomhet, kan det å ha gode relasjoner til foreldrene være nesten like viktig som det å ha nære venner.

Skoletilhørighet

Skolen kan også være en god arena for sosial støtte. Dette gjelder både skolen som institusjon, skolens ansatte, og skolens rolle som tilrettelegger for sosiale relasjoner. Spørreskjemaet til undersøkelsen inneholder tre enkeltspørsmål som kan oppfattes som tegn på god skoletilhørighet (se tekstboks). Ut fra disse spørsmålene har

Figur 14.7: Skoletilhørighet og ensomhet

Prosentandel som i liten eller ingen grad er plaget av ensomhet etter antall positive svar om skoletilhørighet.



vi konstruert en samleindikator vi kaller «skoletilhørighet». Denne indikatoren måler antallet utsagn den enkelte ungdom har svart «helt enig» eller «litt enig».

Hele 74 % av ungdommene i Agder rapporterer positivt på alle tre utsagnene om skole. 84 % av disse har ikke vært plaget av ensomhet den siste uka. Her er det verdt å bemerke at det spesielt er andelen ungdom som har vært «veldig mye plaget» av ensomhet den siste uka som blir lavere med sterkere skoletilhørighet. Vi ser et kraftig skille mellom de som rapporterer positivt på alle utsagnene om vi sammenligner dem med resten.

Mye tyder dermed på at vi kan forebygge ensomhet ved å legge til rette for at alle føler tilhørighet til skolen.

Er du enig eller uenig i følgende utsagn om hvordan du har det på skolen?

- Jeg trives på skolen
- Lærerne mine bryr seg om meg
- Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen

Organisasjonsdeltakelse

I regjeringens strategi «Saman mot einsemd - Strategi for å forebygge einsemd (2019 – 2023)» er satsingsområde 1 samarbeid med frivillig sektor, og satsingsområde 2 de tiltak som er rettet spesifikt mot unge (Folkehelsemeldinga (St. Meld. Nr. 19 (2018–2019))). Et av underpunktene i denne strategien er å gjøre det lettere for barn å delta i



Foto: Eyad Mohammad

fritidsaktiviteter. Ungdata inneholder mange spørsmål om fritid og organisasjonsdeltakelse. I dette tilfellet har vi sett på spørsmålet «Er du, eller har du tidligere vært, med i noen organisasjoner, klubber, lag eller foreninger etter at du fylte 10 år?». Figur 14.8 viser at de som driver med organiserte aktiviteter er noe mindre plaget av ensomhet enn andre, men forskjellene er ikke veldig store.

Det er små forskjeller mellom dem som svarer «Nei, jeg har aldri vært med» og dem som svarer «Nei, men jeg har vært med tidligere». I tillegg vet vi at mens organisasjonsdeltakelsen faller jo eldre ungdommene blir, er det derimot ikke slik at ungdommene blir mer og mer ensomme med alderen. Vi finner heller ingen tydelige forskjeller etter hva slags type organisert aktivitet ungdommene driver med. Det er små forskjeller i ensomhet mellom ungdom som f. eks. er med i idrettslag, spiller i korps, deltar i religiøse aktiviteter, går på kulturskolen eller bruker fritidsklubber. Det at det ikke ser ut til å være noen sterkt direkte sammenheng mellom ensomhet og organisasjonsdeltakelse, trenger imidlertid ikke bety at ikke det kan være et hensiktsmessig tiltak å gjøre det lettere for unge å delta i/på fritidsaktiviteter. Fritidsaktiviteter bidrar til å skape arenaer der ungdom kan møtes og bygge vennskap. I tillegg vet vi at ulike aktiviteter kan bidra til økt mestringfølelse, som igjen kan gi mestringstro. Bildet er med andre ord ganske nyansert og sammensatt.

Figur 14.8: Organisasjonsdeltakelse og ensomhet

Prosentandel som i liten eller ingen grad er plaget av ensomhet etter organisasjonsdeltakelse.

