Ung i Agder 2022

AGDER fylkeskommune

KORUS Sør

ungdata

Rapport:
Ung i Agder 2022

Utgitt av:
KORUS Sør
www.korus-sor.no

Agder fylkeskommune www.agderfk.no

ISBN:
ISBN 978-82-93629-06-1 (trykt)
ISBN 978-82-93629-07-8 (elektronisk)

Layout og trykk:
Wera www.wera.no

Infografikk og kartgrunnlag er utformet av:
Andreas Vagnildhaug, Agder fylkeskommune og Wera

Rapporten kan lastes ned elektronisk fra:
www.korus-sor.no/publikasjoner

Denne rapporten refereres til som:
Bentsen, A., Imenes, A.-K., Kristiansen, R. & Vardheim, I. (2022). *Ung i Agder 2022.* Skien: Kompetansesenter rus – region sør

Forsidefoto: Adobe Stock
Baksidefoto: Ordsky fra www.wordclouds.com, utformet av Ingvild Vardheim

Innhold

Forord 5

Nøkkeltall 6

Sammendrag 8

Del 1 – Innledning 12

1. Om undersøkelsen 13
- Datainnsamling og personvern ... 14
- Tidstrender og sammenlikning med resten av landet ... 17
- Ungdommenes opplevelse av undersøkelsen ... 17

Del 2 – Resultater fra undersøkelsen 18

2. Livskvalitet og helse 19
- Livskvalitet og livsmestring ... 19
- Fysisk og psykisk helse ... 22
- Press i hverdagen ... 27
- Sosial ulikhet i helse ... 29
- Bruk av helsetjenester ... 30

3. Familie og venner 33
- Forhold til foreldrene ... 33
- Reaksjoner fra foreldre og vold i familien ... 35
- Familieøkonomi ... 36
- Ensomhet ... 39
- Mobbing og trakassering ... 41

4. Skole og framtid 45
- Skolehverdagen ... 45
- Lekser og skolestress ... 48
- Juks og skulking ... 51
- Tanker om å fullføre videregående skole ... 52
- Tanker om høyere utdanning ... 52
- Andre tanker om framtiden ... 53

5. Fritid 55
- Digital fritid ... 55
- Organisert fritid ... 57
- Sosioøkonomiske forskjeller i deltagelse i fritidsaktiviteter ... 61
- Lønnet arbeid ... 64

6. Nærområdet 67
- Trygghet i nærområdet ... 68
- Tilbud til ungdom i nærområdet ... 70

7. Atferd 73
- Fysisk aktivitet ... 73
- Måltider og kosthold ... 75
- Tobakk ... 76
- Alkohol ... 77
- Cannabis og andre narkotiske stoffer ... 80
- Problematferd og vold ... 84
- Selvskading og forsøk på selvmord ... 86

Del 3 – Dypdykk i utvalgte resultater 88

8. Søvn og søvnvansker blant ungdom i Agder 89
- Innledning ... 89
- Hva sier forskning om ungdom og søvn? ... 89
- Søvn og søvnvansker i Ungdata ... 90
- Hva har betydning for hvor mye ungdommene sover? ... 92
- Oppsummering ... 95

Innhold

9. Ungdom og beruselse i Agder 99

- Hva vet vi om ungdom og alkoholbruk? 99
- Data og metode 100
- Hvilke forhold har betydning for ungdommenes alkoholvaner? 100
- Hva har størst betydning for beruselse blant ungdom i Agder? 107
- Drøfting og oppsummering 110

10. Ungdom og bruk av illegale rusmidler 113

- Innledning 113
- Data og metode 113
- Andre rusmidler i Agder 114
- Bruksmønstre 118
- Hva forteller funnene oss? 118

Del 4 – Utvalgte indikatorer 122

11. Utvalgte indikatorer for elever i videregående skole fordelt på bostedskommune 123

Litteraturliste 130

Foto: Pexels

Forord

I Ungdata-undersøkelsen Agder 2022 har i underkant av 17 000 skoleelever fra hele fylket svart på spørsmål om hvordan de har det og om hvordan det er å være ung i Agder. Undersøkelsen utgjør et viktig kunnskapsgrunnlag for politikere, ledere, fagpersoner og andre som jobber for å bedre oppvekstsvilkårene i fylket.

Undersøkelsen fant sted på alle ungdomsskoler og videregående skoler i de 25 kommunene i Agder våren 2022. For de fleste kommunene er dette fjerde gang de gjennomfører Ungdata, men første gang som et sammenslått fylke. Undersøkelsen ble gjennomført i Aust-Agder og Vest-Agder i 2016 og 2019. Prosjektet er et samarbeid mellom alle kommunene i fylket, Agder fylkeskommune, Statsforvalteren i Agder, KORUS Sør og Universitetet i Agder. Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet har det faglige ansvaret for undersøkelsen.

I denne rapporten presenterer vi funnene fra Ung i Agder 2022, og viser blant annet hvordan resultatene har endret seg siden første gjennomføring i 2016. Hensikten er å gi en samlet oversikt over barn og unges oppvekstsvilkår i Agder, og å bidra til en diskusjon om, og refleksjon rundt faktorer som påvirker ungdommenes helse og trivsel. Rapporten er utarbeidet av Asle Bentsen, Rosanne Kristiansen, Ingvild Vardheim og Anne-Kristin Imenes ved KORUS Sør. Representanter fra fylkeskommunen ved Inger-Johanne Danielsen og kommunene ved Camilla Buch Vidringstad og Tone Merete Worren har sittet i referansegruppa for rapporten.

Også i 2022 var landet preget av pandemi, og med restriksjoner og høyt sykefravær ble det krevende å gjennomføre på flere skoler. Vi ønsker derfor å sende en ekstra stor takk til alle som har gjort det mulig å gjennomføre Ung i Agder: ungdommene som har deltatt i undersøkelsen, kontaktpersoner i kommunene og i de videregående skolene, lærere og skoleledere og Ungdata-senteret hos NOVA.

God lesing!

Anne-Cathrine Utsigt
Virksomhetsleder
KORUS Sør

Vegard Nilsen
Fylkesdirektør folkehelse
Agder fylkeskommune

Nøkkeltall Ung i Agder 2022

Foreldre

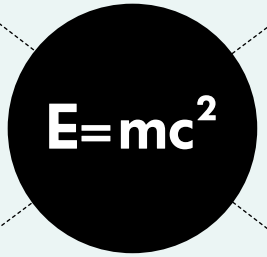
1/4
forsøker å holde mesteparten av fritiden sin skjult for foreldrene

85 %
er fornøyd med foreldrene sine

Skole

97 %
har noen å være sammen med i friminuttene

86 %
trives på skolen



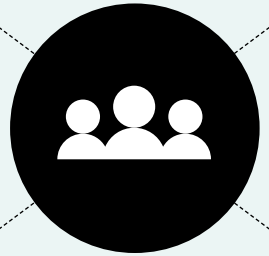
84 %
opplever at læreren bryr seg om dem

77 %
kjeder seg på skolen

Venner og fritid

84 %
har en nær venn som de kan stole på

45 %
bruker mer enn 4 timer per dag foran skjerm (utenom skoletid)

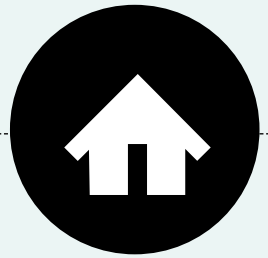


40 %
gutter bruker mer enn 2 timer daglig på sosiale medier

67 %
jenter bruker mer enn 2 timer daglig på sosiale medier

Nærområdet

2/3
er fornøyde med lokalmiljøet der de bor

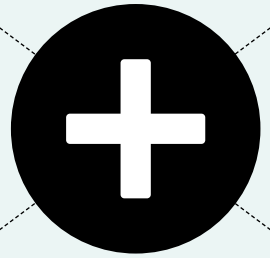


43 %
kan tenke seg å bo i egen kommune når de er voksne

Helse

21 % gutter **44 %** jenter
har brukt skolehelse-tjenesten i løpet av det siste året

18 %
oppgir høyt nivå av psykiske helseplager sist uke



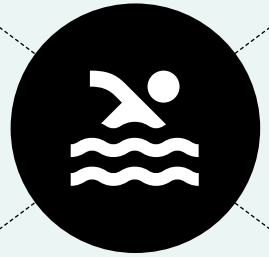
35 %
har vært mye plaget av hodepine sist måned

19 %
har skadet seg selv med vilje siste 12 mnd.

Helsevaner og atferd

6/10
er så fysisk aktive at de blir andpustne eller svetter 3-4 ganger i uka eller oftere

3/10
sov 6 timer eller mindre sist natt



58 %
spiser frokost hver dag

12 %
på videregående skole har brukt hasj en gang eller mer sist år

Framtidsplaner

2/3
på videregående skole tror de vil ta høyere utdanning

70 %
tror de vil få et godt og lykkelig liv

18 %
gutter på videregående skole tror de vil bli arbeidsledige

9 %
jenter på videregående skole tror de vil bli arbeidsledige

Sammendrag

De aller fleste har det bra, selv etter to år med pandemi

Da Ungdata-undersøkelsen ble gjennomført i februar og mars 2022, hadde ungdom i Agder i større eller mindre grad vært berørt av koronapandemien i nesten to år. Det var fortsatt et stort smittetrykk på dette tidspunktet, og pandemien påvirket nok fortsatt ungdommenes liv. Dette til tross, hovedfunnet i denne rapporten er at ungdom i Agder har det bra og er fornøyde med livet de lever. Blant de 17 000 ungdommene som svarte på undersøkelsen, opplever de aller fleste at de har høy livskvalitet, stor grad av mestringstro, god fysisk og psykisk helse og at de er optimistiske med tanke på framtida.

Nesten alle svarer at de har et godt og tillitsfullt forhold til foreldrene sine og at de har nære venner de kan stole på. 9 av 10 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. Selv om de aller fleste har det bra, så viser også undersøkelsen at noen ungdommer, særlig jenter, har ting de sliter med, slik som stress, ensomhet og psykiske plager.

Hva har endret seg siden forrige undersøkelse?

I løpet av de årene Ungdata-undersøkelsen har blitt gjennomført, har vi sett en økning i ensomhet og psykiske helseplager blant ungdom. I Agder var det en tydelig økning i omfanget av psykiske helseplager fra 2016 til 2019, men andelen har gått noe ned fra 2019 til 2022. 24 % av ungdommene er plaget av ensomhet, en like stor andel som i 2019. På spørsmål om ungdommene opplever ulike typer press i hverdagen sin, har også svarene endret seg relativt lite siden 2019. Denne utflatingen samsvarer med de nasjonale Ungdata-resultatene, og kan tyde på at de aller fleste ungdommene har klart seg bra gjennom pandemien. Andelen ungdommer som tror de vil få et godt og lykkelig liv er også like høy i 2022 som i 2019. Vi ser også en positiv utvikling når det gjelder mobbing: Andelen som blir mobbet er lavere på alle klassetrinn i 2022 enn i 2019, med unntak av på Vg3.

Samtidig er det noen områder der det kan være grunn til bekymring. På flere av spørsmålene om fysisk og psykisk helse har kjønnsforskjellene økt siden forrige undersøkelse. Mens guttene er litt mer fornøyde med helsa si i 2019 enn i 2016, har andelen blant jenter som er fornøyde med helsa gått ned fra 63 % i 2016 til 59 % i 2022. Mens bruk av reseptfrie medikamenter har vært stabil blant guttene siden 2019, har det vært en økning blant jenter. Resultatene viser også at selv om omfanget av psykiske helseplager samlet sett har flatet ut, ser vi en økning blant de yngste ungdommene på 8. og 9. trinn. Vi finner også en økning i plager som angst, nervøsitet og indre uro, og her har det vært en tydelig økning blant både jenter og gutter siden 2019.

Fornøyd med foreldrene, men flere vil holde fritiden skjult

Et positivt utviklingstrekk fra årets undersøkelse er at flere svarer at de er fornøyde med foreldrene sine (85 %) enn i undersøkelsene i 2016 og 2019 (83 % begge år). Et flertall av ungdommene svarer også at de ofte eller nesten alltid er sammen med foreldrene sine i hverdagen. Ungdommene opplever at foreldrene har god oversikt over hvor de er og hvem de er sammen med, og at de kjenner vennene deres. Samtidig har andelen som svarer at de forsøker å holde mesteparten av fritiden sin skjult for foreldrene økt, fra 15 % i 2016 til 26 % i 2022.

I 2022 svarer 73 % at de bruker tre timer eller mer foran skjerm utenom skoletid. Dette er en økning fra 63 % i 2019. Jenter og gutter bruker omtrent like mye tid foran skjerm, men mens guttene bruker mye tid på gaming, bruker jentene mye tid på å være sosiale her.

Mindre skoletrivsel, mer skolestress

De aller fleste ungdommene i Agder trives på skolen og opplever at lærerne bryr seg om dem, og at de passer inn

Foto: Adobe Stock

blant elevene på skolen. Samtidig er det en del som gruer seg til å gå på skolen, og som kjeder seg der. Gjennom de tre siste Ungdata-undersøkelsene har vi sett at stadig færre svarer at de trives på skolen, flere gruer seg og flere svarer at de kjeder seg på skolen. Det samme ser vi i de nasjonale Ungdata-tallene, og utviklingen gjelder både for gutter og jenter, og for elever på alle klassetrinn. Stadig flere ungdommer opplever også at de blir stresset av skolearbeidet. 63 % av jentene og 34 % av guttene oppgir at de ofte eller svært ofte har vært stresset av skolearbeidet de siste månedene.

Sammenlikner vi over tid finner vi også en økning i andelen ungdommer som har skulket. Det er særlig på 9. og 10. trinn og Vg3 at vi finner en økning i andelen som skulker hyppig. Andelen som skulker i Agder er på nivå med resten av landet.

Andelen ungdommer som tror de vil ta høyere utdanning har gått noe ned fra forrige gjennomføring. Samtidig er det flere som svarer at de er usikre. Det er særlig ungdommer på ungdomsskolen som er mer usikre på om de skal ta høyere utdanning nå enn tidligere.

Færre deltar i organiserte fritidsaktiviteter, men flere trener jevnlig

Mange organiserte fritidsaktiviteter har vært stengt eller hatt redusert tilbud i løpet av koronapandemien, og i den nasjonale Ungdata-rapporten ser man en markant nedgang i andelen som er med i organiserte fritidsaktiviteter (Bakken, 2022). Det samme gjelder for Agder. Andelen ungdommer som har deltatt på minst fem organiserte fritidsaktiviteter den siste måneden har gått ned på alle trinn med unntak av Vg3. Mens 56 % svarte at de var med i en organisasjon, klubb, lag eller forening 2019, er andelen 52 % i 2022. Frafallet er størst blant de yngste på ungdomsskolen. Forhåpentligvis er mye av dette midlertidige endringer som vil ta seg opp igjen ved neste undersøkelse.

Ungdom som vokser opp i familier med lav sosioøkonomisk status, deltar klart sjeldnere i organiserte

fritidsaktiviteter enn ungdom som vokser opp i familier med høy sosioøkonomisk status. Dette gjelder både idrett og ulike kulturaktiviteter, som kulturskole, korps, kor og orkester. Også i fritidsklubbene er det flest som deltar fra familier med høy sosioøkonomisk status. Dette ser litt annerledes ut i Agder enn hva som er funnet i andre nasjonale studier, hvor fritidsklubbene i større grad ser ut til å favne ungdommer med lav sosioøkonomisk status.

Selv om skjermtiden har økt, og færre deltar i organiserte aktiviteter, er det likevel få tegn til at ungdommene har blitt mindre fysisk aktive over tid. På alle klassetrinn er det flere som svarer at de regelmessig er fysisk aktive i 2022 enn i 2019. Andelen som trener på treningsstudio eller helsestudio har økt fra 24 % i 2016 til 35 % i 2022.

Ingen store endringer i rusbruk

Det siste tiåret har alkoholbruken blant norsk ungdom vært relativt stabil, men mens bruken gikk noe ned under pandemien, har andelen som bruker alkohol jevnlig gått opp i 2022 (Bakken, 2022). I Agder har andelen som svarer at de drikker månedlig eller oftere endret seg lite mellom de tre undersøkelsestidspunktene, men vi ser er liten oppgang fra 2019 på 10. trinn, og en litt større nedgang fra 2019 på Vg3.

Til sammen i Agder svarer 3 % av elevene på ungdomsskolen og 12 % av elevene på videregående at de har brukt cannabis minst én gang det siste året. Det er litt lavere enn i resten av landet. På alle trinn hvor det har vært målt, økte bruken fra 2016 til 2019, og så har den gått ned igjen fra 2019 til 2022, bortsett fra på 9. trinn, hvor andelen som har brukt cannabis er stabil. Gutter bruker cannabis i langt større grad enn jenter, og andelen som bruker cannabis øker betydelig i løpet av tenårene. Til sammen svarer 3,5 % på ungdomsskolen og 5 % på videregående skole at de har brukt andre narkotiske stoffer (enn cannabis) minst én gang det siste året.

Livet med egne ord

I årets undersøkelse har vi, som i 2019, inkludert et åpent spørsmål i spørreskjemaet. Her kunne ungdommene fortelle fritt om hva som er bra med å være ungdom i dag, og hva som er vanskelig. Svarene underbygger i stor grad resultatene fra undersøkelsen, og hovedinntrykket er at veldig mange ungdommer har det svært bra, men at ungdomslivet naturligvis også er utfordrende og sammensatt. Vennskap, skole og lekser, ulike sider ved sosiale medier og press er temaer som går igjen i svarene. I tillegg er frihet, valgmuligheter, psykisk helse, vennskap, mobbing, rusmiddelbruk og seksualitet ord som nevnes ofte. Det er også en del ungdommer som skriver om hvordan pandemien har påvirket livene deres.

Foto: Pexels

Dypdykk i utvalgte resultater

I dypdykkene har vi sett nærmere på tre fenomen: søvn, beruselse og bruk av andre illegale rusmidler enn alkohol og cannabis.

Søvn og søvnvansker

I årets undersøkelse har de fleste ungdommene i Agder blitt spurt om hvor mange timer de sov sist natt. I dette kapittelet skal vi se nærmere på søvnvanene til ungdommene i Agder: Hvordan varierer ungdommenes søvnmønster etter kjønn og klassetrinn? Hva kjennetegner de ungdommene som sover lite, sammenlignet med de som sover mye? Resultatene viser at flertallet av ungdommene (62 %) sov 7 timer eller mindre sist natt, altså mindre enn de 8-10 timene som er anbefalt for denne aldersgruppen. På alle klassetrinn sov jentene færre timer enn guttene. Ungdommene som sov lite, og da særlig de som sov 6 timer eller mindre, rapporterer om dårligere livskvalitet enn ungdommene som sov mer. De er langt mer plaget av både psykiske og fysiske helseplager, de skulker oftere, og de bruker mer tid på skjerm og særlig på sosiale medier. Særlig når det gjelder psykisk helse og livskvalitet ser det ut til at sammenhengen med antall timer søvn er sterkere for jenter enn for gutter. Vi finner også en signifikant sammenheng mellom sosioøkonomisk bakgrunn og antall timer søvn – jo færre timer søvn, desto større sannsynlighet for å ha lavere sosioøkonomisk status.

Ungdom og beruselse

Alkohol er det desidert mest brukte rusmiddelet blant både ungdom og voksne, og i løpet av ungdomstiden etableres drikkevaner som vi tar med oss inn i voksen alder. Alkoholbruken blant både ungdom og voksne betegnes også av mange som det største og viktigste rusproblemet vi har. I dette kapittelet har vi sett nærmere på alkoholbruken blant ungdommene i Agder, og hva som påvirker sannsynligheten for å ha drukket seg beruset. Det er spesielt ulike egenskaper ved familien, særlig hvorvidt ungdommene får lov til å drikke alkohol av foreldrene, og også om de har sett foreldrene beruset, som har stor betydning for sannsynligheten for at ungdommene selv har drukket seg beruset. Vi finner også at det å være mye sosial med venner øker sannsynligheten for å ha drukket seg beruset, særlig på videregående. Dette kan underbygge teorien om at mens beruselse i veldig ung alder er forbundet med sosiale problemer og utenforskap, er alkoholbruk seinere i ungdomstiden forbundet med ungdommer som er sosiale og veltilpassede.

Ungdom og bruk av illegale rusmidler

Selv om hasj er det klart mest utbredte illegale rusmiddelet blant unge, har bruk av andre narkotiske stoffer fått mye oppmerksomhet den seinere tida. I kapittelet om ungdom og bruk av illegale rusmidler har vi sett på utbredelsen av slike rusmidler, hvem som bruker dem, og hvorfor denne bruken har fått stor oppmerksomhet. Omtrent 5 % av ungdommene i Agder svarer at de har brukt andre narkotiske stoffer enn cannabis/marihuana det siste året. Det er en liten økning siden 2019. Økningen gjelder både andelen ungdom som har brukt et illegalt rusmiddel en gang, og blant dem som bruker slike rusmidler relativt hyppig. Selv om økningen er større blant jenter enn hos gutter, er det hos gutter på Vg3 vi isolert sett ser den største økningen. Sannsynligvis er det flere grunner til hvorfor bruk av narkotiske stoffer har fått økt oppmerksomhet. Økt bruk, endrede bruksmønstre og økt oppmerksomhet fra myndigheter, fagfolk og interessegrupper har alle bidratt til den økte medieinteressen.

Del 1. Innledning

Tekst: Rosanne Kristiansen

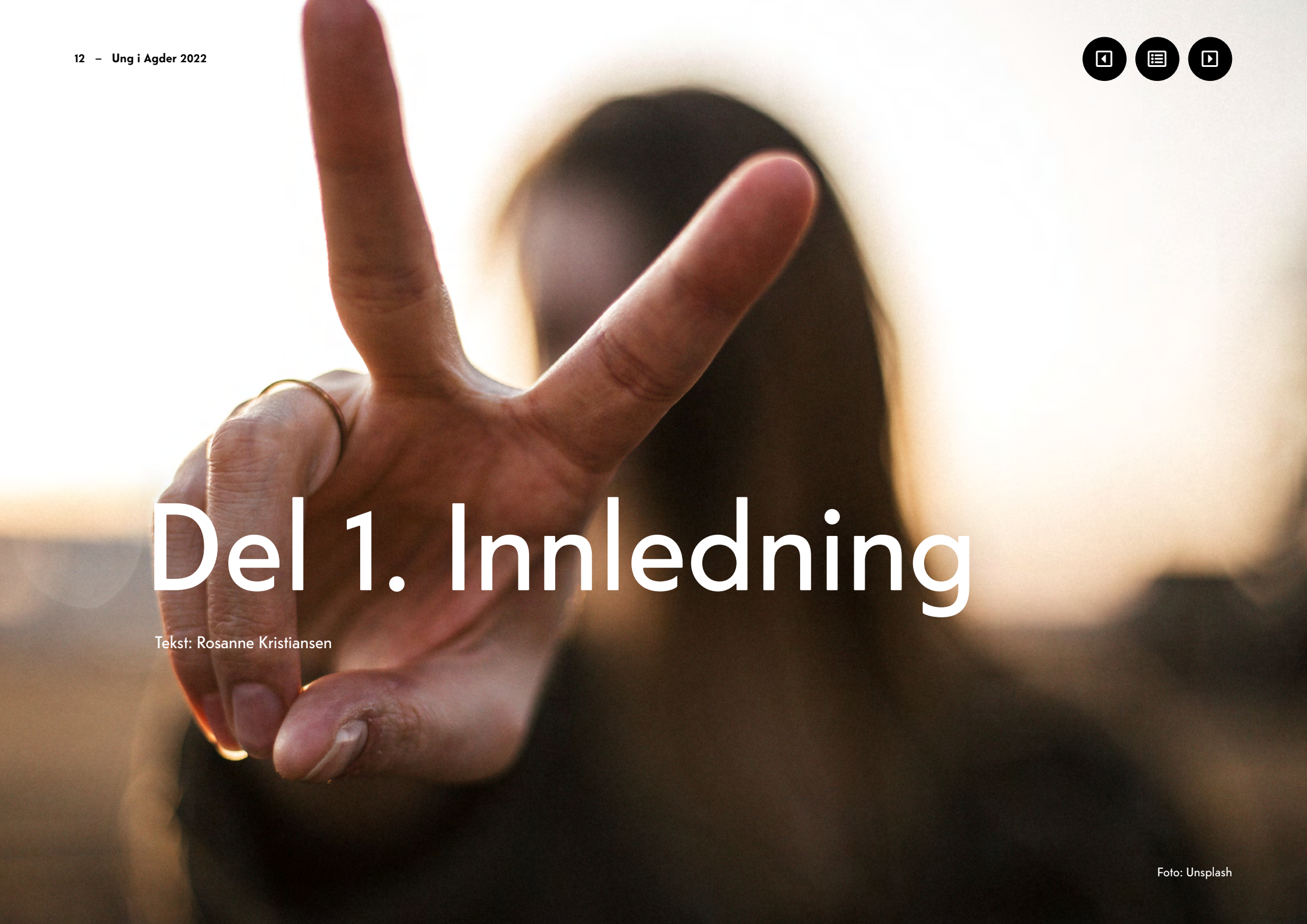


Foto: Unsplash

1. Om undersøkelsen

«Jeg synes det beste med å være ungdom i dag er at vi tar plass i samfunnet og står opp for det vi mener, og at vi kan være med å påvirke det som skjer rundt oss.»
(Jente, ungdomsskolen, Kristiandsandregionen)

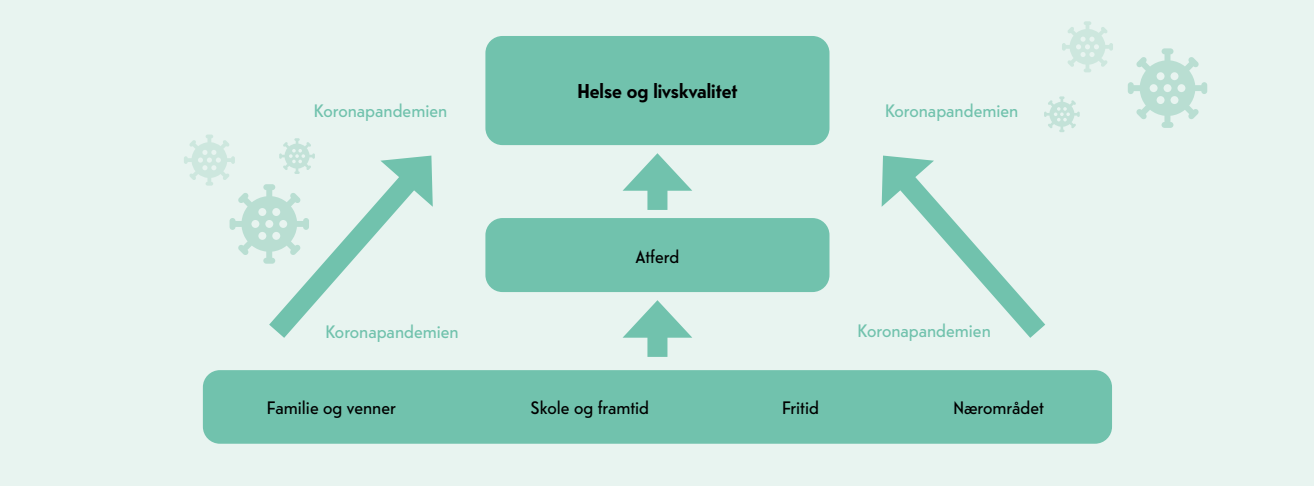
Våren 2022 svarte i underkant av 17 000 ungdommer i Agder på spørsmål om ulike sider ved livet sitt, som helse og livskvalitet, vennskap, familie, skole, nærområdet, fritidsaktiviteter, helsevaner, med mer. Denne rapporten inneholder resultatene fra undersøkelsen.