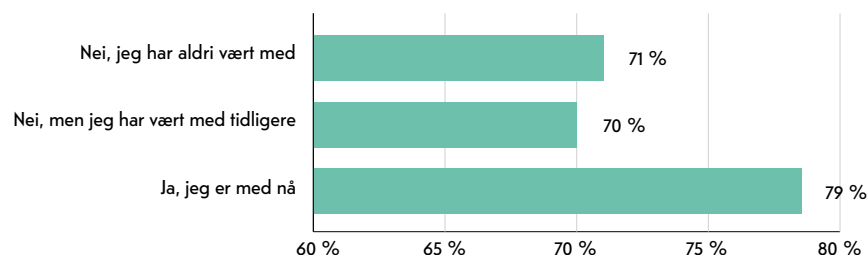


Foto: Eyad Mohammad

Oppsummering og refleksjon

Ensomhet kan beskrives som et savn etter kontakt med andre, og er ikke det samme som å være aleine. Likevel ser vi at en stor andel av dem som er ensomme mangler nære venner. Det er en tydelig sammenheng mellom psykiske plager og ensomhet, og det er også slik at de som bruker mye tid på sosiale medier er mer ensomme enn de som bruker lite tid på dette. Generelt har det vært en økning i bruk av sosiale medier siden 2016. Vi vet at når det gjelder skjermtid bruker en større andel jenter enn gutter mye tid på sosiale medier, mens det er flere gutter enn jenter som bruker mye tid på gaming. De som gamer mye opplever seg imidlertid ikke mer ensomme enn andre. Gamingen foregår ofte på nett sammen med venner, og er på den måten en sosial aktivitet. Dette kan være en av årsakene til at tid brukt på gaming ikke ser ut til å ha noen sammenheng med ensomhet.

Et av regjeringens tiltak mot ensomhet er livsmestring. I våre analyser ser vi at de som rapporterer om høy grad av mestringstro er mindre ensomme enn andre. Dette kan tyde på at å jobbe for å styrke mestringsevnen er et godt tiltak. Imidlertid bør dette gjøres med varsomhet. Vi bør være forsiktige slik at vi ikke gir dem som rapporterer om liten tro på egen mestringsevne enda mer de ikke føler de kan mestre.

Dette kapitlet har også vist at ungdom som har gode relasjoner til foreldrene er mindre ensomme. Det kan være et viktig tiltak med foreldrestøtte. Samtidig er ikke foreldre noe ungdommene velger, og det er viktig å tenke på om det også kan være andre sosiale arenaer som kan bidra.

Både skolen og frivillighet kan være slike arenaer. De fleste ungdommene i Agder opplever en sterk tilhørighet til skolen, men de som ikke opplever det, er mer ensomme. Sett i lys av at skolen skal jobbe med livsmestring, blir det ekstra viktig at måten dette gjøres på ikke går utover verken selve opplevelsen av mestring eller elevenes tilhørighet til

skolen. Kanskje er dette ekstra viktig i overgangsfaser i livet som når ungdommene begynner på videregående skole. Tallene fra Agder viser i hvert fall at det er en liten økning i ensomhet fram til og med Vg1.

Til sist kan det nevnes at tiltaksforskningen viser at å rette tiltak mot en enkelt side ved en utfordring sjeldent er like effektivt som å jobbe mot flere sider samtidig. Regjeringens strategi for å lage flere kunnskapsoppsummeringer knyttet til tiltak mot ensomhet kan derfor blir et viktig skritt for å utvikle nye effektive virkemidler i kampen mot ensomhet.



Referanseliste

- Andersen, P. L. og Seland, I. (2019). *Fritidsklubber i et folkehelseperspektiv*. NOVA Notat 1/19. Oslo: NOVA, OsloMet
- Bakken, A. (2018) *Ungdata. Nasjonale resultater 2018*. NOVA Rapport 6/18, Oslo: NOVA, OsloMet
- Bakken, A., Frøyland L. R. & Sletten, M. A. (2016). *Sosiale forskjeller i unges liv*. NOVA Rapport 3/16. Oslo: NOVA.
- Bakken, A. (2019a). *Idrettens posisjon i ungdomstida. Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten?* NOVA Rapport 2/19. Oslo: NOVA, OsloMet
- Bakken, A. (2019b). *Ungdata. Nasjonale resultater 2019*, NOVA Rapport 9/19. Oslo: NOVA, OsloMet
- Dahl, E., Bergsli, H. & van der Wel, K. A. (2014) *Sosial ulikhet i helse. En norsk kunnskapsoversikt*. Oslo: Høgskolen i Oslo og Akershus
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A. og T. van Soest (2016). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*. NOVA Rapport 6/17. Oslo: NOVA
- Folkehelseinstituttet (2018). *Helsetilstanden i Norge 2018*. Rapport 2018. Oslo: Folkehelseinstituttet
- Helsedirektoratet (2014), *Handlingsplan for forebygging av selvmord og selvskading 2014–2017*. www.regjeringen.no/contentassets/62bf029b047945c89b294f81a7676b04/handlingsplan_selvmord_300414.pdf
- Helse- og omsorgsdepartementet (2015). *Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter*. (Meld. St. 19 (2014–2015)). Hentet fra: www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807
- Joiner, T. E. (2005). *Why people die by suicide*. Cambridge, MA: Harvard University Press
- Kaspersen, S., Bungum, B., Buland, T., Slettebak, R og Ose, S. O. (2013) *Holdninger til fravær og nærvær i skole og arbeidsliv*. Sintef-rapport A23298. Trondheim: Sintef
- Lid, S. (2015) Markant skifte i straff av ungdom. *Samfunnsspeilet*. 2/2015. Oslo: Statistisk sentralbyrå
- Madsen, O. J. (2018). *Generasjon Prestasjon, hva er det som feiler oss?* Universitetsforlaget
- Medietilsynet (2018). *Barn og medier-undersøkelsen 2018. 9 – 18-åringene om medievaner og opplevelser*. (<https://medietilsynet.no/barn-og-medier/barn-og-medier-undersokelsen/>)
- Nasjonalt senter for selvmordsforebygging (NSFF) (2017) www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kunnskapsressurser/statistikk-selvord/2017_statistikk-nettpresentasjoner-norsk_endelig.pdf
- Nasjonalt senter for selvmordsforebygging (NSFF) (2018). *Fakta om selvmord*. www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kunnskapsressurser/fakta-selvord-selvskading/dokumenter/fakta-om-selvskading.pdf
- Nasjonalt senter for selvmordsforebygging (NSFF) (2018). *Fakta om selvmord*. www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kunnskapsressurser/fakta-selvord-selvskading/dokumenter/nssf_fakta-om-selvord_webfil.pdf
- Opplæringslova (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa* (LOV-1998-07-17-61). <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>



- Orben, A., Dienlin, T. and Przybylski, A. K. *Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction*. PNAS, 6. mai 2019. <https://doi.org/10.1073/pnas.1902058116>
- Ribe, K. og Mehlum, L. (2015) *Ut av selvskaðing – veier til forståelse*. Fagbokforlaget
- Skogen, J. C., Smith O. R. F., Aarø, L. E., Siqveland, J. og Øverland, S. (2018) Barn og unges psykiske helse: *Forebyggende og helsefremmende folkehelstiltak. En kunnskapsoversikt*. Rapport 2018. Oslo: Folkehelseinstituttet
- Sutherland, K. S., Maureen, A. C., McLeod, B. D., Kunemund, R., McKnight, K.: *Common Practice Elements for Improving Social, Emotional, and Behavioral Outcomes of Young Elementary School Students, 2016*. Prevention Science, February 2017, Volume 18, Issue 2, pp 204–213
- St. Meld. Nr. 19 (2018-2019). *Folkehelsemeldinga – Gode liv i eit trygt samfunn*. Helse – og omsorgsdepartementet.
- Tørmoen, A. J., Rossow, I., Larsson, B. og Mehlum, L. (2013) *Nonsuicidal self-harm and suicide attempts in adolescents: differences in kind or in degree?* Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 48:1447–1455
- Aase, K. N., Kristiansen, R., Vardheim, I., Bentsen, A., Gulløy, E., Bordevich, K., Bunting, M. og Krane, V. (2018) *Ung i Telemark 2018*. Skien: Telemark fylkeskommune/KoRus Sør





Kompetansenter rus - region sør
www.korus-sor.no
E-post: ungdata@korus-sor.no
Tlf.: 35 90 47 00

Ungdata
www.ungdata.no
E-post: ungdata@oslomet.no
Tlf.: 67 23 50 00

Aust-Agder fylkeskommune
www.austagderfk.no
E-post: post@austagderfk.no
Tlf.: 37 01 73 00

Vest-Agder fylkeskommune
www.vaf.no
E-post: post@vaf.no
Tlf.: 38 07 45 00