Ungdata er et kvalitetssikret og standardisert system for lokale spørreskjemaundersøkelser som alle kommuner og fylkeskommuner i landet kan gjennomføre gratis i regi av Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet (se www.ungdata.no).

Undersøkelsen består av en grunnmodul som er felles for alle Ungdata-undersøkelser, samt en tilleggsmodul med spørsmål som KORUS Sør, Agder fylkeskommune, Universitetet i Agder og representanter for kommunene i Agder har valgt ut i fellesskap.

Spørsmålene i Ungdata-undersøkelsen dekker mange sider ved ungdommenes liv. Figur 1.1 viser ulike temaer i undersøkelsen, og hvordan disse kan sees i sammenheng. Vi har organisert del 2 av denne rapporten etter de samme overskriftene. Et overordnet mål, blant annet i folkehelsearbeidet, er å fremme og opprettholde god helse og livskvalitet blant ungdom. Familie, venner, skole, fritid og nærområdet er alle faktorer som har betydning for helse og livskvalitet. Det samme har ulike typer atferd, slik som fysisk aktivitet, kosthold, søvn og bruk av rusmidler. Spesielt i årets undersøkelse er at koronapandemien har påvirket mange av disse områdene i ungdommenes liv. Da undersøkelsen ble gjennomført i februar og mars 2022, hadde ungdom i Agder i større eller mindre grad vært berørt av koronapandemien i nesten to år. Det var ingen spørsmål direkte knyttet til pandemien i undersøkelsen, men vi har grunn til å anta at pandemien fortsatt påvirket ungdommenes liv. Undersøkelsen ble gjennomført i det landet åpnet opp etter pandemien, og det medførte et stort smittetrykk med mange syke elever og lærere, noe som gjorde at svarprosenten ble lavere enn i 2016 og 2019.

Figur 1.1. Temaer i Ungdata-undersøkelsen og hvordan disse kan sees i sammenheng



Rapporten er delt i fire deler. Del en tar for seg metode, del to tar for seg de hva ungdommene har svart på de ulike temaene i undersøkelsen og i del tre har vi sett nærmere på tre fenomen: søvn, beruselse og bruk av andre illegale rusmidler enn alkohol og cannabis. I del fire viser vi utvalgte indikatorer for elever i videregående skole fordelt på bostedskommune.

Livet med egne ord

I 2022 har vi hatt med det samme åpne spørsmålet som vi hadde med i Ungdata-undersøkelsen i Agder i 2019: «Hva synes du er det beste med å være ungdom i dag? Er det noen ting du gjerne kunne tenke deg var annerledes?». Her kunne ungdommene fortelle fritt om livet med egne ord. Spørsmålet gikk til hver femte elev, og til sammen fikk vi inn i overkant av 1 500 svar. Sitatene som er med i rapporten er hentet fra svarene på dette åpne spørsmålet. Noen av sitatene er delt opp fra lengre svar, og vi har rettet opp skrivefeil, men vi har ikke endret noe på selve innholdet. Noen svar var veldig korte, som for eksempel «alt er fint», «vi er enormt heldige» og «vet ikke», mens andre svar var lange refleksjoner knyttet til det å være ungdom. Hovedinntrykket er at veldig mange ungdommer har det svært bra. Samtidig er det også mange som har noe de strever med eller skulle ønske var annerledes. Betydning av vennskap, skole og lekser, frihet og valgmuligheter, psykisk helse og press, samt ulike sider ved sosiale medier er temaer som går igjen i svarene på det åpne spørsmålet. I tillegg er det endel som skriver om ulike fritidstilbud, rusmiddelbruk og seksualitet. Det er også en del ungdommer som skriver om hvordan pandemien har påvirket livene deres.

> «Det er utrolig kjipt å miste så mye av ungdomstiden til korona. Masse blir avlyst og vi går glipp av mye gøy. Det beste er fest og frihet, men mye av det har vi mista.» (Jente, videregående, Østre Agder)

> «Beste med å være ung i dag syns jeg er samhold og gode venner rundt meg. Jeg skulle virkelig ønske at vi kunne begynt å leve normalt igjen og ikke ha covid-restriksjoner. Det går utover min psykiske helse.» (Jente, videregående, Kristiansandregionen)

Datainnsamling og personvern

Ungdata-undersøkelsen foregår i skoletiden og gjennomføres elektronisk. Det er frivillig å svare, og man kan hoppe over spørsmål eller velge å trekke seg når som helst. I forkant av undersøkelsen får foresatte til elever under 18 år informasjon om undersøkelsen, og kan si ifra til skolen dersom de ikke ønsker at deres barn skal delta.

NOVA har det overordnede ansvaret for at undersøkelsen gjennomføres i tråd med gjeldende lover, regelverk og forskningsetiske retningslinjer, samt at data samles inn og oppbevares slik at respondentenes konfidensialitet er ivaretatt.

På ungdomsskolen er undersøkelsen helt anonym. Det betyr at det ikke er mulig å identifisere hvilke elever som har deltatt eller hva de har svart. For elever på videregående skole, samler vi inn flere bakgrunnsopplysninger, blant annet alder, utdanningsprogram, innvandringsbakgrunn, bostedskommune og opplysninger om foreldrenes utdanning og fødeland. Selv om verken navn, adresse eller andre direkte identifiserbare opplysninger kartlegges i Ungdata, regnes dataene på videregående som indirekte identifiserbare personopplysninger. Når vi nå legger fram resultatene fra undersøkelsen er det umulig å gjenkjenne svar fra enkeltpersoner, og vi publiserer kun anonymiserte data.

Tabell 1.1 og tabell 1.2 viser hvilke ungdomsskoler og videregående skoler som deltok i undersøkelsen i Agder i 2022, antall svar og svarprosent. Koronapandemien påvirket datainnsamlingen på noen skoler i kommuner med høyt smittetrykk. En del, særlig videregående skoler, hadde mye fravær hos elever og personalet i lengre perioder. Flere av disse skolene hadde problemer med å få opp svarprosenten. Etter å ha utvidet datainnsamlingsperioden fra en til to måneder, oppnådde vi en svarprosent på 81 % i ungdomsskolen og 68 % på de videregående skolene.

Tabell 1.1. **Deltakelse.** Ungdomsskoler som deltok i undersøkelsen

Kommune	Skoler	Antall svar	Svarprosent
Arendal	Arendal International School, Asdal skole, Birkenlund skole, Hisøy skole, Moltemyr skole, Nedenes skole, Roligheden skole, St Franciskus skole, Steinerskolen i Arendal, Stinta skole, Stuenes skole	1459/1766	83 %
Birkenes	Engesland skole, Valstrand skole	176/234	75 %
Bygland	Bygland skule	29/37	78 %
Bykle	Bykle barne- og ungdomsskule	25/26	96 %
Evje og Hornnes	Evje ungdomsskule	129/143	90 %
Farsund	Farsund ungdomsskole, Lista ungdomsskole	344/396	87 %
Flekkefjord	Flekkefjord ungdomsskole	301/372	81 %
Froland	Froland ungdomsskole	204/225	91 %
Gjerstad	Abel ungdomsskole	76/85	89 %
Grimstad	Drottningborg ungdomsskole AS, Fevik skole, Grimstad ungdomsskole, Holviga ungdomsskole	570/790	72 %
Hægebostad	Byremo ungdomsskole	55/65	85 %
Iveland	Iveland skole	49/54	91 %
Kristiansand	Finsland skole, Fiskå skole, Grim skole, Haumyrheia skole, Havlimyra skole, Holte skole, Karuss skole, Kristiansand International School, Lindebøskauen skole, Møvig skole, Oasen skole Birkelid AS, Oasen skole Strømme AS, Oddemarka skole, Samfundets skole Sentrum, Songdalen ungdomsskole, Tangvall skole, Tinntjønn skole, Torridal skole, Ve skole, Vigvoll skole	3428/4230	81 %
Kvinesdal	Kvinesdal ungdomsskole, Kvinlog skule	193/215	90 %
Lillesand	Høvåg skole, Lillesand ungdomsskole	364/472	77 %
Lindesnes	Blomdalen ungdomsskole, Vassmyra ungdomsskole, Vigeland ungdomsskole, Øyslebø Oppvekstsenter	772/933	83 %
Lyngdal	Byremo ungdomsskole, Lyngdal ungdomsskole, Stiftelsen Lyngdal Kristne grunnskole	371/469	79 %
Risør	Risør ungdomsskole	188/241	78 %
Sirdal	Sinnes skule, Tonstad skule	56/62	90 %
Tvedestrand	Lyngmyr ungdomsskole	201/225	89 %
Valle	Valle skule	34/42	81 %
Vegårshei	Vegårshei skule	79/97	81 %
Vennesla	Oasen skole, Skarpengland skole, Vennesla ungdomsskole	430/568	76 %
Åmli	Åmli skule	45/47	96 %
Åseral	Åseral barne- og ungdomsskule	32/32	100 %
Til sammen		**9610/11826**	**81 %**

Foto: Pexels

Tabell 1.2. **Deltakelse.** Videregående skoler som deltok i undersøkelsen

Skoler	Kommune	Antall svar	Svarprosent
Arendal videregående skole	Arendal	347/635	55 %
Sam Eyde videregående skole	Arendal	828/1130	73 %
Setesdal vidaregåande skule, avd. Hovden	Bykle	45/62	73 %
Setesdal vidaregåande skule, avd. Hornnes	Evje og Hornnes	134/196	68 %
Eilert Sundt videregående skole, studiested Farsund	Farsund	226/329	69 %
Flekkefjord videregående skole, studiested Flekkefjord	Flekkefjord	307/401	77 %
Dahlske videregående skole	Grimstad	570/779	73 %
Drottningborg videregående skole AS	Grimstad	159/209	76 %
Kristiansand katedralskole Gimle	Kristiansand	976/1503	65 %
Kvadraturen videregående skole	Kristiansand	553/970	57 %
Søgne videregående skole	Kristiansand	56/84	67%
Tangen videregående skole	Kristiansand	647/1027	63%
Vågsbygd videregående skole	Kristiansand	381/516	74%
Flekkefjord videregående skole, avd. Kvinesdal	Kvinesdal	59/98	60 %
Lillesand videregående skole	Lillesand	232/337	69 %
Mandal videregående skole	Lindesnes	513/720	71 %
Byremo videregående skole	Lyngdal	105/158	66%
Eilert Sundt videregående skole, avd. Lyngdal	Lyngdal	133/171	78%
Kvs-Lyngdal AS	Lyngdal	302/370	82 %
Risør videregående skole	Risør	132/170	78 %
Sirdal videregående skole	Sirdal	46/58	79 %
Tvedestrand videregående skole	Tvedestrand	300/402	75 %
Setesdal vidaregåande skule, avd. Valle	Valle	14/16	88 %
Vennesla videregående skole	Vennesla	254/344	74 %
Til sammen		**7319/10685**	**68 %**

På grunn av lavt elevtall for ungdomsskoleelevene i ni kommuner (Gjerstad, Åmli, Iveland, Bygland, Valle, Bykle, Åseral, Hægebostad, Sirdal) har ikke elever i disse kommunene fått spørsmål om hvilket klassetrinn de går i. I figurer og tabeller der vi viser svar fordelt på klassetrinn er derfor ikke elever i disse ni kommunene med i data-materialet. Disse 9 kommunene utgjør til sammen 4 % av ungdommene på ungdomsskolene i fylket.

På Setesdal vidaregåande skule, avdeling Valle, er det bare 14 elever totalt som har svart. I figurer og tabeller der vi viser svar fordelt på de videregående skolene i fylket er denne skolen ikke med på grunn av for lavt elevantall. Det er også for få elever i videregående skole som har oppgitt Valle som bostedskommune til at vi kan ha med tall fra Valle i figurer hvor vi fordeler elever tilbake til hjemstedskommune.

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 eller videregående skoler med lavt elevantall, uten at dette nødvendigvis dreier seg om signifikante forskjeller fra de andre kommunene eller videregående skolene.

Vi viser i hovedsak fordeling på kjønn og trinn i hele Agder, i tillegg viser vi en del steder forskjeller mellom kommunene. For elevene i videregående viser vi noen ganger forskjellene mellom de enkeltstående videregående skolene i fylket, mens andre ganger har vi sett på hva ungdom bosatt i de ulike kommunene som går på videregående (også i andre kommuner) har svart. Her har vi forsøkt å se på om det er mest relevant at skolene vet hva ungdommene har svart, eller om det er viktigst for kommunene å vite dette, spesielt ut fra hva slags type tiltak som eventuelt kan iverksettes.

Tidstrender og sammenlikning med resten av landet

Aust-Agder og Vest-Agder har gjennomført Ungdata-undersøkelsene som fylkesundersøkelser to ganger tidligere, og Agder gjennomfører nå som samlet fylke. For å undersøke utvikling over tid slår vi derfor sammen tidligere Ungdata-undersøkelser i de to fylkene, og sammenlikner resultater fra 2016, 2019 og 2022. Ettersom ikke alle trinn på videregående skole har deltatt i alle undersøkelsene, viser vi noen steder bare resultater for ungdomsskolen og til og med Vg1 når vi viser utvikling over tid. Undersøkelsen i Agder er tenkt gjentatt hvert tredje år.

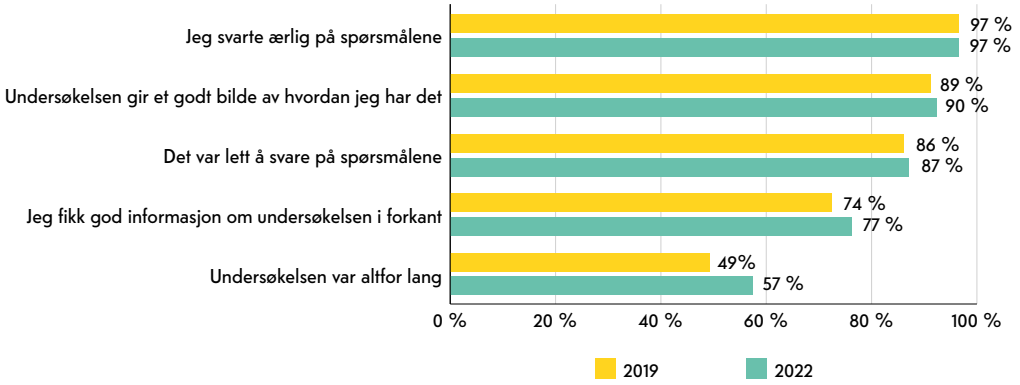
For å undersøke hvordan ungdom i Agder svarer på undersøkelsen sammenliknet med ungdom i landet som helhet, tar vi i bruk resultater fra Ungdata-undersøkelsene som er gjennomført i hele landet i 2022, med det samme datagrunnlaget som brukes i den nasjonale Ungdata-rapporten[1] (Bakken, 2022). Dette datamaterialet inneholder svar fra 109 700 ungdommer, fra 124 kommuner og 6 fylker.

Ungdommenes opplevelse av undersøkelsen

Avslutningsvis i undersøkelsen tar elevene stilling til ulike påstander om den undersøkelsen de nettopp svarte på. Figur 1.2 viser at 97 % av de som svarte på undersøkelsen i Agder i 2022 mener de svarte ærlig på spørsmålene, 90 % synes undersøkelsen gir et godt bilde av hvordan de har det, og 87 % synes at det var lett å svare på spørsmålene. 77 % opplevde å få god informasjon om undersøkelsen i forkant, tre prosentpoeng flere enn i 2019. Til tross for at undersøkelsen har blitt kortere siden sist gjennomføring, mener over halvparten av ungdommene at den er altfor lang, og dette har økt med åtte prosentpoeng siden forrige gjennomføring.

Figur 1.2. Opplevelse av å være med i undersøkelsen

Prosentandel som mener ulike påstander om undersøkelsen stemmer svært godt eller nokså godt. Agder 2019 og 2022. 8. trinn-Vg1.



1 https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/3011548

Del 2. Resultater fra undersøkelsen

Tekst: Rosanne Kristiansen og Ingvild Vardheim

Foto: Unsplash

2. Livskvalitet og helse

Livskvalitet og livsmestring

Livskvalitet handler blant annet om hvordan den enkelte opplever livet sitt: hvor tilfreds man er med livet, i hvilken grad man kjenner på positive og negative følelser, og hvorvidt man opplever engasjement, tilhørighet, mestring og mening i det daglige. Dette kalles subjektiv livskvalitet (Nes et. al., 2018).

Ungdata-undersøkelsen viser at livskvaliteten blant ungdom i Agder generelt sett er høy. På en skala som måler tilfredshet med livet, der 0 er dårligst mulig liv og 10 er best mulig liv, plasserer 8 av 10 ungdommer seg fra seks og oppover (figur 2.1). Figuren viser imidlertid at det er langt flere gutter enn jenter som er tilfredse med livet. Mens 89 % av guttene plasserer seg fra seks poeng og oppover, gjør 76 % av jentene det samme. Slike kjønnsforskjeller ser vi på mange områder i undersøkelsen.

Andre spørsmål viser også at ungdommene er fornøyde med livet de lever. 89 % er enige i utsagnet «livet mitt er bra», 77 % opplever at de har alt de ønsker seg i livet og 76 % svarer at de liker seg selv slik de er. Samtidig er det da 11 % som ikke er enige i at livet deres er bra og 24 % som ikke liker seg selv slik de er.

Figur 2.1. Tilfredshet med livet

Prosentandel gutter og jenter som plasserer seg fra 0 til 10 på en skala som måler tilfredshet med livet, der 0 er dårligst mulig liv og 10 er best mulig liv. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.

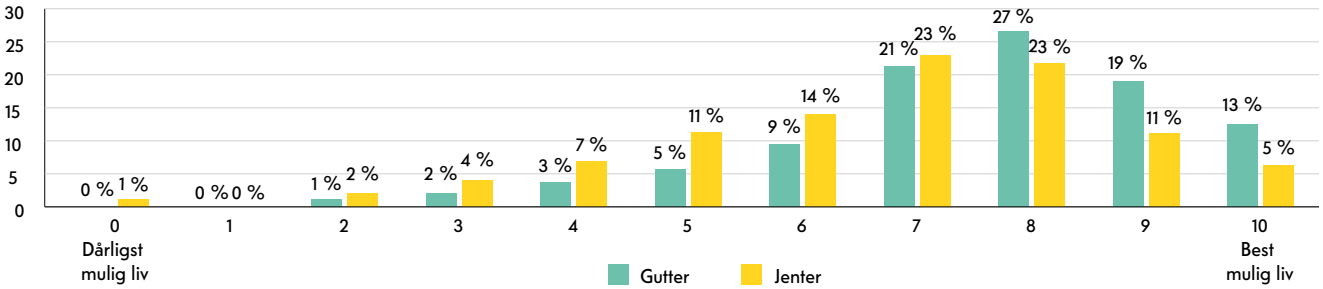
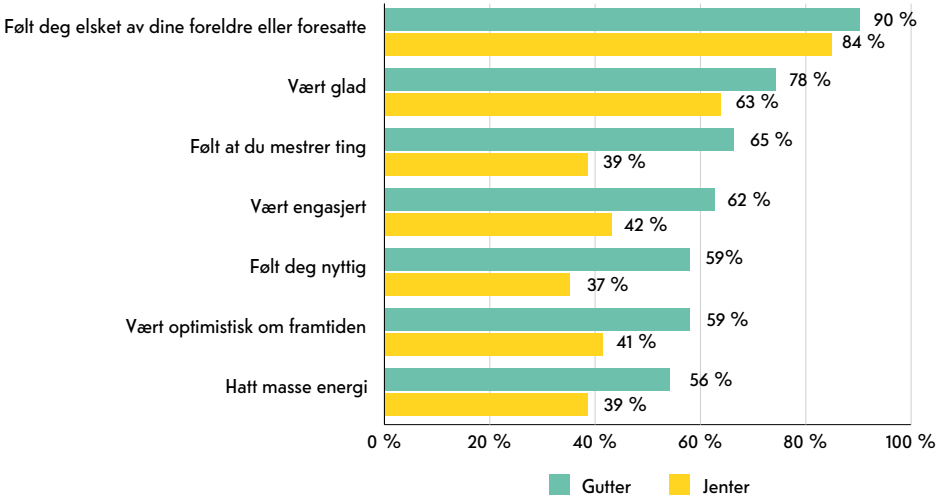


Foto: Unsplash

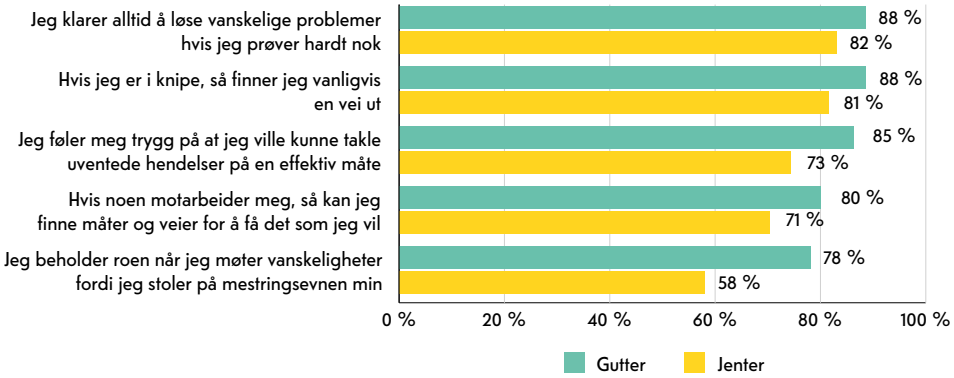
Figur 2.2. Hvordan har du det?

Prosentandel gutter og jenter som hele tiden eller ofte den siste uka har kjent på ulike følelser. Agder 2022. 8.trinn-Vg3.



Figur 2.3. Mestringstro

Prosentandel gutter og jenter som svarer at følgende utsagn er nokså riktige eller helt riktige for seg. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Ungdata-undersøkelsen kartlegger også mer følelsesmessige sider av livskvalitet, slik som energi og engasjement. Figur 2.2 viser at gutter kjenner på disse positive følelsene langt oftere enn jenter. Det er generelt sett små forskjeller i livskvalitet etter alder, men en tendens til at man er gladest på 8. og 9. trinn, og opplevelsen av å ha masse energi går noe ned for hvert år.

Livsmestring kom inn i læreplanen i skolen høsten 2020, og handler om å kunne forstå og påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv (Kunnskapsdepartementet, 2017). I Ungdata-undersøkelsen er det mange spørsmål som kartlegger faktorer som både kan fremme og hemme livsmestring. Figur 2.3 viser hvordan ungdommene opplever egen mestringstro, det vil si troen på at de kan mestre bestemte oppgaver eller situasjoner. Guttene viser høyere grad av mestringstro enn jentene. Forskjellene er størst når det gjelder troen på å beholde roen når man møter vanskeligheter. Opplevelsen av at man mestrer ting er lavest i avgangsårene 10. trinn og Vg3.

At det store flertallet av ungdom i Agder generelt er tilfredse med livet sitt, kommer tydelig frem i svarene på det åpne spørsmålet. Mange skriver at de som ungdom opplever stor frihet og selvstendighet, samtidig som de slipper ansvaret som følger med voksenlivet:

«Det beste med å være ungdom er friheten og all moroa du kan ha siden du ikke er noe særlig bundet til å gjøre ditt og datt. Deilig å kunne bare være med venner og dra på turer utenom skolen. Vi som vokser opp i Norge er svært heldige som har et sånt godt samfunn å vokse opp i, vi blir godt tatt vare på og har dermed alle muligheter til å velge yrke og generelt livsviktige valg.» (Gutt, videregående, Lister)

«Få nye venner, bli kjent med seg selv og kjenne at det å leve ungdomslivet kribler i magen.» (Jente, videregående, Setesdal)

«Det beste med å være ungdom i dag er at du får mulighet til å føle frihet i motsetning til eldre folk/foreldre. Du må ikke jobbe, betale regninger, stresse, du kan bare slappe av.» (Gutt, videregående, Lindesnesregionen)

«Jeg har god tid til å finne ut av hva jeg vil i livet. Har mange fine muligheter. Kan være meg selv, utforske og finne ut av hva jeg vil videre, og ikke minst hvem jeg vil være. Jeg lærer av mine feil, og tør å feile.» (Jente, videregående, Kristiansandregionen)

Foto: Pixabay

Fysisk og psykisk helse

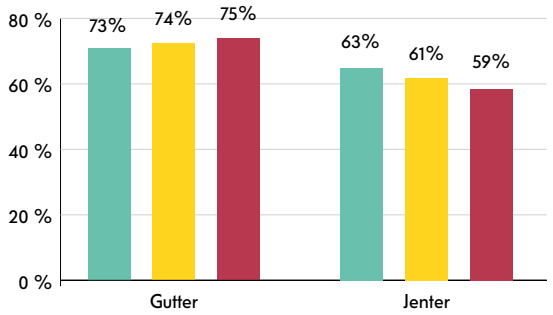
Resultatene fra Ungdata-undersøkelsen viser at de aller fleste ungdommene i Agder har god fysisk og psykisk helse. Til sammen svarer 2 av 3 at de er fornøyde med helsa si. Figur 2.4 viser at langt flere gutter enn jenter er fornøyde med helsa, og kjønnsforskjellene har økt over tid. Mens guttene er litt mer fornøyde i 2022 enn i 2019 og 2016, har andelen jenter som er fornøyde med helsa si gått ned fra 63 % i 2016 til 59 % i 2022.

Vi ser også kjønnsforskjeller når det gjelder ulike fysiske helseplager. Til sammen svarer 47 % av jentene og 21 % av guttene at de mange ganger eller daglig har vært plaget av hodepine den siste måneden. Nesten dobbelt så mange jenter (48 %) som gutter (25 %) svarer at de mange ganger eller daglig har hatt andre fysiske plager (for eksempel kvalme, vondt i magen, smerter i ledd, nakke eller muskler) den siste måneden. Spørsmålet om fysiske plager er nytt i 2022. Når vi ser på forskjeller i hvordan gutter og jenter (8. trinn-Vg1) svarer på spørsmålet om hodepine, finner vi at andelen gutter som rapporter om hodepine har gått opp fra 17 % i 2016, til 20 % i 2019 og 21 % i 2022. For jentene har økningen vært enda større, fra 37 % i 2016, til 41 % i 2019 og 46 % i 2022.

En del ungdommer bruker reseptfrie medikamenter, som Paracet eller Ibux. Til sammen svarer 30 % av jentene og 12 % av guttene fra 8. trinn-Vg3 at de har brukt reseptfrie

Figur 2.4. Fornøyd med helsa si

Prosentandel gutter og jenter som er litt fornøyd eller svært fornøyd med helsa si. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg1.

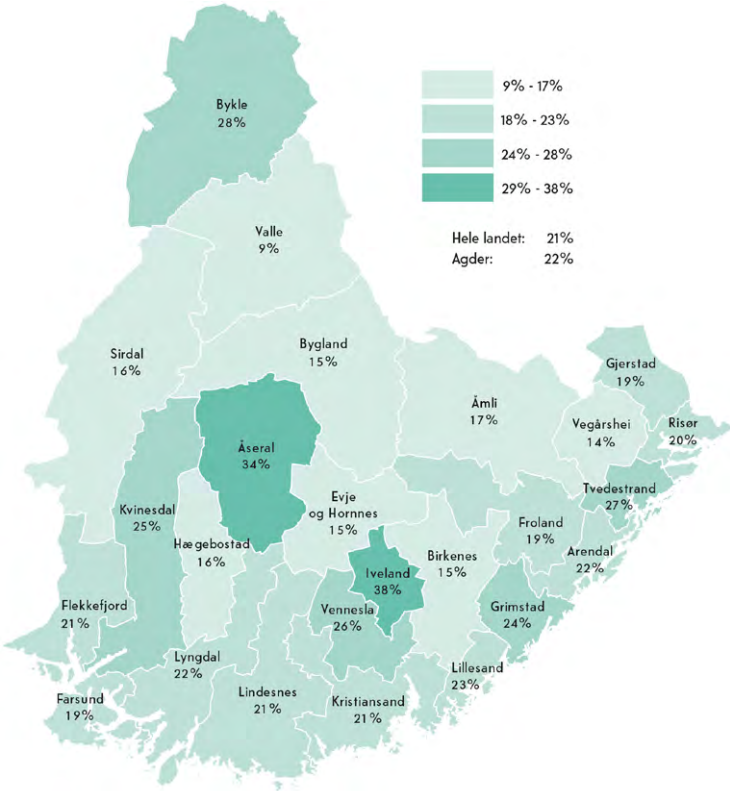


medikamenter ukentlig eller oftere den siste måneden. Bruk hos guttene har holdt seg stabil fra 2016, mens det har vært en økning i bruk hos jentene. Figur 2.5 viser at ukentlig bruk av reseptfrie medikamenter varierer en del mellom kommunene, fra 9 % i Valle til 38 % i Iveland.

I figur 2.6 ser vi at ukentlig bruk av reseptfrie medikamenter varierer en del mellom de videregående skolene i fylket, fra 4 % ved Sirdal videregående skole til 39 % ved Flekkefjord videregående skole, avdeling Kvinesdal. For de videregående skolene i Agder totalt sett, er det 21 % som bruker reseptfrie medikamenter ukentlig. I Norge er andelen 22 %.

Figur 2.5. Medikamentbruk

Prosentandel som har brukt reseptfrie medikamenter ukentlig eller oftere i 2022. Agder 2022. 8.–10. trinn.



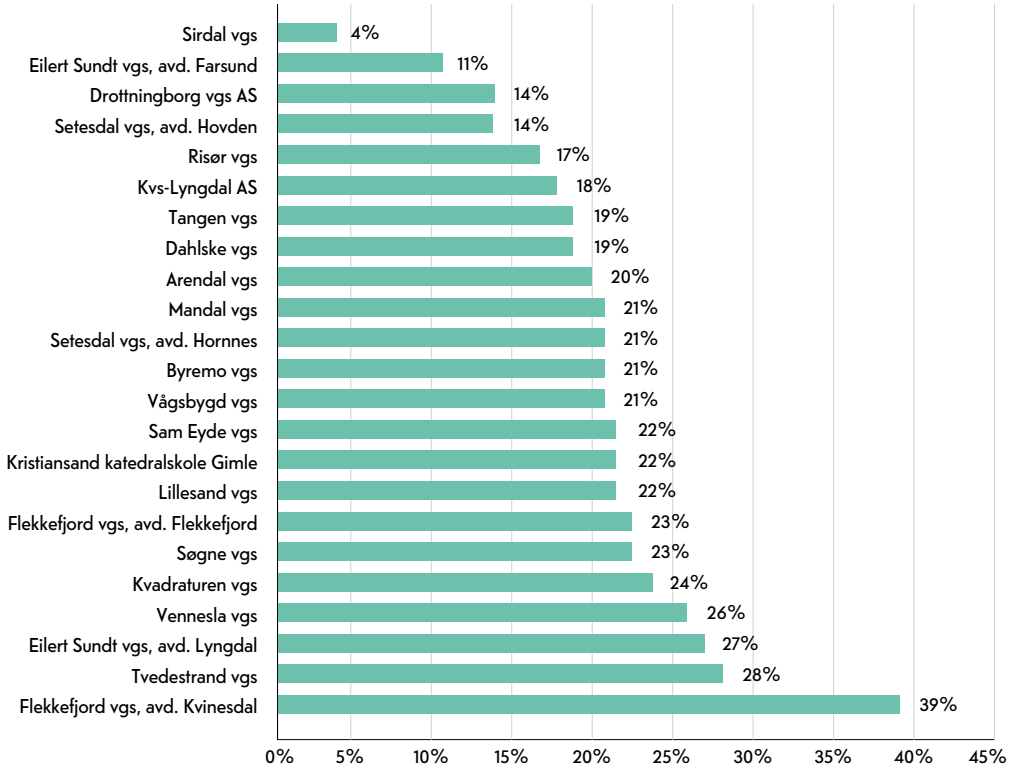
Det har vært rettet mye oppmerksomhet mot hvordan koronapandemien kan ha påvirket barn og unges psykiske helse, blant annet ved at det har vært mindre fysisk kontakt med andre, endringer i skolehverdagen og færre fritidsaktiviteter.

For å kartlegge andelen ungdommer som opplever at de har mange psykiske helseplager, har vi regnet ut andelen ungdommer som i snitt svarer at de har vært ganske mye eller veldig mye plaget av seks psykiske helseplager den siste uka før undersøkelsen:

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

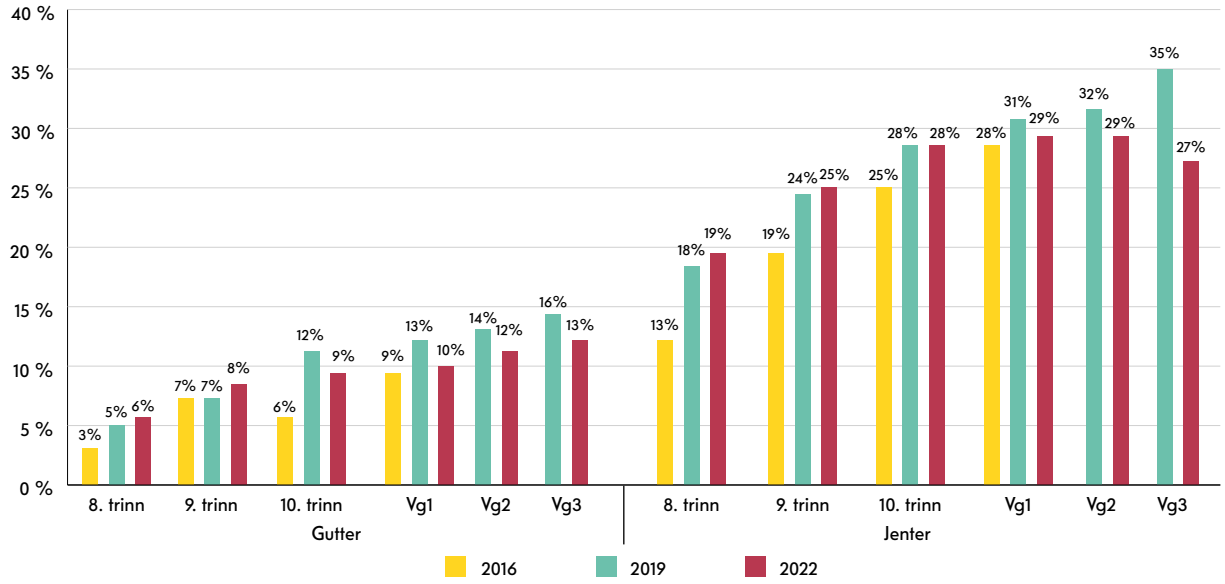
Figur 2.6. Medikamentbruk

Prosentandel på de videregående skolene som har brukt reseptfrie medikamenter ukentlig eller oftere i 2022. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Figur 2.7 Psykiske plager

Prosentandel gutter og jenter som har hatt mange psykiske plager sist uke. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg3.



Figur 2.7 viser andelen jenter og gutter på ulike klassetrinn som har mange psykiske plager i Ungdata-undersøkelsene i fylket i 2016, 2019 og 2022. Her ser vi også at andelen som har mange psykiske plager øker i løpet av ungdomsskolen for begge kjønn, før den flater ut på videregående.

Når vi sammenlikner hvordan ungdommene har svart på omfanget av psykiske plager i Agder over tid, ser vi at det var en økning fra 2016 til 2019, men at andelen som opplever mange psykiske plager har gått noe ned fra 2019 til 2022. Som vi ser av figur 2.7 er det kun blant elever på 8. og 9. trinn vi ser en økning i psykiske plager når vi sammenlikner med undersøkelsen i 2019. På 10. trinn og alle trinnene på videregående ser vi en nedgang i andelen som melder om mange psykiske helseplager.

Det er en større andel jenter enn gutter som har hatt mange psykiske plager den siste uka. Forskjellene er størst på ungdomsskolen. Mens 9 % av guttene totalt i Agder svarer at de har hatt mange psykiske plager den siste uka, gjelder det samme 26 % av jentene. Kjønnsforskjellene man ser kan skyldes at jenter og gutter reagerer på og håndterer ulike stressorer i livet ulikt, blant annet opplever jenter å være mer utsatt for stress og press enn gutter. Men det kan også være at jenter og gutter rapporterer ulikt om følelser, og at jenter kan være mer villige til å rapportere om følelser, og særlig kanskje spesielt negative følelser [2].

Figur 2.8 viser at andelen med mange psykiske plager varierer en del mellom kommunene i Agder, fra 6 % i Valle til 25 % i Åseral.

2 https://psykiskhelse.no/psykiskoppvekst/perspektiver/glade-gutter-og-triste-jenter/

Figur 2.8 Psykiske plager

Prosentandel som har hatt mange psykiske plager sist uke. Agder 2022.
8.-10 trinn.

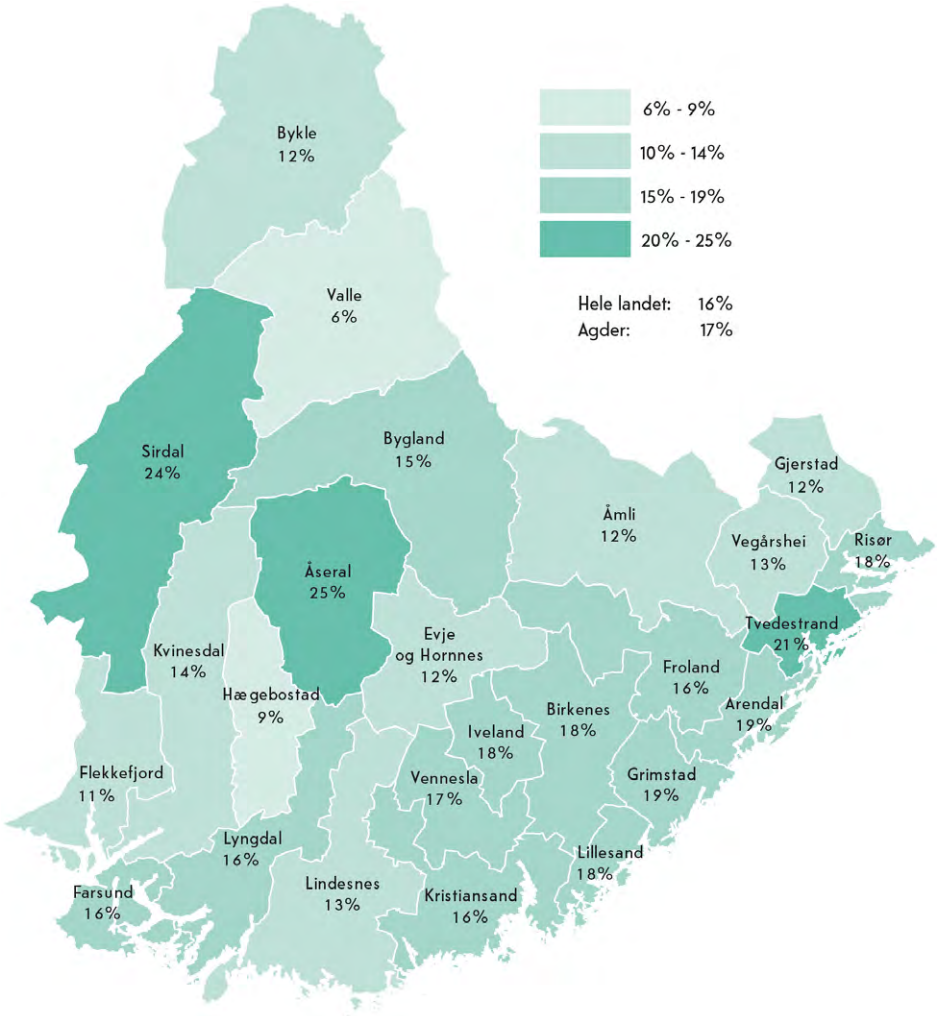
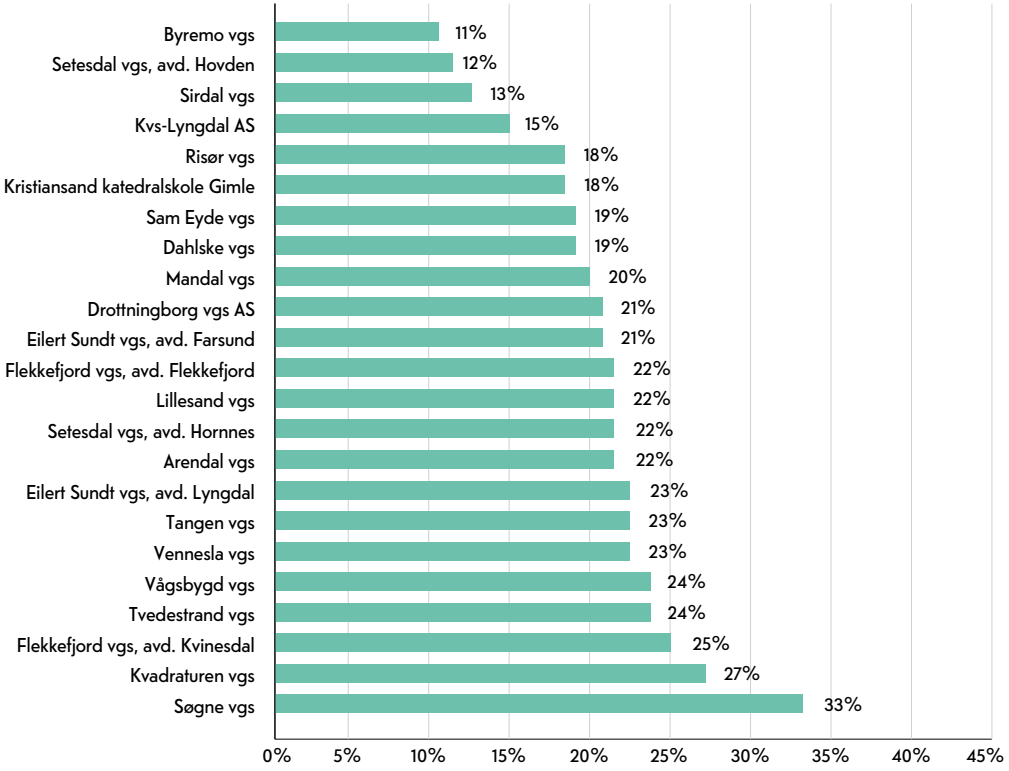


Foto: Pexels

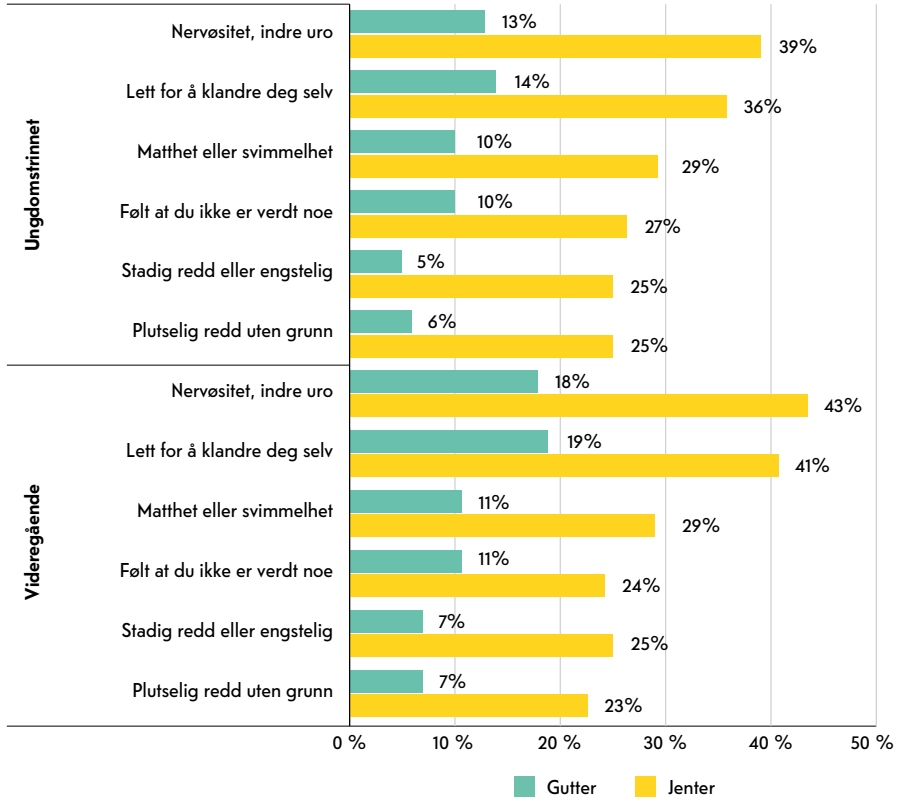
Figur 2.9 Psykiske plager

Prosentandel på de videregående skolene som har hatt mange psykiske plager sist uke. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Figur 2.10 Psykiske plager

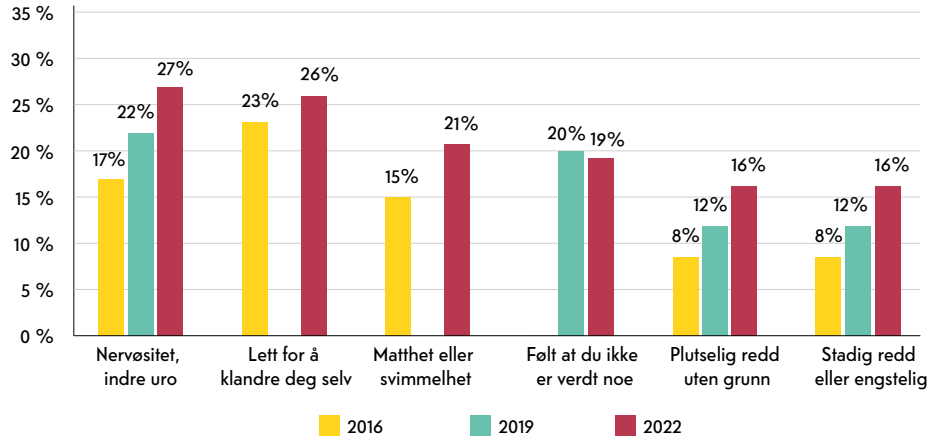
Prosentandel gutter og jenter som har hatt ulike typer helseplager sist uke. Agder 2022. 8. trinn-Vg3



På de videregående skolene i Agder er det færrest på Byremo (11 %) og flest på Søgne (33 %) som rapporterer om mange psykiske helseplager. For de videregående skolene i Agder samlet er det totalt 21 % som rapporterer om mange psykiske plager, som er likt med ellers i Norge. Vi har også spurt ungdommen om de i løpet av den siste uka vært plaget av andre typer psykiske helseplager, som angst og indre uro. I figur 2.10 ser vi at det er en stor overvekt av jenter som kjenner på disse plagene. Det flest kjenner på, både gutter og jenter, er følelsen av å ikke være verdt noe og nervøsitet/indre uro.

Figur 2.11 Psykiske plager

Prosentandel som har ulike typer psykiske plager sist uke. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg1.



Hvis vi ser på utviklingen over tid, så finner vi en relativt stor økning på en del av de plagene vi spør om her (figur 2.11). Vi ser bl.a. at andelen som rapporterer om nervøsitet, indre uro har økt fra 17 % i 2016 til 27 % i 2022, og andelen som rapporterer om at de opplever å være plutselig redd uten grunn, eller stadig redd eller engstelig har doblet seg fra 2016 til 2022. Det kan være at pandemien har påvirket utviklingen her, men samtidig ser vi at dette er en utvikling som også fant sted mellom 2016 og 2019, men som nå er blitt ytterligere forsterket.

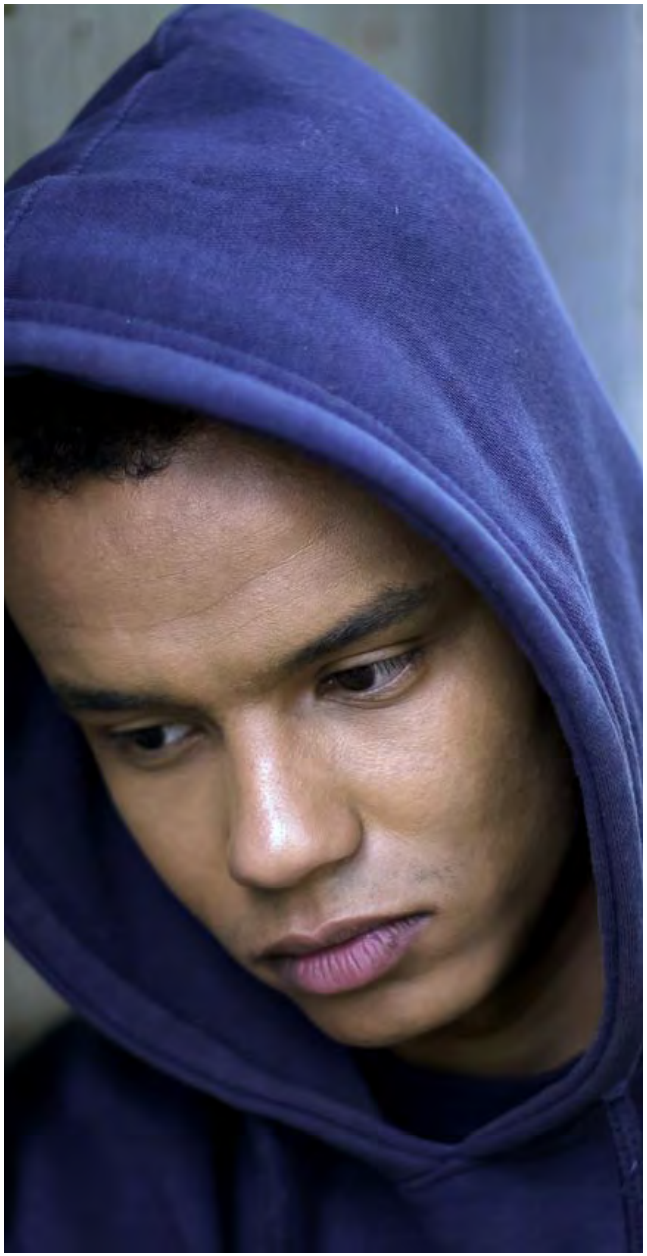


Foto: Adobe Stock

Press i hverdagen

Mange ungdommer skriver om press i hverdagen når de får spørsmål om hva de synes er det beste med å være ungdom i dag, og om det er noen ting de gjerne kunne tenke seg var annerledes.

> «Noe som jeg skulle ønske var annerledes er press. Press for å skaffe jobb så raskt som mulig, få lappen, gode karakterer til universitet, være perfekt.» (Jente, videregående, Lindesnesregionen)

> «Jeg kunne ønske ungdom i dag ikke følte på så mye press som de gjør. Karakterpresset, kroppspresset og andre typer press er for høyt. Presset fra flere kanter gjør det slitsomt å være ungdom i dag.» (Jente, videregående, Kristiansandregionen)

Figur 2.12 viser at det vanligste er å oppleve press om å gjøre det bra på skolen, etterfulgt av press om å se bra ut eller ha en fin kropp. Jentene opplever langt mer press enn guttene, særlig når det gjelder press om å se bra ut eller ha en fin kropp.

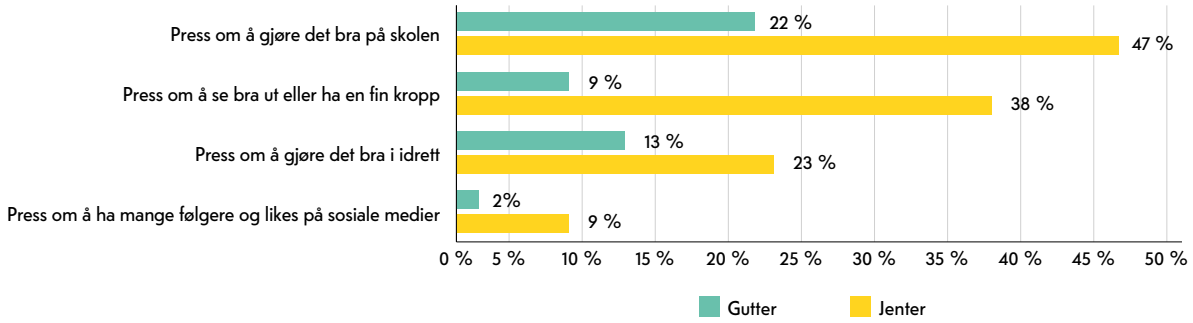
Når vi sammenlikner resultatene fra 2022 med Ungdata-undersøkelsen i 2019, finner vi at svarene på disse spørsmålene har endret seg veldig lite. Det er litt flere som opplever press om å se bra ut og gjøre det bra på skolen, og litt færre som føler press om å ha mange følgere og likes på sosiale medier. Andelen som opplever press når det gjelder å gjøre det bra i idrett er ganske stabil fra 2019, og også på tvers av trinnene fra 8. trinn til Vg3. Andelen som opplever utseendepress, og press om å gjøre det bra på skolen, øker fra 8. trinn til Vg3.

I forskningen på stress og press blant ungdom viser kvantitative analyser svært klare sammenhenger mellom psykiske helseplager og opplevd skolestress, det vil si at det er mange av de samme ungdommene som rapporterer om skolestress, som også rapporterer om psykiske plager, uten at dette sier noe om hva som er årsak og hva som er virkning. Ungdommene selv beskriver det som et vedvarende prestasjonspress, opplevelsen av å aldri få fri fra krav, og om en bekymring for framtidig utdannings- og karrieremuligheter [3].

I undersøkelsen er det også spørsmål om ungdommene har opplevd så mye press den siste uka at de har hatt problemer med å takle det. Til sammen svarer 8 % av guttene og 23 % av jentene at de ganske ofte eller svært ofte har opplevd dette.

Figur 2.12 Press i hverdagen

Andel som opplever mye eller svært mye press i hverdagen sin. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



3 https://www.ungdata.no/stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge/

Hva skriver ungdommene om press?

I svarene på det åpne spørsmålet blir ordet press nevnt i underkant av 200 ganger, og er et av de temaene som går aller mest igjen. Ungdommene beskriver både et generelt press, og mer konkret press knyttet til skole og fremtid, kropp og seksualitet, utseende, klær, rusmidler og bruk av sosiale medier.

Flere, særlig jenter, skriver at de opplever et sterkt press knyttet til klær, utseende og kropp:

> «Det er også et veldig stort press blant oss. Guttene skal ha størst overkropp og jentene skal ha fine former og stor rumpe. Dette irriterer meg noe kraftig, og det er sånn livet til oss ungdommer er blitt og derfor synes jeg at det er ganske kjedelig.» (Jente, ungdomsskole, Kristiansandregionen)

> «Jeg skulle ønske det var mindre press på hvordan man skal se ut. Har man ikke den såkalte "hourglass"-kroppen så er man ikke fin nok, har man ikke prikkfri hud er man ekkel.» (Jente, ungdomsskole, Østre Agder)

En del ungdommer beskriver ulike sider ved skolestress. Det flere skriver om, er stress knyttet til at skolen legger grunnlaget for hva man kan gjøre videre i livet og at man er avhengig av å gjøre det bra på skolen for å få et bra liv etterpå.

> «Vi er utsatt av for mye skolepress der vi må prestere bra når vi spesielt har mål om utdanning der det krever høy karakterskala. De sier at vi skal nyte ungdomstida, men det går ikke når vi får den store veggen foran oss som blir kalt "utdanning".» (Jente, videregående, Kristiandsandregionen)

Det er også en god del ungdommer som mener det er for mange vurderinger, for mange prøver og at de bruker for mye tid på lekser.

> «Det kunne vært litt mindre press, stress, prøver osv. på skolen. Blir engstelig, stresset og fortvilet. Tenker på skole når jeg egentlig har fri, for eksempel "Å, nei! Det er prøve på onsdag! Gruer meg sykt!" og tenker på det i stedet for å kose meg og slappe av i helgen.» (Jente, ungdomsskole, Østre Agder)

Ungdommene nevner både indirekte og direkte hva som påfører press og stress. Mange av ungdommene skriver at det er ungdom selv som påfører presset, andre nevner foreldre og lærere, og en del knytter særlig kjøpepress og kroppspress til sosiale medier.

> «Jeg skulle så ønske at det ikke var sosiale medier fordi det er SÅ mye press, jeg tror det er der alt presset kommer fra. For om du ser ei som har den kroppen og kan kjøpe alle veskene hun vil ha, egentlig bare lever det perfektet livet. Da vil jo du også det.» (Jente, ungdomsskole, Kristiandsandregionen).

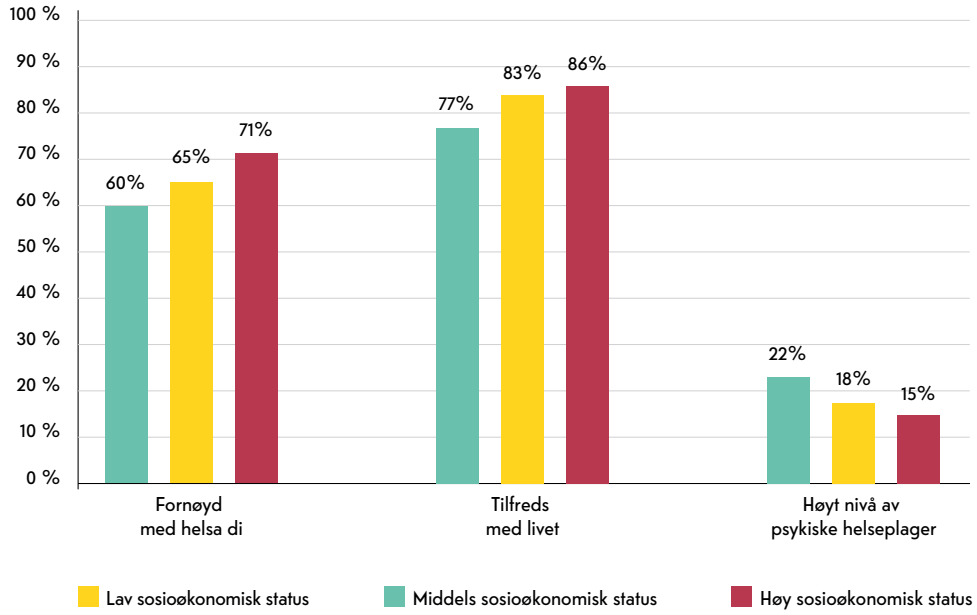
Sosial ulikhet i helse

Forholdene barn og unge vokser opp under påvirker helsa og trivselen deres. Ungdom med få ressurser hjemme har for eksempel oftere psykiske og fysiske helseplager enn ungdom fra familier med flere ressurser. Disse ulikhetene i helse følger en sosial gradient eller trappetrinnmønster: jo høyere sosioøkonomisk status, jo bedre helse og tilfredshet med livet (Bakken et al., 2018).

I undersøkelsen får ungdommene flere spørsmål om ulike ressurser i hjemmet og familien: om de har eget soverom, hvorvidt foreldrene har høyere utdanning, antall bøker, biler og datamaskiner/nettbrett i familien og hvor mange ganger familien var på ferie i fjor. Ved hjelp av svarene på disse spørsmålene har vi delt ungdommene i tre grupper: lav sosioøkonomisk status, middels sosioøkonomisk status og høy sosioøkonomisk status. Dette målet for sosioøkonomisk status er utviklet av NOVA, som bruker det i flere av sine rapporter (Bakken et al., 2016).

Figur 2.13 Sosial ulikhet i helse

Prosentandel som er fornøyd med helsa, tilfreds med livet sitt (svarer seks eller mer på en skala fra 0-10) og har høyt nivå av psykiske helseplager. Fordelt etter sosioøkonomisk status. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Ungdata-undersøkelsen i Agder 2022 viser tydelige sosiale forskjeller i helse og livskvalitet blant ungdom. Figur 2.13 viser at ungdommer fra familier med høy sosioøkonomisk status er mer fornøyde med helsa si enn ungdommer med lav sosioøkonomisk status. De er også mer tilfredse med livet. Den sosiale gradienten, eller trappetrinnmønsteret, er tydelig: Det er færre ungdom med lav sosioøkonomisk status som er fornøyde med helsa si og tilfredse med livet, og det er flere ungdommer med lav sosioøkonomisk status som har et høyt nivå av psykiske helseplager.

Bruk av helsetjenester

71 % av ungdommene i Agder svarer at de helt sikkert har minst én person de kan snakke med dersom de føler seg utenfor eller triste og trenger noen å snakke med. Mange bruker også ulike helsetjenester. Figur 2.14 viser at bruken av helsesykepleier/skolehelsetjenesten har gått en del ned fra 2019, men er på nivå med 2016. Bruken av helsestasjon for ungdom og psykolog har vært stabil. Jenter bruker disse tjenestene i mye større grad enn gutter. Andre undersøkelser viser også at kjønnsforskjellene i bruk av helsetjenester starter tidlig, og er betydelige [4].

I det åpne spørsmålet er det noen ungdommer som trekker fram at tilbudet til ungdom som trenger noen å snakke med kunne vært bedre:

> «Vi har mange muligheter og er veldig privilegerte, men mange sliter likevel mye psykisk. Jeg skulle ønske det var lettere å ta kontakt med noen om mental helse, uten at foreldre og venner trengte å vite så mye om det.» (Jente, ungdomsskole, Østre Agder)

4 https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/helsestasjon-for-ungdom/tiltak-for-a-na-gutter-helsestasjon-for-ungdom-bor-vurdere-a-iverksette-tiltak-for-a-na-gutter-i-storre-grad#e7b7a787-02c5-41e0-bedb-7b73d24104a6-begrunnelse

Figur 2.14 Bruk av helsetjenester

Prosentandel som har brukt ulike helsetjenester det siste året. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg1.

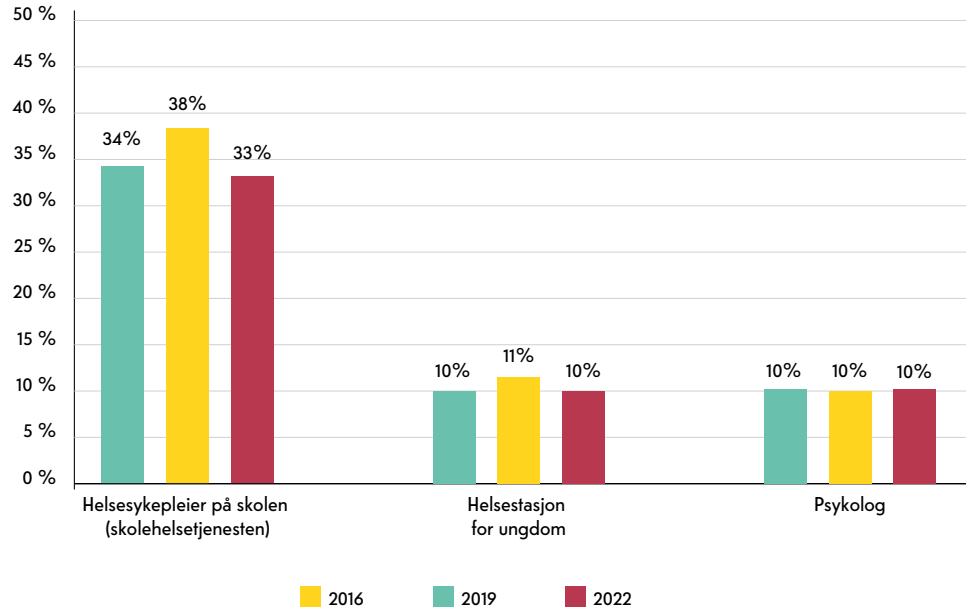


Foto: Unsplash

Foto: Unsplash

3. Familie og venner

Forhold til foreldrene

Under koronapandemien har det vært mange oppfordringer og regler om å begrense fysisk kontakt, og først og fremst holde seg sammen med dem man bor med. Mange ungdommer har derfor tilbrakt mye mer tid hjemme siden mars 2020. Hvordan har dette påvirket forholdet til foreldre og familie?

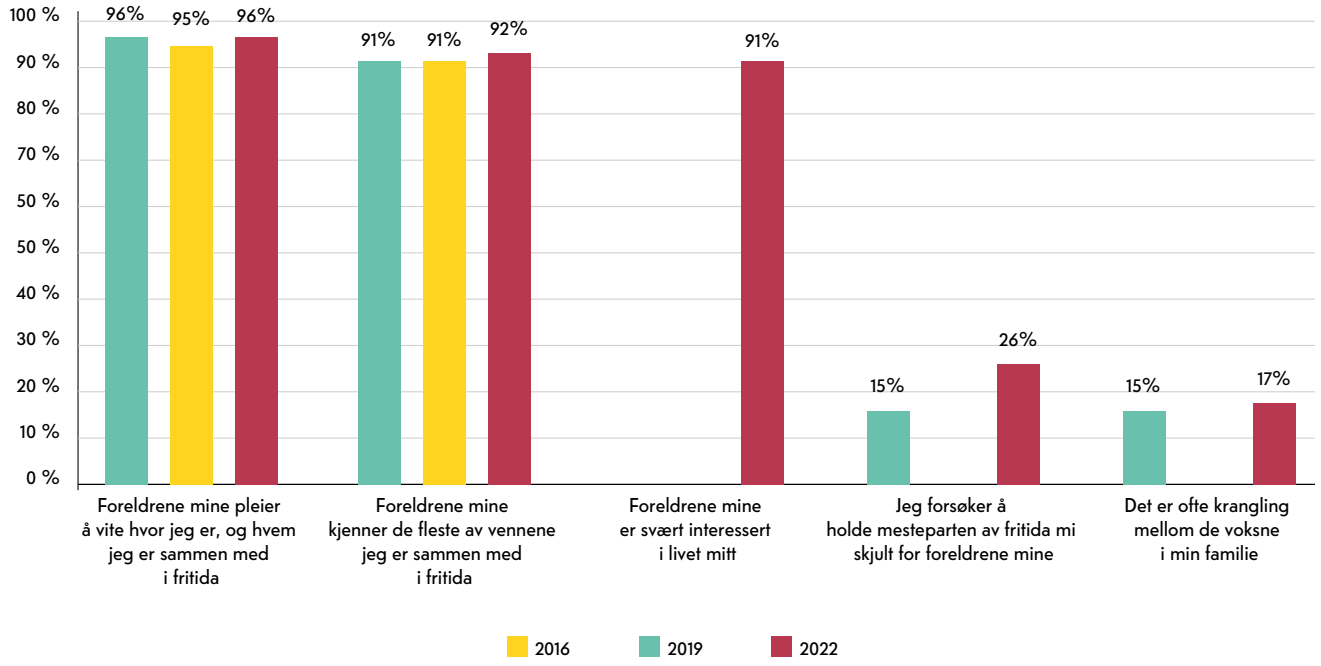
I 2022 svarer til sammen 63 % av ungdommene at de ofte eller nesten alltid er sammen med foreldrene sine i hverdagen. Det er også flere som svarer at de er fornøyde med foreldrene sine i undersøkelsen i 2022 (85 %) enn i undersøkelsene i 2016 og 2019 (83 % begge år).

Figur 3.1 viser at ungdommene opplever at foreldrene har god oversikt over hvor de er og hvem de er sammen med, og at de kjenner vennene deres. Dette har holdt seg stabilt fra 2016 og 2019. To prosentpoeng flere i 2022 enn i 2016 svarer at det ofte er krangling mellom de voksne i familien.

Når det gjelder andelen som svarer at de forsøker å holde mesteparten av fritiden sin skjult for foreldrene (26 %), så har denne økt fra 2016 (15 %). Det ble ikke stilt spørsmål om dette i 2019. Det er totalt 26 % på ungdomsskolen og 22 % på videregående, og flere gutter (29 %) enn jenter (19 %), som svarer dette. Vi ser videre at de som bruker mye tid på skjerm, de som har drukket seg beruset, de som har brukt cannabis og/eller andre narkotiske stoffer, ungdom med mange psykiske plager og ungdom som skader seg selv, i langt større grad svarer at de forsøker å holde fritiden sin skjult for foreldrene sammenlignet med andre. I den nasjonale Ungdata-rapporten (Bakken, 2022) vises det også til en kraftig økning i andelen ungdom som svarer at de holder mesteparten av fritiden skjult for foreldrene sine.

Figur 3.1. Forhold til foreldrene

Prosentandel som svarer at utsagnet passer svært godt eller ganske godt. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg1.



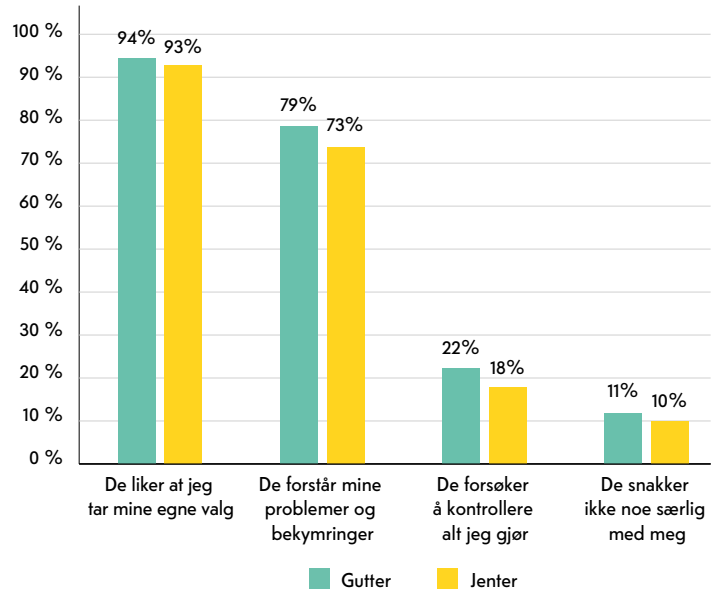
Her vises det til at andelen som holder fritiden sin skjult for foreldrene har økt mer blant gutter enn blant jenter, og at det er vanskelig å si noe sikkert om hva dette handler om, men en mulighet er at ungdom bruker stadig mer tid på nettet, og at nettet er en arena der foreldre har mindre oversikt over hva de driver med enn på andre fritidsarenaer. I det åpne spørsmålet skriver flere av ungdommene at de opplever å bli tatt på alvor av foreldrene, og at foreldrene har tillit til dem:

«Det beste med å være ungdom i dag er at vi er ganske frie. Jeg personlig har foreldre som stoler på meg, og de kan også stole på meg, noe som gjør at de ikke trenger å være strenge på innetider etc. Jeg vet når og hvordan jeg skal komme meg hjem, og hva som er lov og ikke. Derfor stoler de på meg, og jeg føler meg ganske fri.» (Gutt, ungdomsskole, Østre Agder).

Samtidig er det noen som opplever at de ikke får den tilliten de fortjener av foreldrene, eller at foreldrene ikke tar dem på alvor:

Figur 3.2. Foreldre

Prosentandel som svarer at utsagnet passer svært godt eller ganske godt. Agder 2022. Vg1-Vg3.



«Det beste med å være ungdom er å være ute sent med venner i ferie eller helger, UTEN at foreldrene skal være overbeskyttende! Det jeg skulle ønske var annerledes er at så lenge ungdommen i huset ikke har gjort noe dumt eller ulovlig syntes jeg at de ikke trenger å være så strenge før det er motbevist. Mine foreldre er ganske strenge i forhold til mine venners foreldre, og jeg har aldri gjort noe de har blitt skuffet over, eller ulovlig.» (Jente, ungdomsskole, Østre Agder)

«Jeg føler at jeg trenger litt mer frihet til å bestemme over det jeg gjør selv, fordi noe som foreldre ikke forstår er at man lærer av sine feil og de kan ikke bare si at vi ikke skal gjøre ting, fordi det hjelper ikke.» (Gutt, videregående, Kristiansandregionen)

Ungdommene på videregående skole i Agder har også blitt spurt om hvordan ulike utsagn passer den relasjonen de har til sine foreldre. I figur 3.2 ser vi at godt over 90 % har foreldre som liker at de tar egne valg. Det er også svært mange som opplever at foreldrene forstår deres problemer og bekymringer. Ca. hver femte ungdom svarer at foreldrene forsøker å kontrollere alt de gjør, og en av ti svarer at foreldrene deres ikke snakker noe særlig med dem.

Reaksjoner fra foreldre og vold i familien

I årets Ungdata-undersøkelse er det noen nye spørsmål om hvorvidt man har opplevd ulike reaksjoner fra foreldrene sine. Figur 3.3 viser at den vanligste reaksjonen er at foreldrene har nektet ungdommene å gå ut på fritiden. 29 % på ungdomstrinnet og 23 % på videregående skole har opplevd dette. Dette tallet kan imidlertid være unormalt høyt på grunn av koronapandemien. En del har også opplevd at foreldrene har skammet seg over dem, at de har blitt kalt ulike krenkende ting av foreldrene og/eller at de har blitt truet med å bli kastet ut hjemmefra. En liten andel på 3 % har også blitt truet med vold.

Det er flere jenter enn gutter som har opplevd at foreldrene sier de skammer seg over dem, og som har blitt kalt krenkende ting. På alle områdene finner vi at ungdom med lavere sosioøkonomisk status opplever dette mer enn ungdom med høy sosioøkonomisk status.

Figur 3.3. Reaksjoner hjemme

Prosentandel gutter og jenter som har opplevd at foreldre/foresatte har gjort følgende minst én gang det siste året. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.

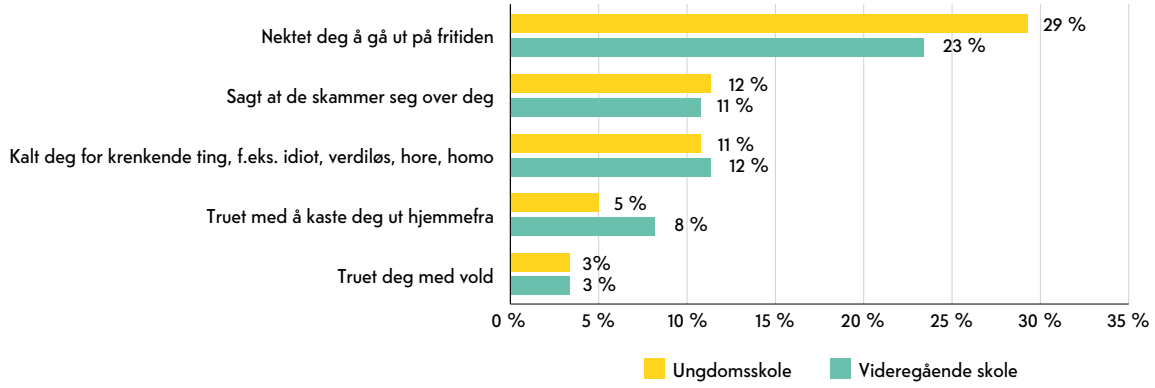
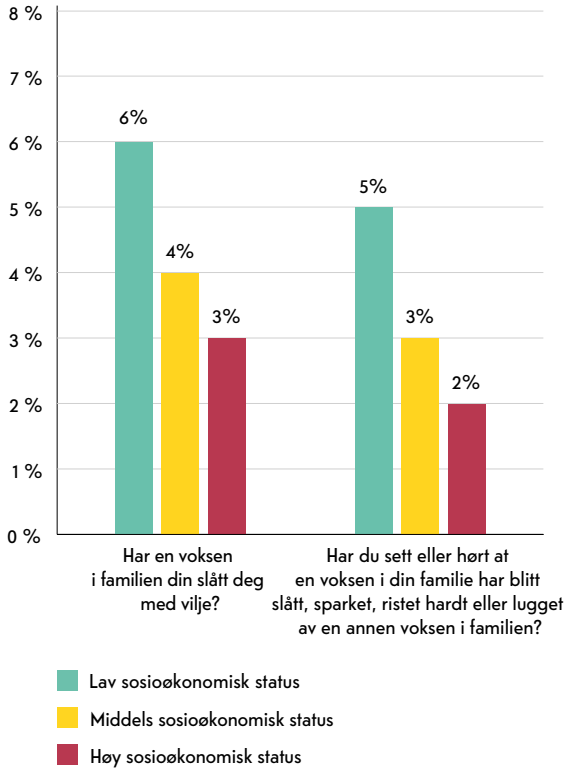


Foto: Unsplash

Figur 3.4. Vold i familien

Prosentandel som har opplevd vold i familien minst én gang det siste året etter sosioøkonomisk status. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Årets undersøkelse inneholder også to nye spørsmål om vold i familien: om ungdommene i løpet av det siste året har opplevd å bli slått med vilje av en voksen i familien, og hvorvidt de har vært vitne til at voksne i familien har blitt utsatt for vold av andre i familien. Til sammen svarer 4 % av ungdommene i Agder at de har blitt slått av en voksen i familien, mens 3 % har vært vitne til vold i familien. Andelen som har opplevd vold i familien i Agder er likt som i landet som helhet.

Vi finner forskjeller i opplevd familievold mellom ulike sosioøkonomiske grupper (figur 3.4). Mens 6 % av ungdom med lavest sosioøkonomisk status har opplevd at en voksen i familien har slått dem med vilje minst én gang det siste året, har 3 % av ungdom som vokser opp i familier med høy sosioøkonomisk status opplevd dette. Det samme mønsteret ser vi når det gjelder å være vitne til vold i familien.

Familieøkonomi

Familiens ressurser påvirker barn og unges oppvekstsvilkår. Som vi så i kapittelet om sosial ulikhet i helse har ungdommenes sosioøkonomiske bakgrunn en god del å si for hva slags liv de lever og hvordan de har det. I Ungdata-undersøkelsen er det også spørsmål om familieøkonomi. Til sammen svarer 4 % av ungdommene at familien har hatt dårlig råd de siste to årene. Dette er færre enn i 2016, og 2019, da 6 % svarte at familien hadde dårlig råd. I landet som helhet er det også 4 % som svarer at familien har dårlig råd. Vi finner store variasjoner mellom kommunene hvor 63 % i Iveland svarer at familien har hatt god råd de siste to årene, mens 89 % i Sirdal, Hægebostad og Flekkefjord svarer det samme.

Figur 3.5 Familieøkonomi

Prosentandel som svarer at familien stort sett eller hele tiden har hatt god råd de to siste årene. Agder 2022. 8.-10. trinn.

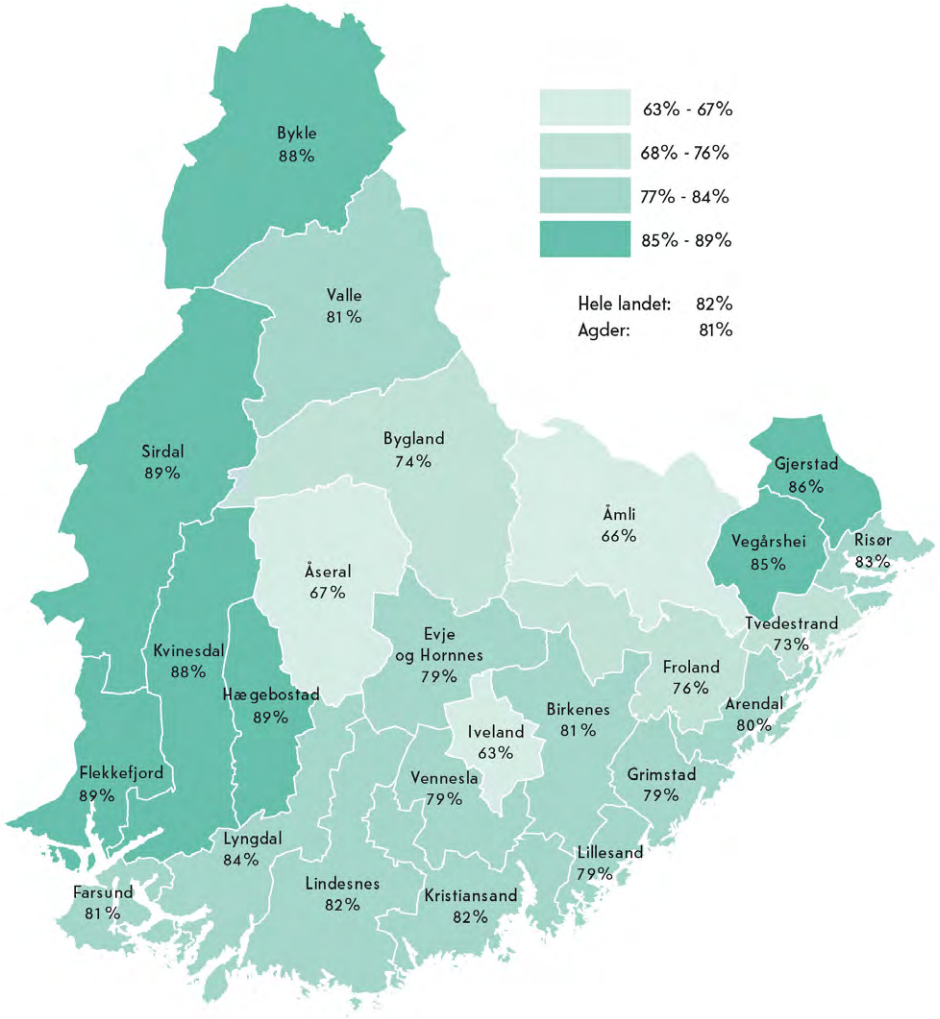


Foto: Adobe Stock

Venner

«Jeg henger med kamerater og det elsker jeg. Vi spiller brettspill, kortspill og liknende. Jeg elsker livet og å være ungdom og jeg ser fremover i livet mitt.» (Gutt, ungdomsskole, Østre Agder)

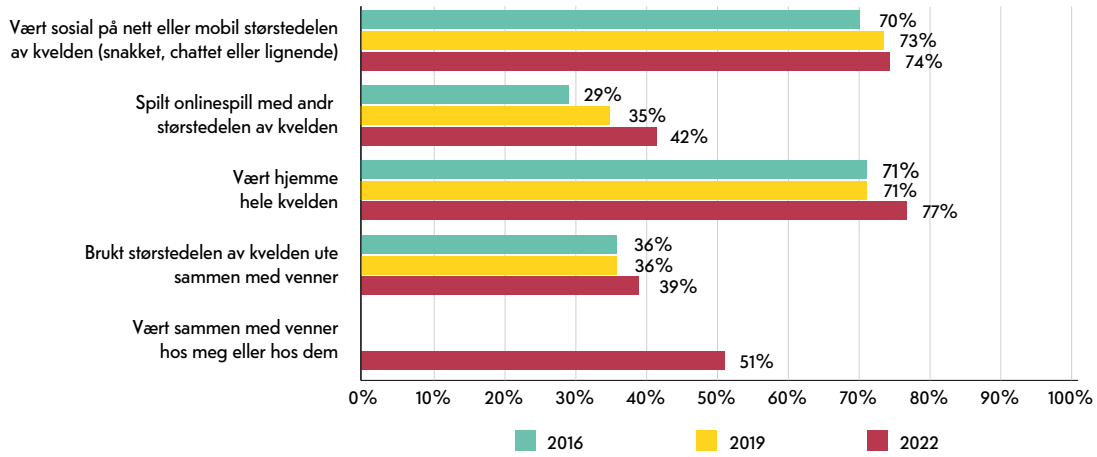
Vennskap kan være en kilde til sosial og følelsesmessig støtte, og gode vennskap kan beskytte mot mobbing og ekskludering (Folkehelseinstituttet, 2021a). Venner betyr mye i ungdomstiden, men restriksjoner i forbindelse med koronapandemien har påvirket ungdommene også på dette området.

Selv om mange har opplevd restriksjoner når det gjelder sosialt samvær gjennom pandemien, svarer fortsatt nesten 9 av 10 at de har minst én venn de kan stole på og betro seg til om alt mulig. Dette tallet er likt for jenter og gutter. Det er imidlertid 3 prosentpoeng færre elever som svarer at de har en fortrolig venn, sammenlignet med undersøkelsene i 2016 og 2019. I 2022 er det rett i underkant av 1700 ungdommer i Agder, 10 %, som svarer at de ikke tror de har en fortrolig venn, og 2 % (301 ungdommer) svarer at de ikke har en fortrolig venn.

De aller fleste svarer at de alltid eller som regel har noen å være sammen med i friminuttet (97 %) og på fritida (93 %).

Figur 3.6 Fritidsaktiviteter

Prosentandel gutter og jenter som har brukt fritiden på følgende ulike aktiviteter minst to ganger siste uka. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg1.



Figur 3.6 viser hvordan ungdom i Agder er sammen med venner i fritiden. Her ser vi at andelen som har spilt onlinespill størsteparten av kvelden har økt, det samme har andelen som har vært hjemme hele kvelden og andelen som har brukt størsteparten av kvelden ute sammen med venner. Dette kan også skyldes perioden med restriksjoner på sosialt samvær under korona-pandemien, og det gjenstår å se om disse endringene er varige.

54 % av guttene og 47 % av jentene har minst én god venn som de bare har kontakt med gjennom nettet. Det er omtrent likt som i 2019. Det er litt flere ungdom på ungdomsskolen enn på videregående som har minst én god nettvenn.

Betydningen av å ha kontakt med venner på nett blir vektlagt av flere i det åpne spørsmålet:

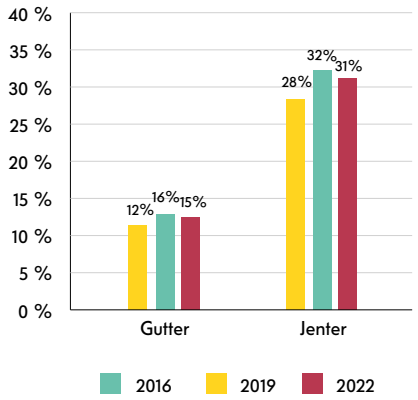
> «Det jeg synes er best med å være ungdom i dag er nok at vi har tilgang til nettet, og når vi har det får vi tilgang til andre venner. Jeg bor veldig langt unna alle vennene mine og vi pleier å snakke gjennom internett. Hadde vi ikke hatt dette hadde nok hele det online- og sosiale livet mitt blitt ødelagt.» (Gutt, ungdomsskole, Lindesnesregionen)

Ensomhet

Ensomhet er en subjektiv følelse, og er ikke nødvendigvis det samme som at man ikke har noen å være sammen med, men personer med lite sosialt nettverk eller som ofte er alene, har gjerne større risiko for å føle seg ensomme. Figur 3.7 viser andelen som har vært ganske mye plaget eller veldig mye plaget av ensomhet den siste uka i de tre Ungdata-undersøkelsene i Agder, fordelt på kjønn. Andelen som følte seg ensomme økte fra 2016 (21 %) til 2019 (24 %), og i 2022 er det fremdeles 24 % av ungdommene fra 8. trinn til Vg1 som er plaget av ensomhet. Det er langt flere jenter enn gutter som opplever å være plaget av ensomhet. Omfanget av ensomhet øker noe gjennom ungdomsskolen, før det stabiliserer seg på videregående.

Figur 3.7. Ensomhet

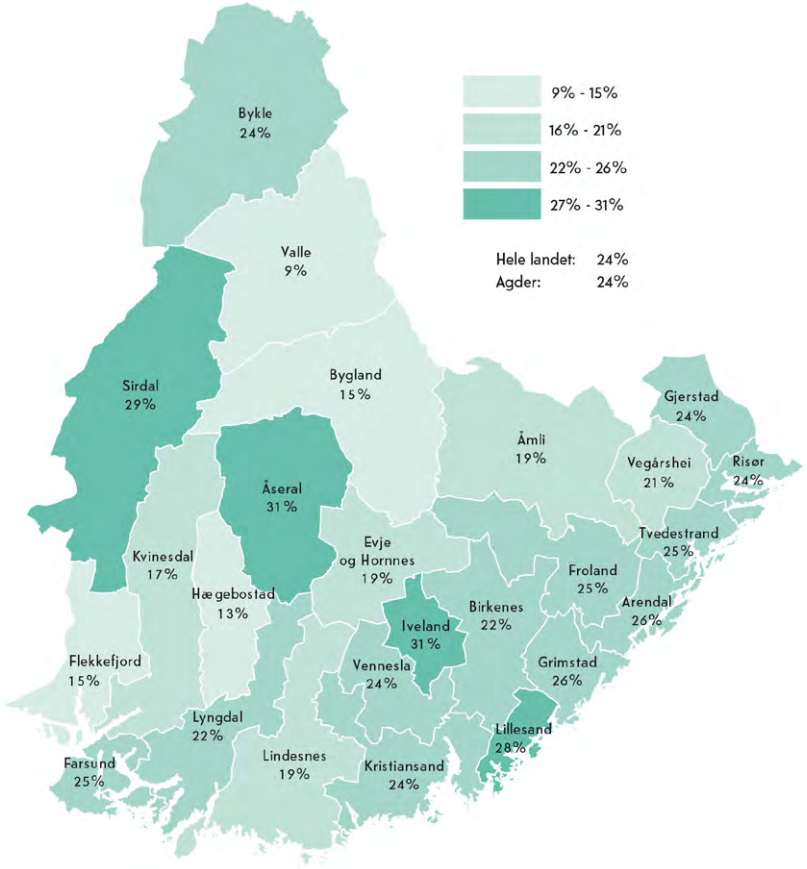
Prosentandel gutter og jenter som har vært ganske mye plaget eller veldig mye plaget av ensomhet den siste uka. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg1.



Figur 3.8 viser at omfanget av ensomhet varierer en del mellom kommunene, fra 9 % i Valle som er ganske mye eller veldig mye plaget av ensomhet, til 31 % i Åseral og Iveland som svarer det samme.

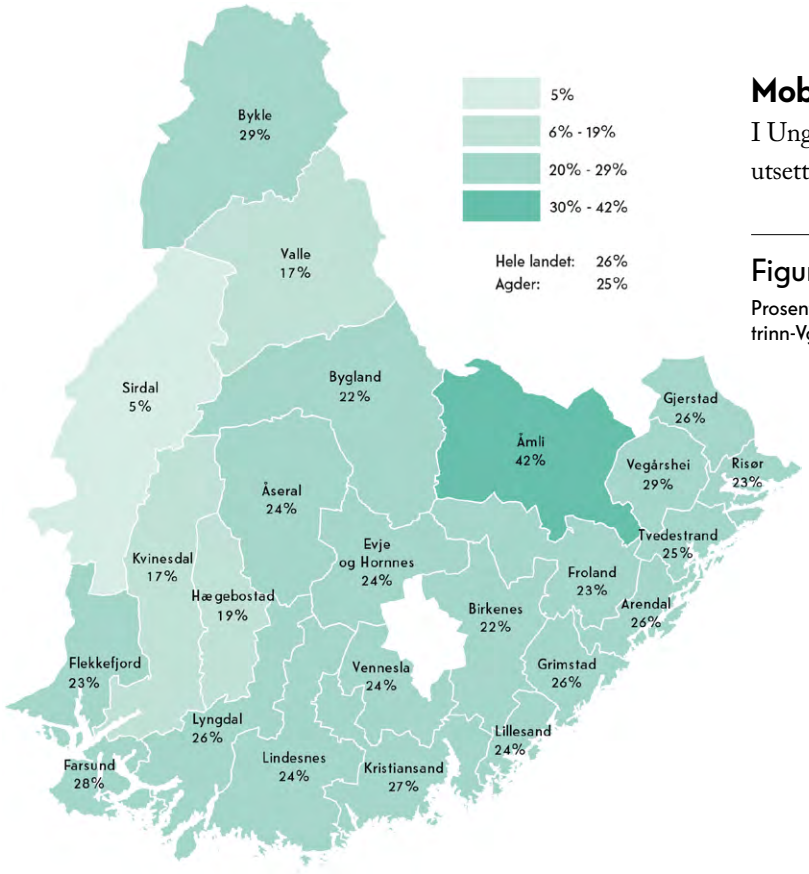
Figur 3.8. Ensomhet

Prosentandel ungdomsskoleelever som har vært ganske mye plaget eller veldig mye plaget av ensomhet den siste uka. Agder 2022. 8.-10. trinn.



Figur 3.9 Ensomhet

Prosentandel elever i videregående skole bosatt i den aktuelle kommunen som har vært ganske mye plaget eller veldig mye plaget av ensomhet den siste uka. Agder 2022. Vg1-Vg3.



I figur 3.9 ser vi på ensomhet blant elevene på videregående som er bosatt i de ulike kommunene, og her ser vi at andelen som er ganske mye eller veldig mye plaget av ensomhet varierer fra 5 % i Sirdal til 42 % i Åmli.

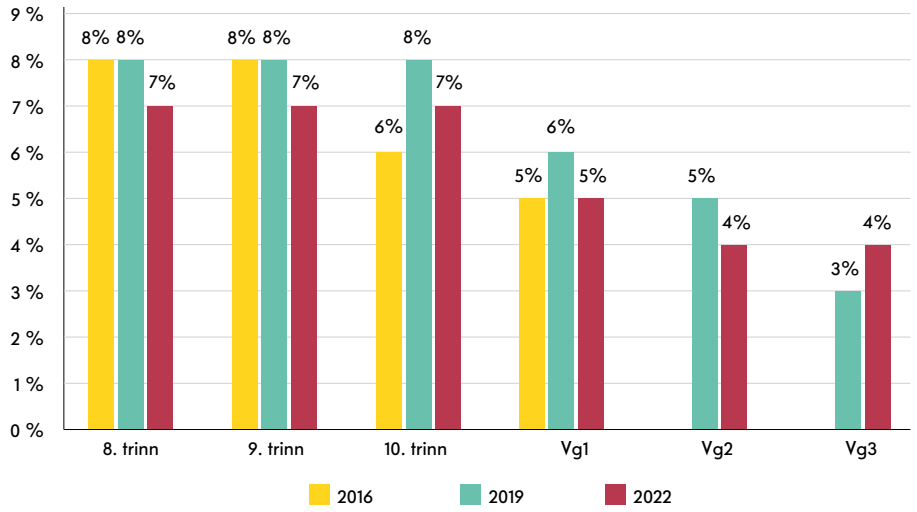
Mobbing og trakassering

I Ungdata-undersøkelsen spør vi også om ungdommene utsettes for mobbing og seksuell trakassering.

Ungdommene får ikke direkte spørsmål om mobbing, men om de har vært utsatt for eller utsetter andre for plaging, trusler og utfrysing på skolen eller i fritiden. Figur 3.10 viser andelen som blir utsatt for dette hver 14. dag eller oftere fordelt på klassetrinn. Omfanget av mobbing er høyest på ungdomsskolen, og går ned i løpet av videregående. Sammenlikner vi med tidligere Ungdata-undersøkelser ser vi at andelen som blir mobbet er lavere på alle klassetrinn i 2022 enn i 2019, med unntak av på Vg3.

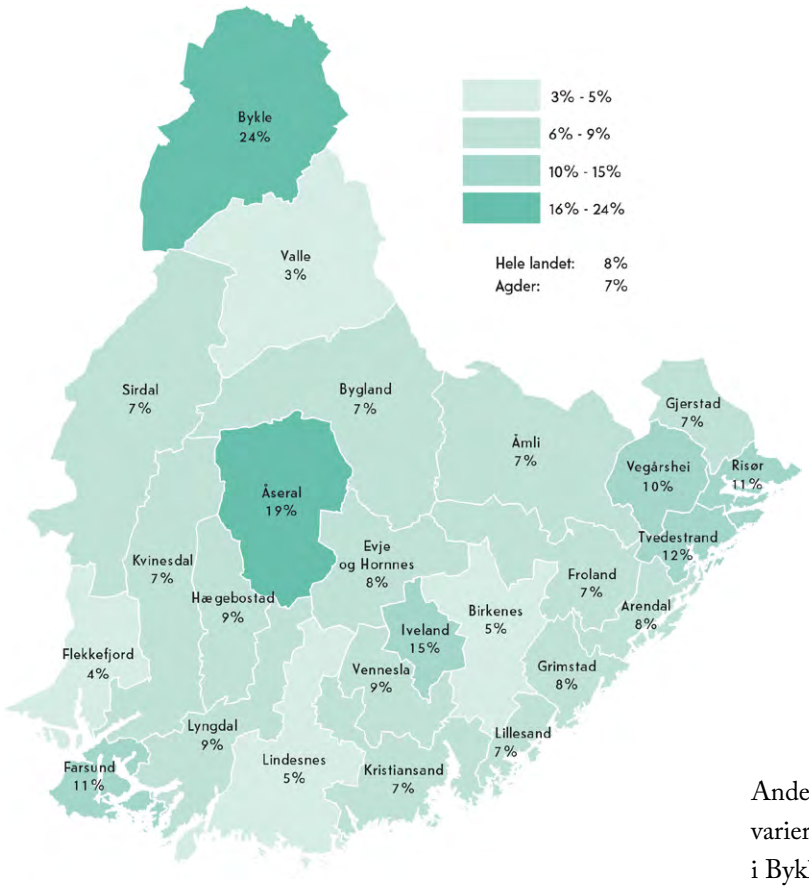
Figur 3.10 Mobbing

Prosentandel som blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra andre unge på skolen eller i fritiden hver 14. dag eller oftere. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg3.



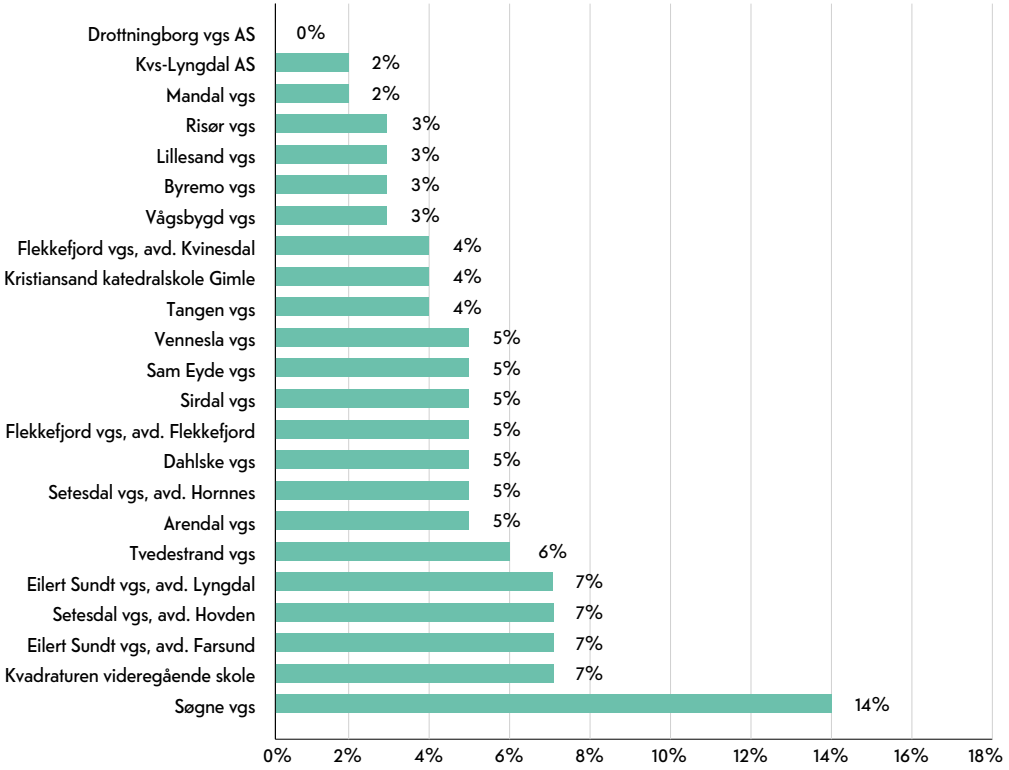
Figur 3.11 Mobbing

Prosentandel som blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra andre unge på skolen eller i fritiden hver 14. dag eller oftere. Agder 2022. 8.-10. trinn.



Figur 3.12 Mobbing

Prosentandel på de videregående skolene som blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra andre unge på skolen eller i fritiden hver 14. dag eller oftere. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Andelen ungdomsskoleelever som blir utsatt for mobbing varierer en del mellom kommunene, fra 3 % i Valle til 24 % i Bykle.

I figur 3.12 ser vi på mobbing på de ulike videregående skolene i Agder. Her ser vi at andelen som blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing minst hver 14. dag varierer fra 0 % ved Drottningborg videregående skole, til 14 %

ved Søgne videregående skole. Totalt i Agder er det 4 % av elevene i videregående som er utsatt for mobbing, og i Norge er det 5 % av elevene som svarer dette.

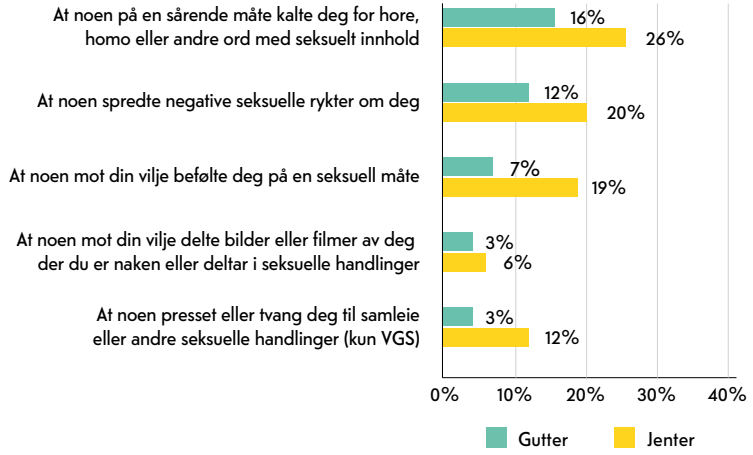
I undersøkelsen i 2022 er det med et nytt spørsmål om mobbing på nett. Til sammen svarer 4 % av ungdomsskoleelevene og 2 % av elevene på videregående skole at de blir mobbet, truet eller utestengt på nett hver 14. dag eller oftere. Det er små forskjeller i hvordan jenter og gutter svarer på dette spørsmålet.

Det er også spørsmål om ungdommene er utsatt for seksuell trakassering. Seksuell trakassering handler om uønsket seksuell oppmerksomhet rettet mot på kjønn, kropp og seksualitet, der en av partene opplever det som ugreit (Bakken, 2021). Figur 3.13 viser at det er vanligst å oppleve å bli kalt ting med seksuelt innhold, etterfulgt av negativ seksuell ryktespredning. Det er langt flere jenter enn gutter som opplever ulike former for seksuell trakassering. Bildedeling mot egen vilje og spredning av negative seksuelle rykter er like vanlig på ungdomsskolen som på videregående skole, mens beføling er mer vanlig på videregående, og det å oppleve å bli kalt ting med seksuelt innhold er mer vanlig på ungdomsskolen.

I Agder i år har vi også hatt med spørsmål om hatytringer. I figur 3.14 ser vi at det er hatytringer knyttet til kjønn, for jenter, som er det vanligste å oppleve. På de andre typene hatytringer finner vi ikke store kjønnsforskjeller. Det er heller ikke store forskjeller mellom ungdomsskolen og videregående skole, men det er flere på videregående som opplever hatytringer knyttet til politiske meninger. Andelen hatytringer knyttet til etnisk bakgrunn, hudfarge og religion er høyest hos de med lav sosioøkonomisk status.

Figur 3.13 Seksuell trakassering

Prosentandel gutter og jenter som det siste året har blitt utsatt for ulike typer seksuell trakassering. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Figur 3.14 Hatefulle ytringer

Prosentandel gutter og jenter som det siste året av og til eller oftere har blitt utsatt for hatefulle ytringer. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.

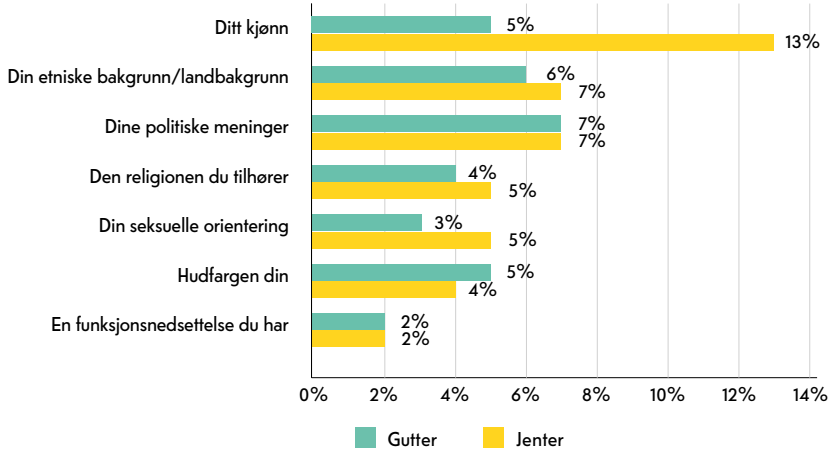


Foto: Paal-André Schwital

4. Skole og framtid

Skolehverdagen

Skolen er ikke bare et sted for å tilegne seg faglig kunnskap, det er også en viktig arena for sosiale fellesskap, noe pandemien har vært med på å synliggjøre (Bakken, 2022). Dessuten vil en skole som ivaretar gode relasjoner til elevene utgjøre en viktig beskyttelsesfaktor mot psykiske plager, også for elever som er utsatt for en opphopning av risikofaktorer (Møller, 2021).

Figur 4.1 viser at de aller fleste trives på skolen, opplever at lærerne bryr seg om dem og opplever at de passer inn blant elevene på skolen. Samtidig er det mange som kjeder seg på skolen, og en del som gruer seg til å gå på skolen.

I Ungdata-undersøkelsen i 2019 så vi at noen av disse skoleindikatorene pekte i feil retning, og den utviklingen fortsetter i 2022. Færre ungdom trives på skolen, og flere kjeder seg og gruer seg til å gå på skolen. Dette mønsteret finner vi også i de nasjonale Ungdata-tallene, og utviklingen gjelder både for gutter og jenter, og for elever på alle klassetrinn.

Selv om de aller fleste trives på skolen er det relativt store forskjeller mellom kommunene (se figur 4.2) og mellom de videregående skolene (se figur 4.3).

Figur 4.1 Skole

Prosentandel som er helt eller litt enige i ulike utsagn om hvordan de har det på skolen. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg1.

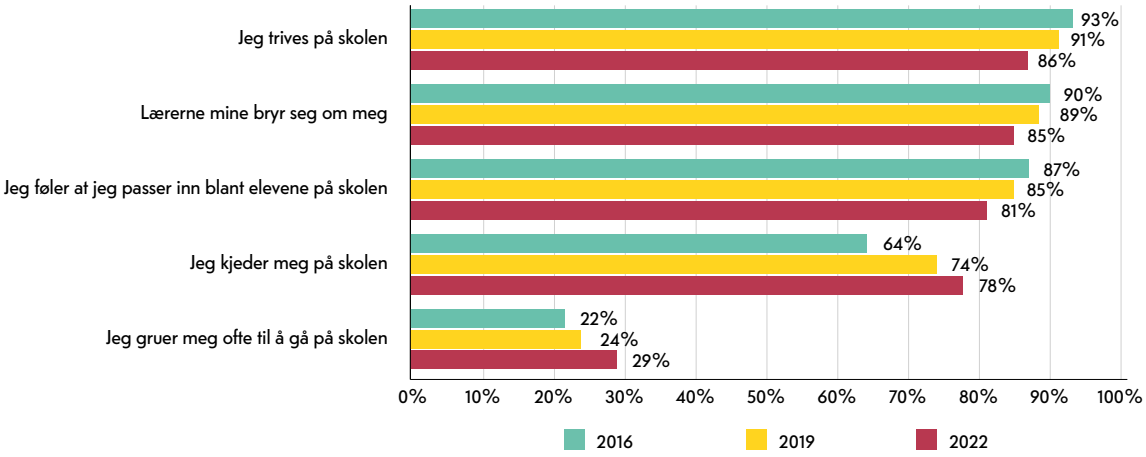
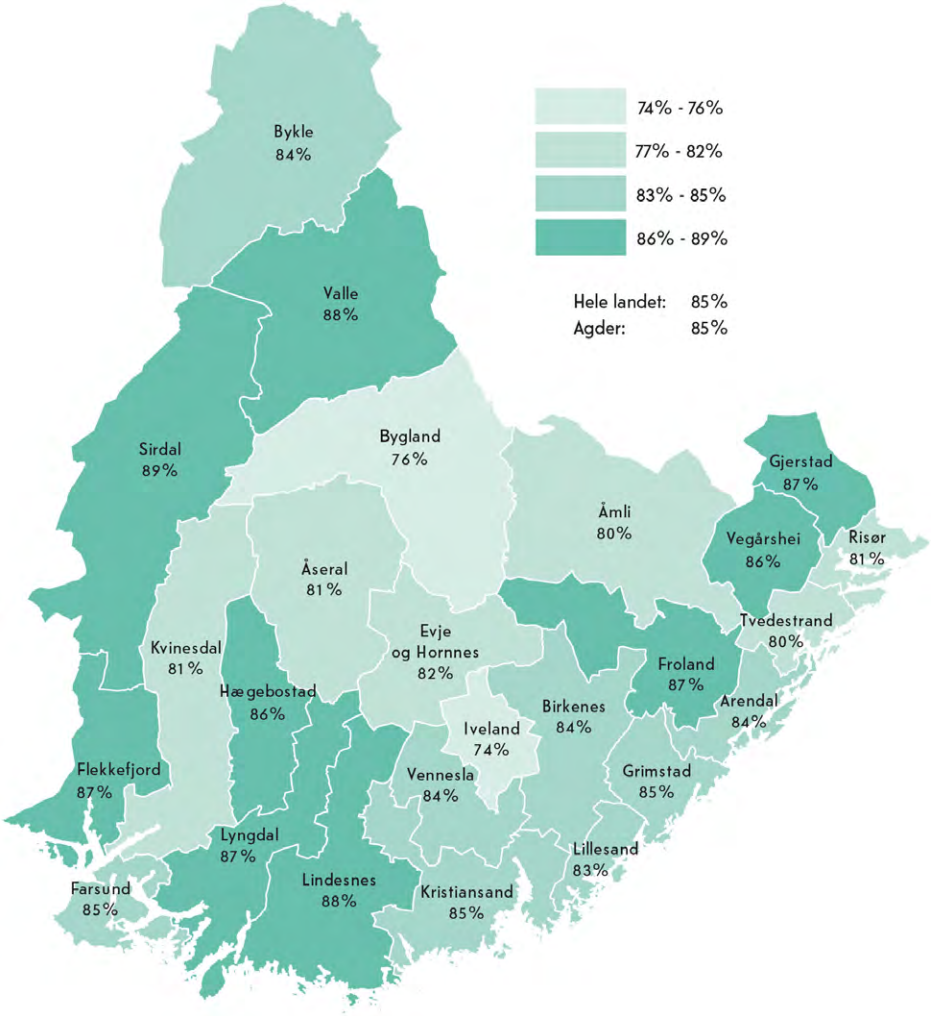


Foto: Adobe Stock

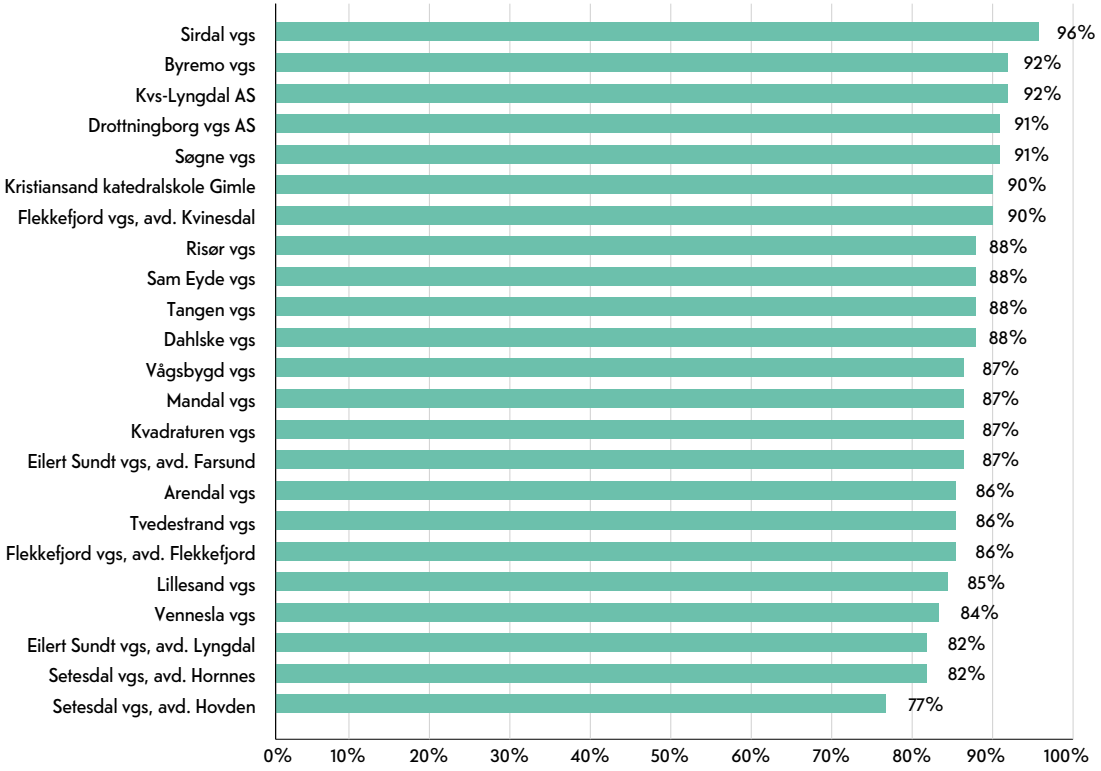
Figur 4.2 Trives på skolen

Prosentandel som er helt eller litt enige i at de trives på skolen. Agder 2022. 8. trinn-10. trinn.



Figur 4.3 Trives på skolen

Prosentandel på de videregående skolene som er helt eller litt enige i at de trives på skolen. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Ungdommene i Agder har også blitt spurt om hvor godt de trives med fagene, lærerne, klassen de går i og friminuttene. I figur 4.4 ser vi at det de aller fleste trives godt eller svært godt med er friminuttene og klassen sin, og rundt 2/3 trives også med lærerne. Andelen som trives med fagene og klassen sin øker litt fra ungdomsskolen til videregående skole.

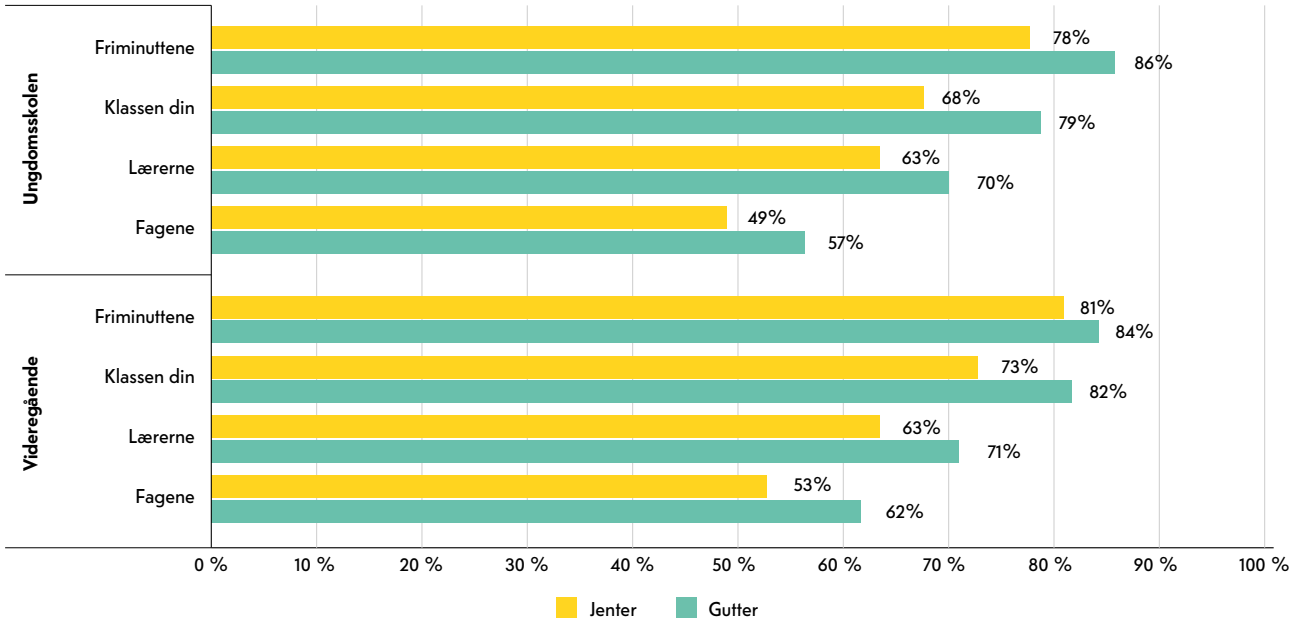
I svarene på det åpne spørsmålet kommer det tilbakemeldinger på at skolen er bra, og at det er gode valgmuligheter i dagens skole. Samtidig nevner en del ungdommer at det er fag og arbeidsmåter de ikke synes fungerer godt nok:

> «Jeg skulle ønske at det var mindre press på skolen og mer tilrettelegging og forskjellige måter å lære på enn å sitte i et klasserom uten luft i flere timer om dagen.» (Jente, ungdomsskole, Kristiandsandregionen)

> «Skolen er kjedelig, og belønner bare folk som klarer å huske. Den belønner ikke kreativitet eller å tenke på en annen måte enn det normen tilsier.» (Gutt, videregående, Østre Agder)

Figur 4.4 Skolehverdagen

Prosentandel som trives godt eller svært godt med ulike sider ved skolen. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



«Det kunne vært mer tilrettelagt for ungdom med gaming og e-sport i skolen og på fritiden, vi har jo gym, musikk og kunst og håndverk.» (Gutt, videregående, Lindesnesregionen)

Flere skriver også at de ønsker mer undervisning rundt psykisk helse og seksualitet i skolen.

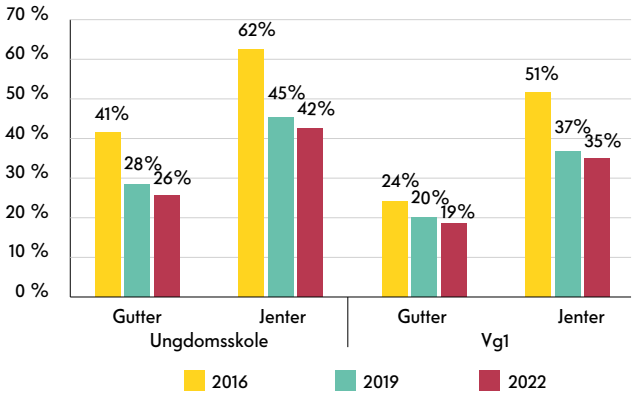
«Vi MÅ ha bedre (ny) seksualundervisning! Forbedringer: - Sexolog må undervise istedenfor naturfagslærer. - Psykolog burde være inne i bildet for å forklare hva som kan skje med ofrene som opplever seksuelle overgrep.» (Jente, videregående, Kristiansandregionen)

«Det hjelper ikke bare å ha en mental helse-dag på skolen, vi trenger mer utdanning om for eksempel de forskjellige lidelsene og tilstandene folk kan ha og vise hvordan et sunt forhold til deg selv og hvordan din mentale helse "skal" være.» (Jente, ungdomsskole, Østre Agder)

«Den viktigste tingen jeg tenker burde bli annerledes er at livsmestring burde læres om på skolen, helst fra begynnelsen av ungdomsskolen. Jeg hadde hatt behov for å lære om hvordan man håndterer utfordringer og livskriser som alle må gjennom i livet. Enkle kognitive teknikker som hvordan man håndterer og forhindrer overtenking, «alt eller ingenting»-tenkning, overdreven grubling og bekymring for fremtiden, er ting som har hjulpet meg enormt, men som jeg dessverre fikk lære om alt for sent - og det måtte jeg til psykolog for å lære om.» (Gutt, videregående, Lindesnesregionen).

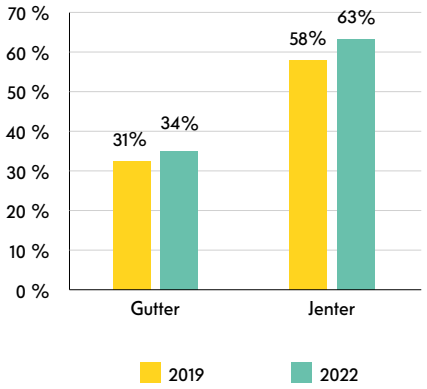
Figur 4.5 Lekser

Prosentandel som bruker minst én time på lekser hver dag (utenom skoletid). Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg1.



Figur 4.6 Skolestress

Prosentandel gutter og jenter som ofte eller svært ofte har vært stresset av skolearbeidet de siste månedene. Agder 2019 og 2022. 8. trinn-Vg1.



Lekser og skolestress

Ungdommene har også blitt spurt om hvor lang tid de i snitt bruker på lekser og annet skolearbeid daglig, utenom skoletida. Figur 4.5 viser at jenter bruker langt mer tid på lekser enn gutter, og at elever på ungdomsskolen bruker mer tid enn elever på videregående skole. Når vi sammenlikner årets undersøkelse med tidligere Ungdata-undersøkelser, så ser vi at tid brukt på lekser har gått ned over tid, både blant jenter, gutter og på begge skolenivåer. Den største endringen var mellom 2016 og 2019, men vi ser at nedgangen i andelen ungdom som bruker en time

eller mer på lekser også har gått ned fra 2019 til 2022. Samtidig som tid brukt på lekser har gått litt ned fra 2019 til 2022, opplever stadig flere ungdommer at de blir stresset av skolearbeidet (figur 4.6). I 2022 svarer 63 % av jentene og 34 % av guttene at de ofte eller svært ofte har vært stresset av skolearbeidet de siste månedene. I 2019 svarte 58 % av jentene og 31 % av guttene det samme. Skolestresset øker i løpet av ungdomsskolen, mens det går litt ned på starten av videregående, før det øker igjen på Vg3.

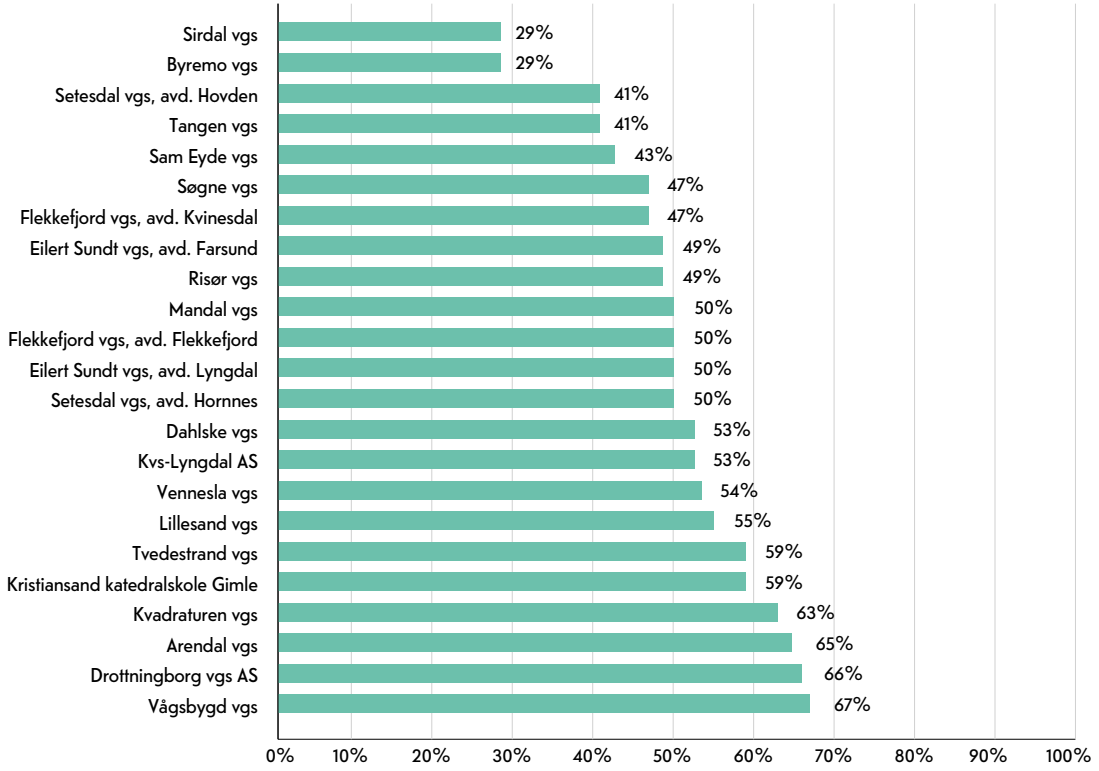
Når vi ser på de ulike videregående skolene, ser vi at det er store forskjeller i andelene som opplever stress (figur 4.7).

Som nevnt tidligere i rapporten er det mange som skriver om stress og press knyttet til skolen i det åpne spørsmålet. En god del ungdom kommenterer på at det går mye tid til lekser og annet skolearbeid.

> «Jeg synes vi kunne hatt mindre skolearbeid. Skolen knekker jo alle ungdommer. Det gir både press og uro. Pluss at jeg synes vi burde starte på skolen senere. Forskning viser at hjernen ikke funker ordentlig før klokken 10 uansett. Ikke det at noen ungdommer klarer å følge med så tidlig uansett.» (Jente, ungdomsskole, Østre Agder)

Figur 4.7 Skolestress

Prosentandel på de videregående skolene som ofte eller svært ofte har vært stresset av skolearbeidet de siste månedene. Agder 2019 og 2022. Vg1-Vg3.



«Skolen tar all tiden min. Jeg kommer hjem og er så sliten at jeg bare må gå og legge meg, for så å gjøre lekser og skolearbeid når jeg våkner. Jeg får aldri fritid, og det gjør meg stresset og det sliter på psyken min.» (Jente, videregående, Østre Agder)

«Jeg skulle ønske det var mindre press når det gjelder å få gode karakterer. Jeg blir ikke presset av foreldrene mine, men jeg føler at mange lærere får deg til å føle deg dårlig om du ikke mestrer alle fagene og ser ned på deg på en måte. Det er også ofte at de på skolen ikke forteller oss hva som er bra med det arbeidet vi gjør, men bare det dårlige, så det er lett å begynne å tro at man ikke kan noe i det hele tatt.» (Jente, videregående, Østre Agder)

Juks og skulking

I årets undersøkelse er det et nytt spørsmål om juksing. Til sammen svarer 1 av 3 ungdommer at de har jukset på en prøve eller innlevering med karakter. Noen flere jenter enn gutter svarer at de bevisst har jukset, og andelen som har jukset øker i løpet av ungdomsskolen før den stabiliserer seg på videregående.

De aller fleste ungdommene følger opp skolen på en god måte, men mange har likevel en del ugyldig fravær eller skulk. 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 type problemer, for eksempel når det gjelder familie, rusmiddelbruk og psykisk helse (Kaspersen et al., 2013).

Det er et mindretall på rundt 35 % som har skulket skolen en gang eller mer det siste året. Figur 4.8 viser at andelen som har skulket seks ganger eller mer det siste året øker for hvert år på skolen, og når en topp på Vg3, hvor 23 % av elevene har skulket seks ganger eller mer. Sammenlikner vi ungdataundersøkelsene i Agder over tid så finner vi en økning i andelen som har skulket. I figur 4.8 ser vi at det er særlig på 9. og 10. tinn og Vg3 vi finner en økning i andelen som skulker hyppig. Andelen som skulker i Agder er på nivå med resten av landet.

Figur 4.8. Skulking

Prosentandel som har skulket skolen seks ganger eller mer det siste året. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg3.

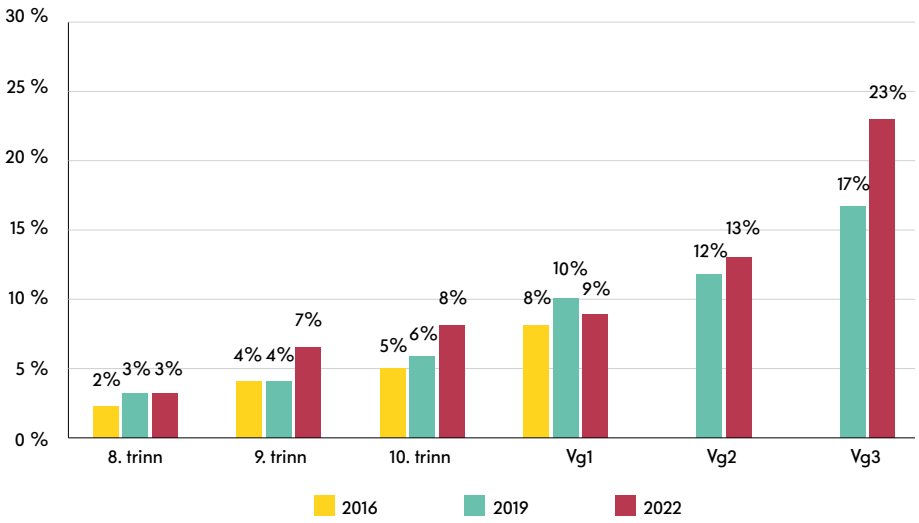


Foto: Unsplash

Tanker om å fullføre videregående skole

Etter grunnskolen starter så mange som 98 % rett i videregående opplæring. I løpet av videregående er det imidlertid relativt mange som faller fra, og når man måler fem år etter de startet har 8 av 10 ungdommer fullført og bestått videregående opplæring (Utdanningsdirektoratet, 2021).

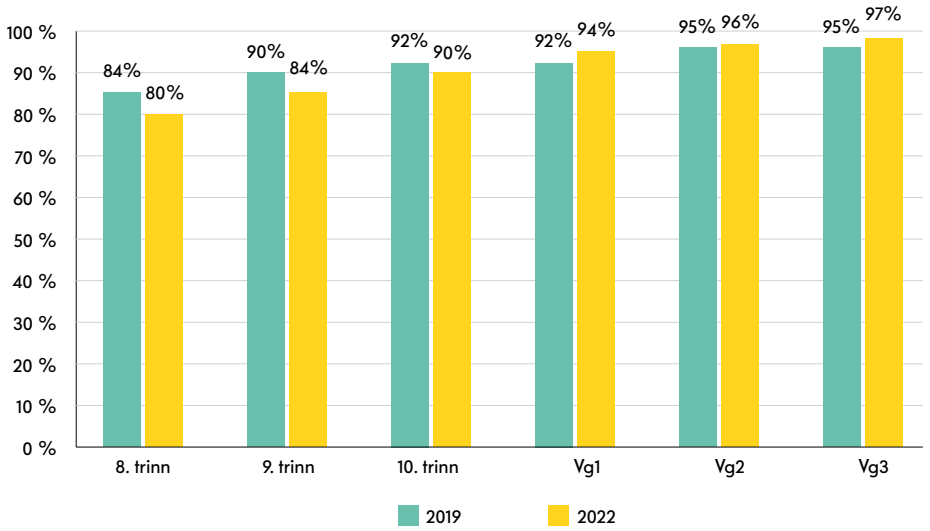
Ungdommene i Agder er spurt om de tror de vil fullføre videregående skole. Til sammen svarer 9 av 10 ungdommer at de tror de vil fullføre videregående skole. Flere jenter enn gutter svarer at de tror de vil fullføre. Dette stemmer overens med hvem som faktisk fullfører videregående opplæring: flere jenter enn gutter har fullført og bestått når man måler fem år etter de startet. Figur 4.9 viser at det er flere som er sikre på at de vil fullføre jo nærmere de kommer avslutningen på videregående. Vi ser også at det er litt færre på ungdomsskolen som tror de vil fullføre videregående skole nå enn tidligere. Det er særlig jenter på 8. og 9. trinn som er mer pessimistiske sammenliknet med forrige Ungdata-undersøkelse.

Tanker om høyere utdanning

Ungdata-undersøkelsen har gjennom mange år dokumentert at vi har med en utdanningsorientert ungdomsgenerasjon å gjøre, hvor flertallet ser for seg at deres hovedtilknytning til samfunnet i mange år framover vil være som elev eller student (Bakken, 2022).

Figur 4.9. Fullføre videregående skole

Prosentandel som tror de vil fullføre videregående skole. Agder 2019 og 2022. 8. trinn-Vg3.

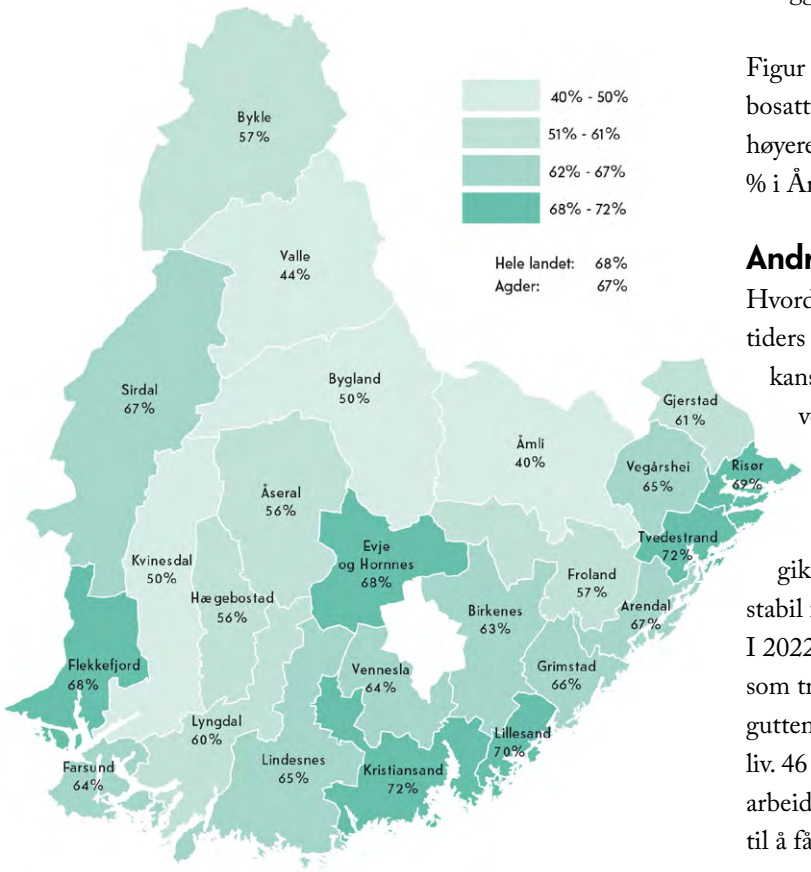


Til sammen svarer 53 % av elevene på ungdomsskolen og 67 % av elevene på videregående at de tror de vil ta høyere utdanning. Men det er også mye usikkerhet: 35 % på ungdomsskolen og 21 % på ungdomsskolen svarer at de ikke vet om de vil ta høyere utdanning, mens 12 % på begge skolenivå svarer at de ikke tror de vil det. Sammenlikner vi med tidligere Ungdata-undersøkelser har andelen som tror de vil ta høyere utdanning gått noe ned, samtidig som flere svarer at de ikke vet. Det er særlig ungdommer på ungdomsskolen som er mer usikre på om de skal ta høyere utdanning nå enn tidligere.

I Agder svarer 33 % av jentene og 46 % av guttene i 10. trinn at de vil begynne på yrkesfag på videregående. Våren 2022 viste søkertallene til videregående opplæring på landsbasis at de yrkesfaglige utdanningsprogrammene

Figur 4.10 Høyere utdanning

Prosentandel elever i videregående skole bosatt i den aktuelle kommunen som tror de vil ta høyere utdanning. Agder 2022. Vg1-Vg3.



er mer populære enn året før, og at det var rekordmange jenter som søkte seg til utdanningsprogrammene bygg- og anleggsteknikk og teknologi- og industrifag [5].

Figur 4.10 viser at andelen ungdommer på videregående bosatt i de ulike kommunene som svarer at de tror de vil ta høyere utdanning varierer mye mellom kommunene, fra 40 % i Åmli til 72 % i Tvedestrand.

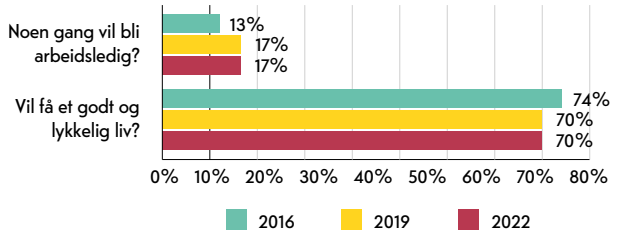
Andre tanker om framtiden

Hvordan framtiden vil bli er det ingen som vet, og de siste tiders hendelser med koronapandemi og krig i Europa har kanskje skapt enda mer usikkerhet blant både ungdom og voksne. Figur 4.11 viser at mellom 2016 og 2019 økte andelen som tror de vil bli arbeidsledige i Agder, mens andelen i 2022 er lik som i 2019. Vi ser også at andelen som tror de vil få et godt og lykkelig liv gikk noe ned fra 2016 til 2019, mens den har holdt seg stabil fra 2019 til 2022. Også her finner vi kjønnsforskjeller. I 2022 er det totalt 21 % av guttene og 11 % av jentene som tror de noen gang vil bli arbeidsledige, mens 74 % av guttene og 68 % av jentene tror de vil få et godt og lykkelig liv. 46 % svarer at de ikke vet om de kommer til å bli arbeidsledige, og 27 % svarer at de ikke vet om de kommer til å få et godt og lykkelig liv.

For første gang har vi med et spørsmål om hvorvidt ungdommene bekymrer seg for klimaendringer. Til sammen svarer 28 % av ungdommene at de er ganske bekymret eller veldig bekymret for klimaendringer. Mens 35 % av jentene svarer at de er bekymret for klimaendringer, svarer 19 % av guttene det samme. Andelen som bekymrer seg på klimaendringer øker jevnt fra 8. trinn hvor 24 % er ganske eller veldig bekymret, til Vg3 hvor 36 % er ganske eller veldig bekymret.

Figur 4.11 Tanker om framtiden

Hvordan tror du at framtida di vil bli, tror du at du ...? Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg1.



5 https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/sokertall-vgo/id2904229/

Foto: Unsplash

5. Fritid

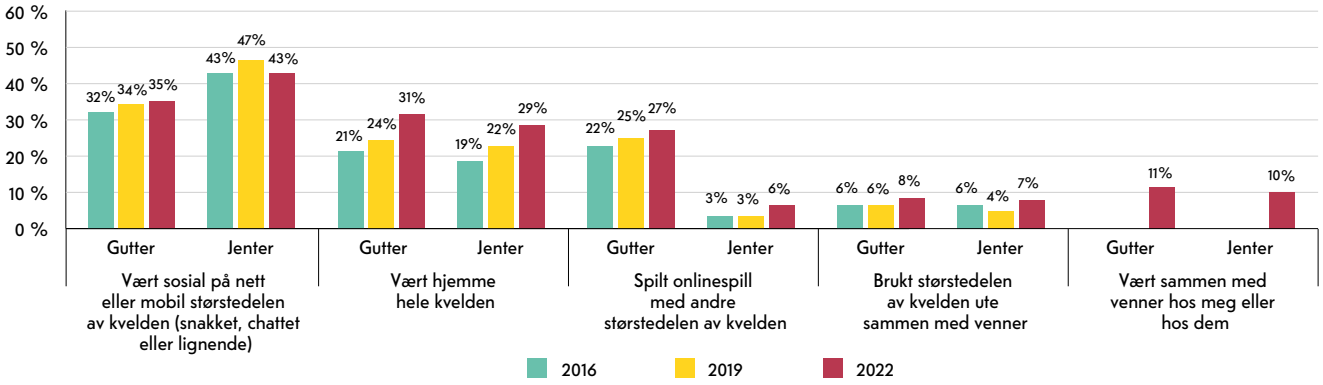
Et tydelig funn i Ungdata-undersøkelsen er at ungdommenes fritid er i endring. Stadig flere ungdommer tilbringer mye tid hjemme, og har kontakt med andre gjennom gaming eller over nett/mobil (se figur 5.1). Det å kunne ha kontakt med andre uten å være fysisk sammen har vært viktig i koronatiden, og forklarer kanskje noe av økningen vi ser for eksempel i andelen gutter som bruker mye tid på gaming. Samtidig ser vi både at det var en nesten like stor prosentvis økning fra 2016 til 2019 i andelen gutter som bruker mye tid på gaming, og vi ser også at andelen jenter som har brukt mye tid på sosiale medier har gått noe ned fra 2019 til 2022. Det at flere ungdommer tilbringer mye tid hjemme er også en utvikling som startet før pandemien. Både det at man kan ha kontakt med venner via nettet, samt et tett bånd mellom ungdom og foreldre kan forklare noe av denne utviklingen. I figur 5.1 ser vi at her har økningen vært ganske stor fra 2019 til 2022.

Digital fritid

Som vi har sett tidligere i rapporten bruker mange ungdommer mye av fritiden sin på digitale aktiviteter. Koronapandemien har forsterket dette. Til sammen svarer 73 % av ungdommene i Agder at de bruker tre timer eller mer foran skjerm utenom skoletid. Dette er en økning fra 63 % i forrige undersøkelse. Figur 5.2 viser at skjermbruken

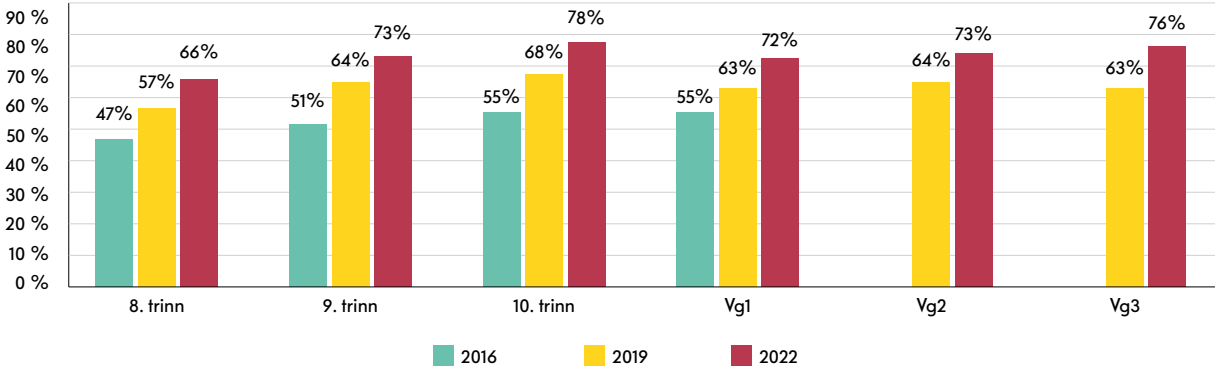
Figur 5.1. Fritidsaktiviteter

Hvor mange ganger har du gjort følgende den siste uka? Prosentandel som svarer minst seks ganger den siste uka. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg1.



Figur 5.2 Skjermtid

Prosentandel som svarer at de har brukt minst tre timer foran skjerm utenom skoletid. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg3.



har økt på alle klassetrinn. Jenter og gutter bruker omtrent like mye tid foran skjerm, men mens guttene bruker mye tid på gaming, bruker jentene mye tid på å være sosiale over nett/mobil.

For første gang kartlegger vi også hvor mange ungdommer som driver med e-sport/elektronisk sport. E-sport er elektronisk konkurransespilling der utøverne konkurrerer mot hverandre i ulike dataspill på datamaskiner eller spillkonsoller. Noen konkurranser har pengepremier til de beste utøverne [6]. Til sammen svarer 11 % av ungdommene i Agder at de holder på med e-sport ukentlig eller oftere. Det er vanligst å holde på med e-sport på ungdomsskolen, og langt flere gutter (21 %) enn jenter (6 %) bruker tid på dette minst ukentlig. På videregående er det 13 % av guttene og 2 % av jentene som gjør det samme.

I svarene på det åpne spørsmålet finner vi mange reflekterte svar som dreier seg om den digitale verden ungdommene vokser opp i. De svarer at digitale hjelpemidler gir dem mer frihet, mer tilgang på informasjon og hjelp, og gjør det lettere å holde kontakt med venner og familie.

«Jeg liker at vi har sosiale medier for da har du mange venner overalt, og jeg har alltid noen å snakke med. Jeg liker å facetime, snakke med folk på telefon, føler meg aldri alene. Og jeg sliter mye med angst osv. så det hjelper. Føler meg trygg med telefonen, jeg kan ringe mamma eller mommo uansett hva det er.» (Jente, videregående, Østre Agder)

«Som en som bor litt utenfor byen, synes jeg det er fint å være ungdom i dag. Jeg kan planlegge, ringe og snakke med venner, uten å måtte gå fra huset! Dessuten, om jeg føler meg ensom, kan jeg bare gå på sosiale medier og snakke med folk jeg kjenner via nett.» (Jente, ungdomsskolen, Østre Agder)

Men ungdommene nevner også at den digitale hverdagen fører til press, blant annet kroppspress, at det er en tidstyv, og at det kan være kilde til rykter og baksnakking.

«Jeg skulle ønske at sosiale medier ikke hadde så stor makt. Jeg opplever så ofte utestenging, ikke alltid meg, men av andre, som foregår på sosiale medier. I tillegg det med baksnakking, og det å mislike noen for rykter man har hørt på sosiale medier, som absolutt ikke stemmer.» (Jente, videregående, Kristiansandregionen)

«Det jeg kunne ønske var annerledes er hvor mye sosiale medier påvirker hverdagen vår, og hvordan det er mange "vennegrupper". Detter du utenfor en av disse, kan det være vanskelig å bli godtatt i en ny.» (Jente, ungdomsskolen, Lister)

6 https://snl.no/e-sport

Organisert fritid

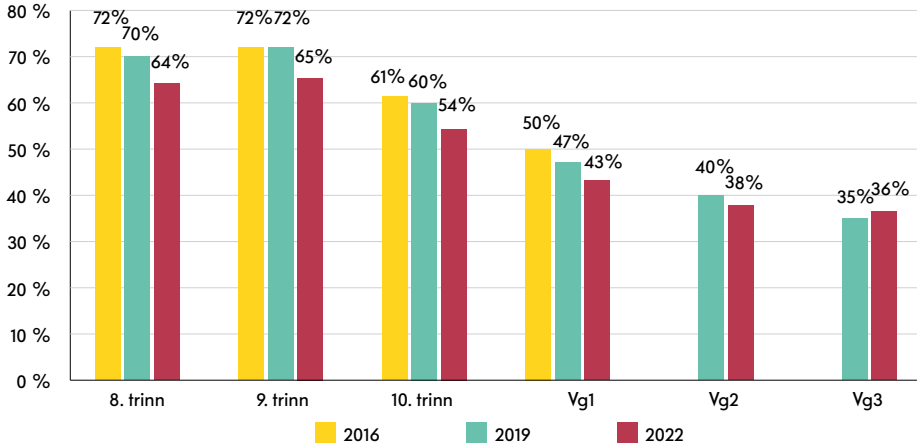
Organiserte fritidsaktiviteter er en viktig kilde til fellesskap, identitet og mestring blant ungdom (Jacobsen et al., 2021). De aller fleste deltar i organiserte fritidsaktiviteter i løpet av oppveksten: til sammen svarer 9 av 10 ungdommer i Agder at de har vært med i en organisasjon, klubb, lag eller forening etter at de fylte 10 år.

I den nasjonale Ungdata-rapporten ser man en markant nedgang i andelen som er med i organiserte fritidsaktiviteter, og endringen er størst på ungdomstrinnet (Bakken, 2022).

Mange organiserte fritidsaktiviteter har vært stengt eller hatt redusert tilbud i løpet av koronapandemien. I figur 5.3 ser vi at andelen som svarer at de har deltatt på minst fem organiserte fritidsaktiviteter den siste måneden har gått ned på alle trinn med unntak av Vg3. Vi ser også at nedgangen har vært større fra 2019 til 2022 enn hva den var fra 2016 til 2019. Man kan tenke seg at dette er midlertidige endringer som skyldes avlyste aktiviteter og redusert tilbud på grunn av pandemien. Nasjonalt ser man at nedgangen startet før pandemien, men størstedelen av nedgangen skjedde i forbindelse med målingen foretatt under pandemien i 2021 (Bakken, 2022).

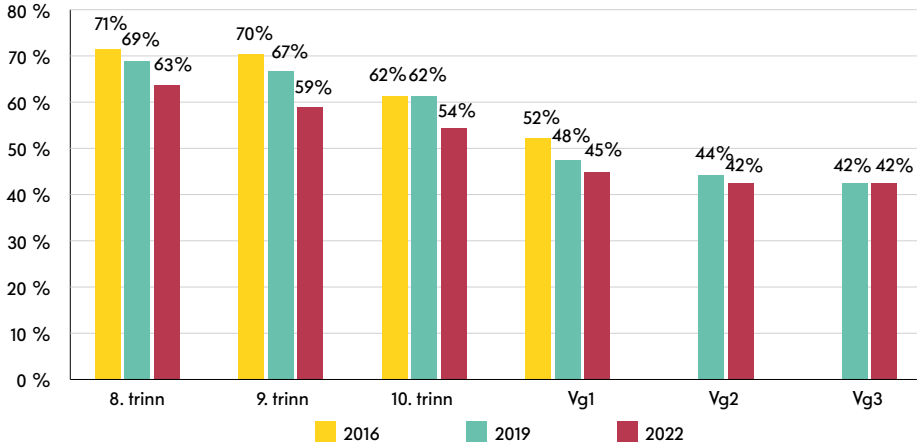
Figur 5.3 Deltakelse

Prosentandel som svarer at de har deltatt på minst fem organiserte fritidsaktiviteter den siste måneden. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg3.



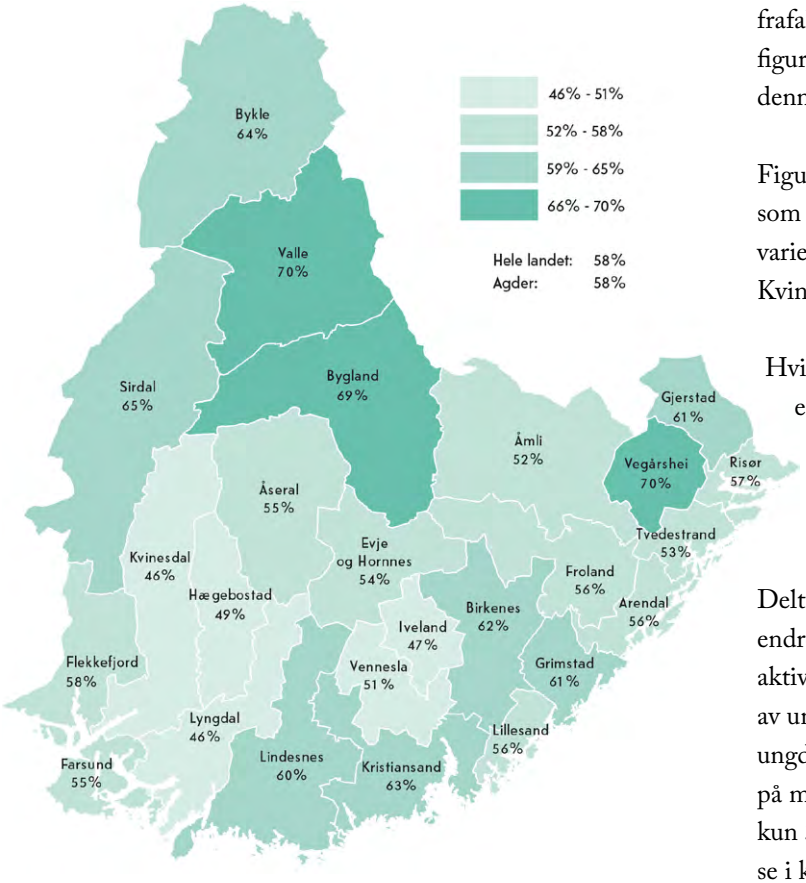
Figur 5.4 Organisert fritid

Prosentandel som er med i en organisasjon, klubb, lag eller foreninger. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg3.



Figur 5.5 Organisert fritid

Prosentandel ungdomsskoleelever som er med i en organisasjon, klubb, lag eller forening. Agder 2022. 8.-10. trinn.



Andelen som svarer at de er med i en organisasjon, klubb, lag eller forening også gått ned. Mens 56 % svarte at de var med i 2019 er andelen 52 % i 2022. Figur 5.4 viser at frafallet er størst blant de yngste på ungdomsskolen. Vi ser i figuren at det også var en nedgang fra 2016 til 2019, men at denne var mindre enn nedgangen fra 2019-2022.

Figur 5.5 viser at andelen ungdommer på ungdomsskolen som er med i en organisasjon, klubb, lag eller forening varierer mye mellom kommunene i Agder: fra 46 % i Kvinesdal og Lyngdal til 70 % i Valle og Vegårshei.

Hvis vi ser på ungdommene som går på videregående, men er bosatt i de ulike kommunene, finner vi at det også her er stor variasjon mellom kommunene i andelen som er med i en organisasjon, klubb, lag eller forening. Andelen varierer fra 25 % i Åmli til 78 % i Sirdal.

Deltagelsen i de fleste typer organiserte fritidsaktiviteter endrer seg mye med alderen (figur 5.7). Idrett er den aktiviteten som flest ungdommer deltar i, men halvparten av ungdommene faller fra organisert idrett i løpet av ungdomstiden. Mens 6 av 10 elever på 8. trinn har deltatt på minst én aktivitet i et idrettslag den siste måneden, har kun 3 av 10 elever på Vg3 gjort det samme. Som vi skal se i kapittel 8 trener imidlertid mange eldre ungdommer på egenhånd eller på treningsstudio. Fritidsklubb og kulturskole er andre aktiviteter der mange faller fra i løpet av ungdomstiden.

Figur 5.6 Organisert fritid

Prosentandel elever i videregående skole bosatt i den aktuelle kommunen som er med i en organisasjon, klubb, lag eller forening. Agder 2022. Vg1-Vg3.

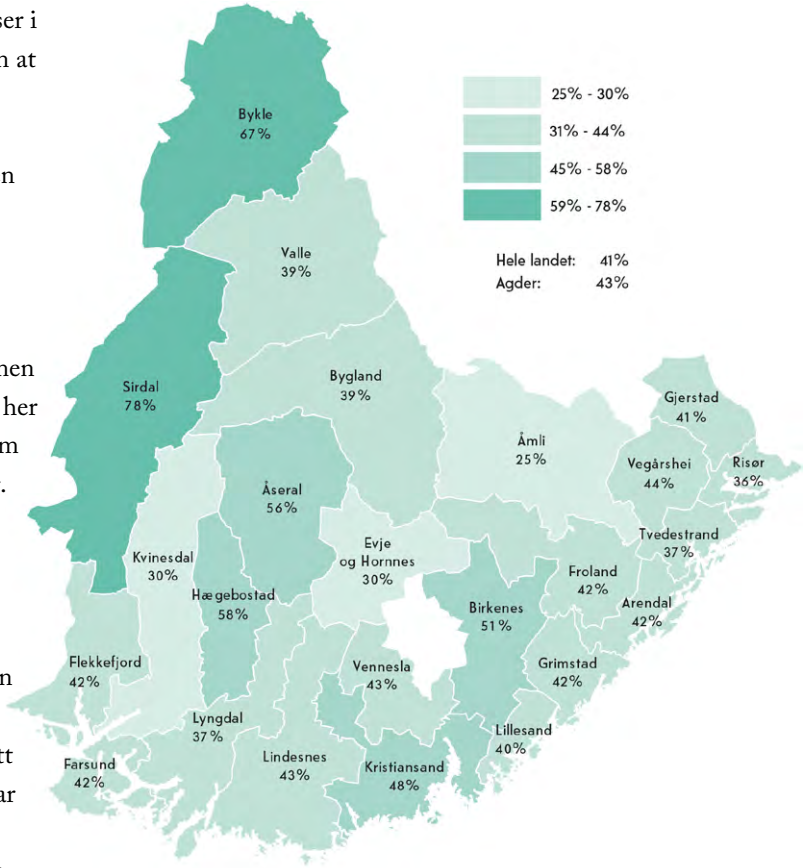
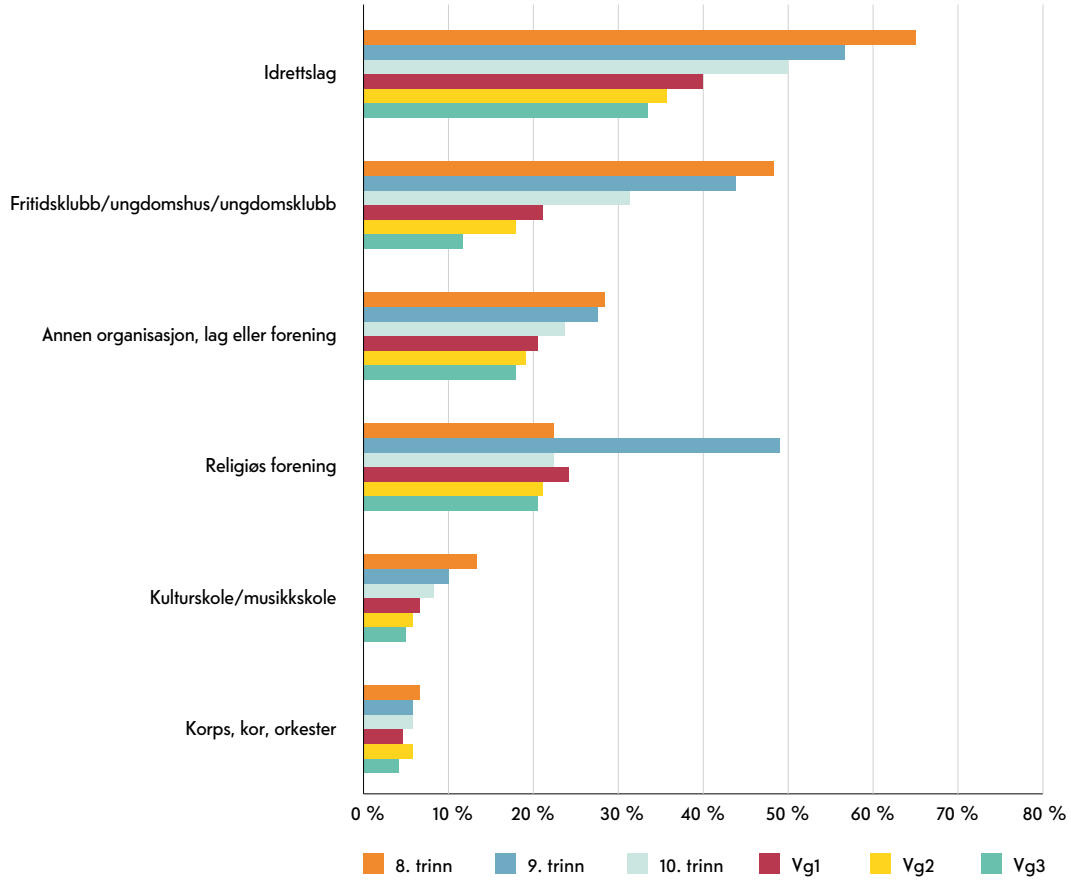


Foto: Unsplash

Foto: Colourbox

Figur 5.7 Aktiviteter i fritidsorganisasjoner

Prosentandel som minst én gang den siste måneden har vært med på aktiviteter i følgende fritidsorganisasjoner. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Sosioøkonomiske forskjeller i deltagelse i fritidsaktiviteter

I Fritidserklæringen, som er underskrevet av regjeringen, KS og mange frivillige organisasjoner, er det mål om at alle barn og unge skal ha mulighet til å delta i regelmessige fritidsaktiviteter, uavhengig av foreldrenes økonomiske og sosiale bakgrunn [7]. Til tross for at de aller fleste deltar i organiserte fritidsaktiviteter i løpet av oppveksten, ser vi at det er forskjeller i hvem som deltar og hvilke aktiviteter de deltar på etter familien sosioøkonomiske status.

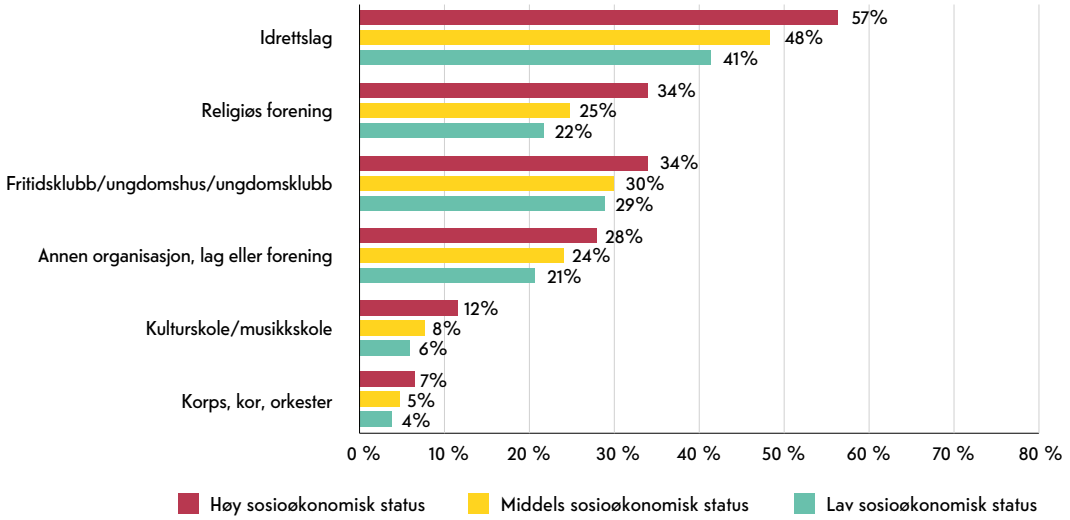
I årets Ungdata-undersøkelse ser vi at 42 % av ungdommene fra familier med lav sosioøkonomiske status deltok på minst fem organiserte fritidsaktiviteter den siste måneden. Blant ungdom fra familier med høy sosioøkonomisk status var andelen 62 %.

Figur 5.8 viser at i både idrett, og ulike kulturaktiviteter, som kulturskole, korps, kor og orkester, er andelen som deltar høyest blant ungdommer fra familier med høy sosioøkonomisk status. Vi finner også store forskjeller når det gjelder deltagelse i religiøse foreninger etter familiens sosioøkonomiske status, og også i fritidsklubbene er det flest som deltar fra familier med høy sosioøkonomisk status. Dette er litt annerledes enn hva som er funnet i andre studier, hvor fritidsklubbene i større grad ser ut til å favne ungdommer med lav sosioøkonomisk status (f.eks. Jacobsen et.al., 2021).

Man kan tenke seg at større kostnadspress, for eksempel i idretten, kombinert med økende ulikhet i inntekt for barnefamilier, kan bidra til å øke de økonomiske barrierene for å delta i fritidsaktiviteter (Strandbu et al., 2017). Hvis foreldre strever selv eller jobber til ukurante tider eller ikke har bil eller overskudd er det nok lettere for ungdommen å falle fra. Det handler nok også om det fellesskapet som oppstår mellom foreldrene. Noen blir lettere stående utenfor, også her.

Figur 5.8 Sosial ulikhet i deltagelse i fritidsaktiviteter

Prosentandel som minst én gang den siste måneden har vært med på aktiviteter i følgende fritidsorganisasjoner etter sosioøkonomisk status. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



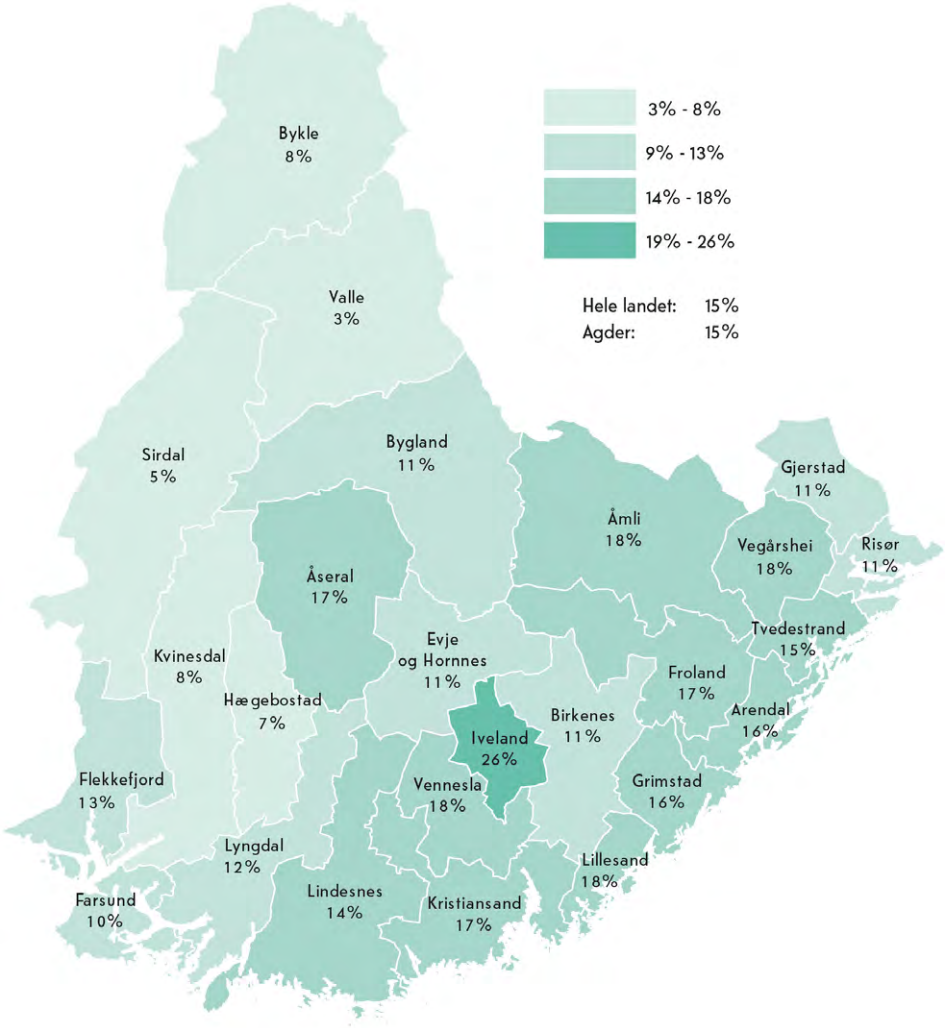
7 https://www.regjeringen.no/contentassets/42fc032208724215886755da5d165f1e/folder_fritidserklaeringen.pdf

Til sammen svarer 16 % av ungdommene i Agder at foreldrene av og til eller ofte mangler penger til å betale for fritidsaktiviteter de ønsker å delta i, slik som idrett, kino, bursdager, reiser osv. Figur 5.9 og 5.10 viser at andelen ungdomsskoleelever og elever i videregående som svarer dette varierer mye mellom kommunene.

Foto: Adobe Stock

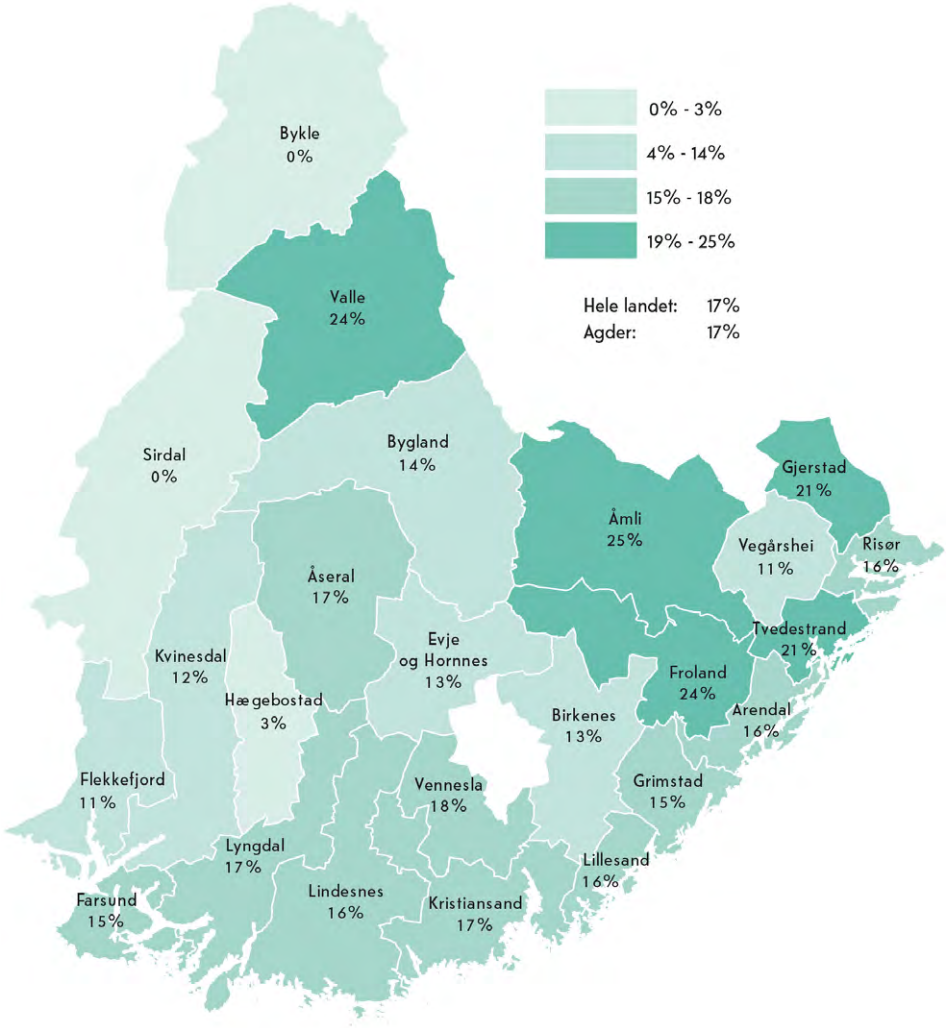
Figur 5.9 Mangler penger til fritidsaktiviteter

Prosentandel ungdomsskoleelever som opplever at foreldrene av og til eller ofte mangler penger til å betale for fritidsaktiviteter de ønsker å delta i. Agder 2022. 8.-10. trinn.



Figur 5.10 Mangler penger til fritidsaktiviteter

Prosentandel elever i videregående skole bosatt i den aktuelle kommunen som opplever at foreldrene av og til eller ofte mangler penger til å betale for fritidsaktiviteter de ønsker å delta i. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Lønnet arbeid

Når ungdom er 13 år kan de ha lett arbeid, mens de fra 15 år kan arbeide med det aller meste. I Ungdata-undersøkelsen har vi spurt alle elever på videregående skole hvorvidt de har lønnet jobb utenom skolen, og i så fall hvor mange timer i uka de vanligvis jobber.

Til sammen svarer 52 % av ungdommene at de har lønnet arbeid utenom skolen. Dette er nesten likt som landsgjennomsnittet som er 51 %. Andelen med lønnet arbeid i Agder er litt høyere blant jenter (57 %) enn gutter (46 %). Blant de som har lønnet arbeid utenom skolen er det vanligst å jobbe 6-10 timer per uke. Jo eldre ungdommene er, jo flere har lønnet arbeid, og antall timer de jobber øker også med alderen.

Figur 5.11 viser andelen videregåendeskoleelever som har lønnet arbeid etter ungdommenes bostedskommune.

Figur 5.11 Lønnet arbeid

Prosentandel elever i videregående skole bosatt i den aktuelle kommunen som har lønnet arbeid utenom skolen Agder 2022. Vg1-Vg3.

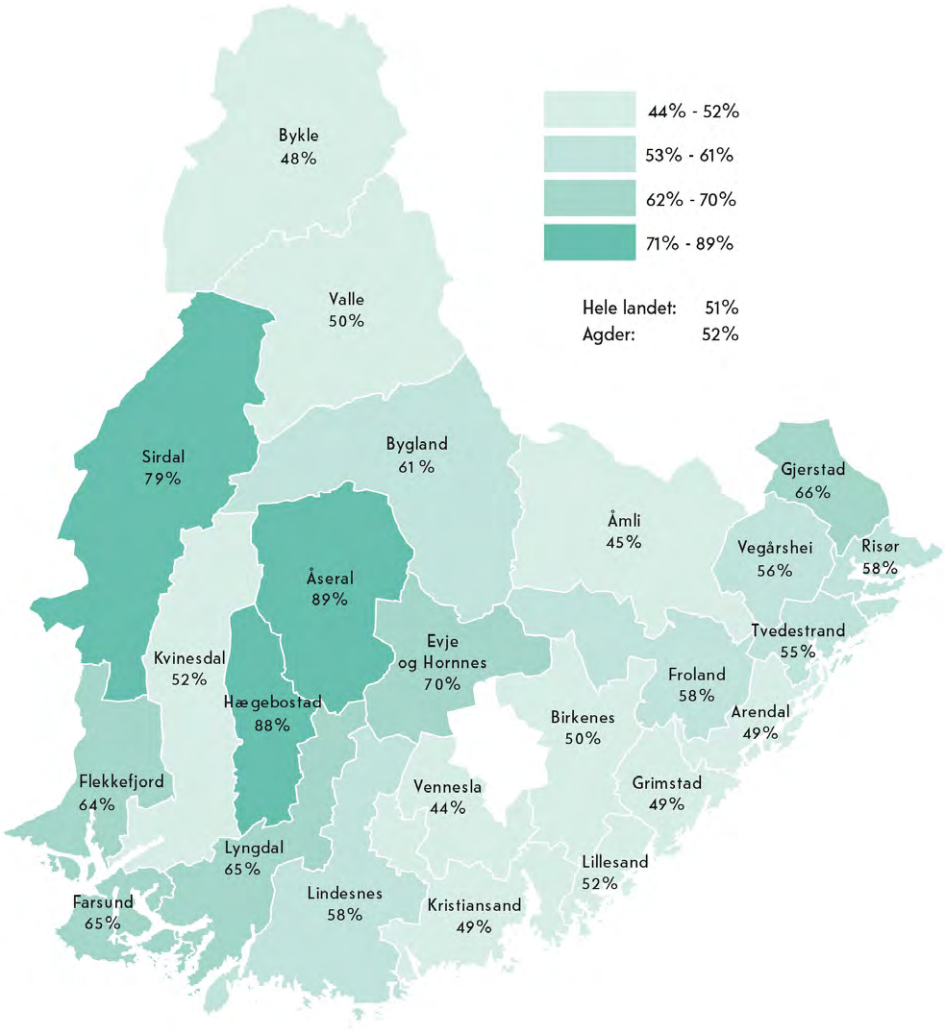


Foto: Unsplash

6. Nærområdet

Å vokse opp i et nabolag og lokalsamfunn preget av fellesskap, sosial samhandling og varierte fritidsaktiviteter fremmer trivsel og helse blant barn og unge (Folkehelseinstituttet, 2021b).

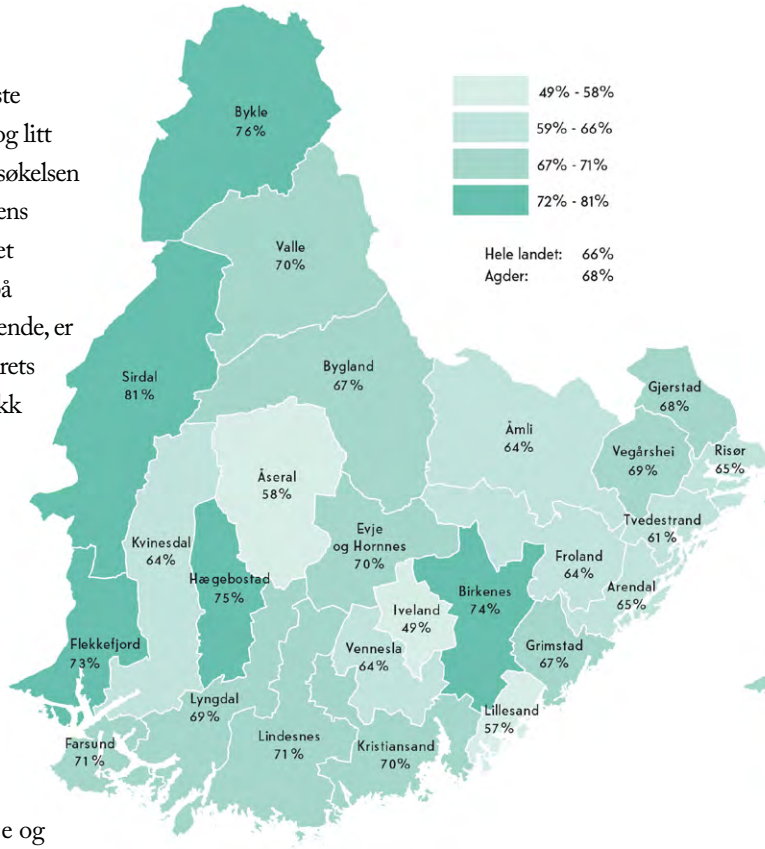
Årets Ungdata-undersøkelse i Agder viser at de aller fleste ungdommene er fornøyde med lokalmiljøet der de bor, og litt flere er fornøyde i årets undersøkelse (67 %) enn i undersøkelsen i 2019 (66 %). Guttene er mer fornøyde enn jentene. Mens 74 % av guttene svarer at de er fornøyde med lokalmiljøet der de bor, svarer 62 % av jentene det samme. Guttene på ungdomsskolen, og både guttene og jentene på videregående, er mer fornøyd med lokalmiljøet, når man sammenlikner årets tall med forrige Ungdata-undersøkelse. Tilfredsheten gikk litt ned blant jenter på ungdomstrinnet.

Hvorvidt ungdommene på ungdomsskolen er fornøyde med lokalmiljøet der de bor varierer mye mellom kommunene (figur 6.1). Mens 49 % av ungdommene i Iveland svarer at de er fornøyde med lokalmiljøet der de bor, svarer 81 % av ungdommene i Sirdal det samme.

For ungdommene i kommunene, som går på videregående, varierer andelen som er fornøyde med lokalmiljøet også mye; fra 56 % som er fornøyde i Evje og Hornnes til 88 % som er fornøyde i Hægebostad.

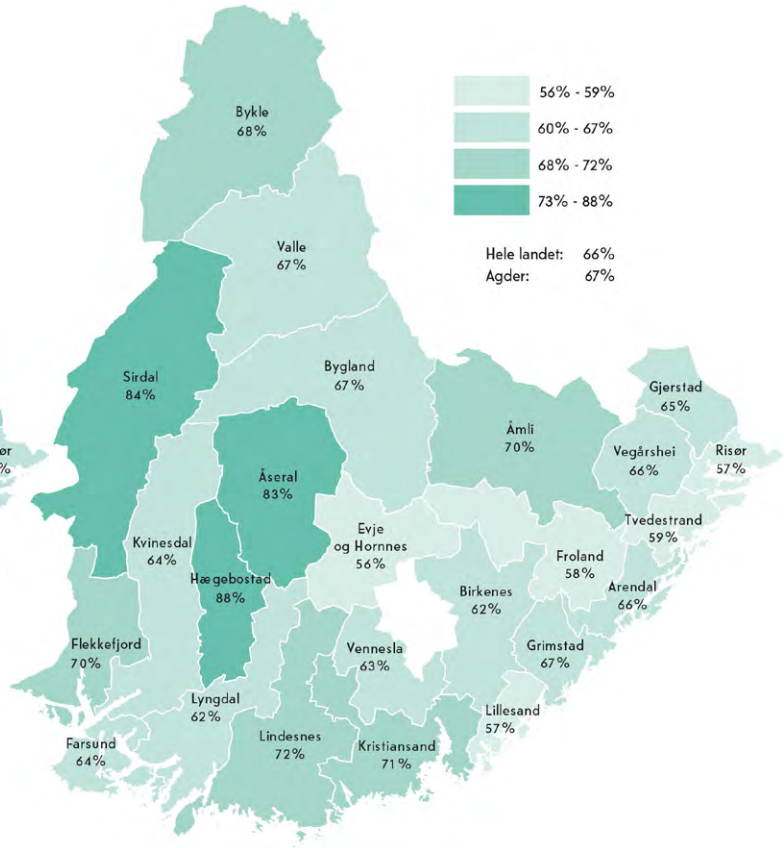
Figur 6.1 Fornøyd med lokalmiljøet

Prosentandel ungdomsskoleelever som er fornøyde med lokalmiljøet der de bor. Agder 2022. 8.-10. trinn.



Figur 6.2 Fornøyd med lokalmiljøet

Prosentandel elever i videregående skole bosatt i den aktuelle kommunen som er fornøyde med lokalmiljøet der de bor. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Trygghet i nærområdet

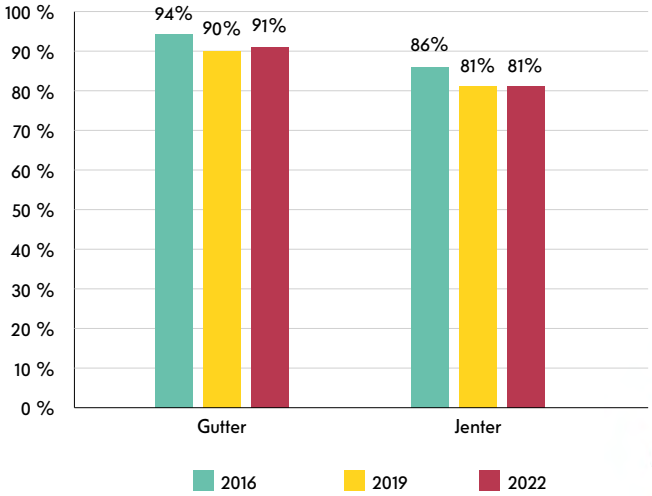
Opplevelse av trygghet i nærområdet er en viktig side ved befolkningens livskvalitet (Nes et al., 2018). Ungdommene har fått spørsmål om de opplever det som trygt å ferdes i nærområdet der de bor når de er ute om kvelden.

De aller fleste opplever nærområdet sitt som trygt. Til sammen svarer 86 % fra 8. trinn-Vg1 at de opplever det som svært trygt eller ganske trygt å ferdes i nærområdet ute om kvelden. 11 % er usikre, mens 3 % svarer at de føler seg utrygge. Figur 6.3 viser at det er langt flere gutter enn jenter som opplever det som trygt å ferdes ute om kvelden. Andelen som føler seg trygge gikk litt ned fra 2016, til 2019, men har holdt seg stabil fra 2019 til 2022.

I alle kommuner opplever de aller fleste ungdommene på ungdomsskolen at det trygt å ferdes ute om kvelden. Andelen for ungdomsskoleelevene varierer fra 77 % i Lillesand til 100 % i Sirdal (figur 6.4), og fra 84 % i Arendal til 100 % i Sirdal for ungdommene i kommunen som går på videregående skole (figur 6.5).

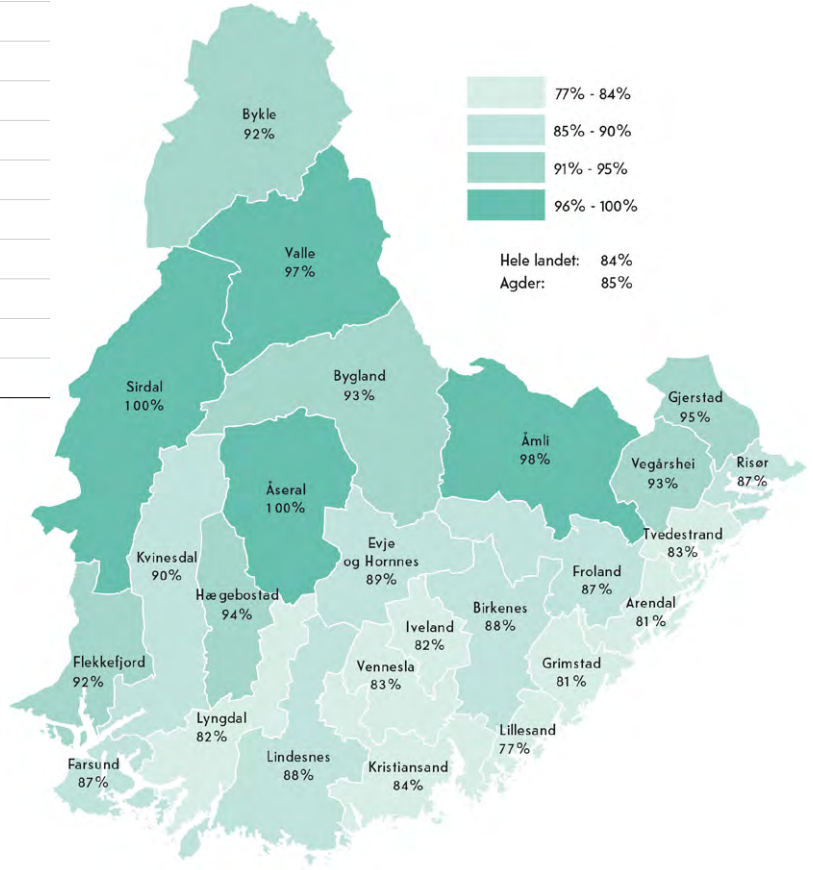
Figur 6.3 Trygghet i nærområdet

Prosentandel gutter og jenter som opplever at det er svært trygt eller ganske trygt å ferdes i nærområdet der de bor når de er ute om kvelden. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg1.



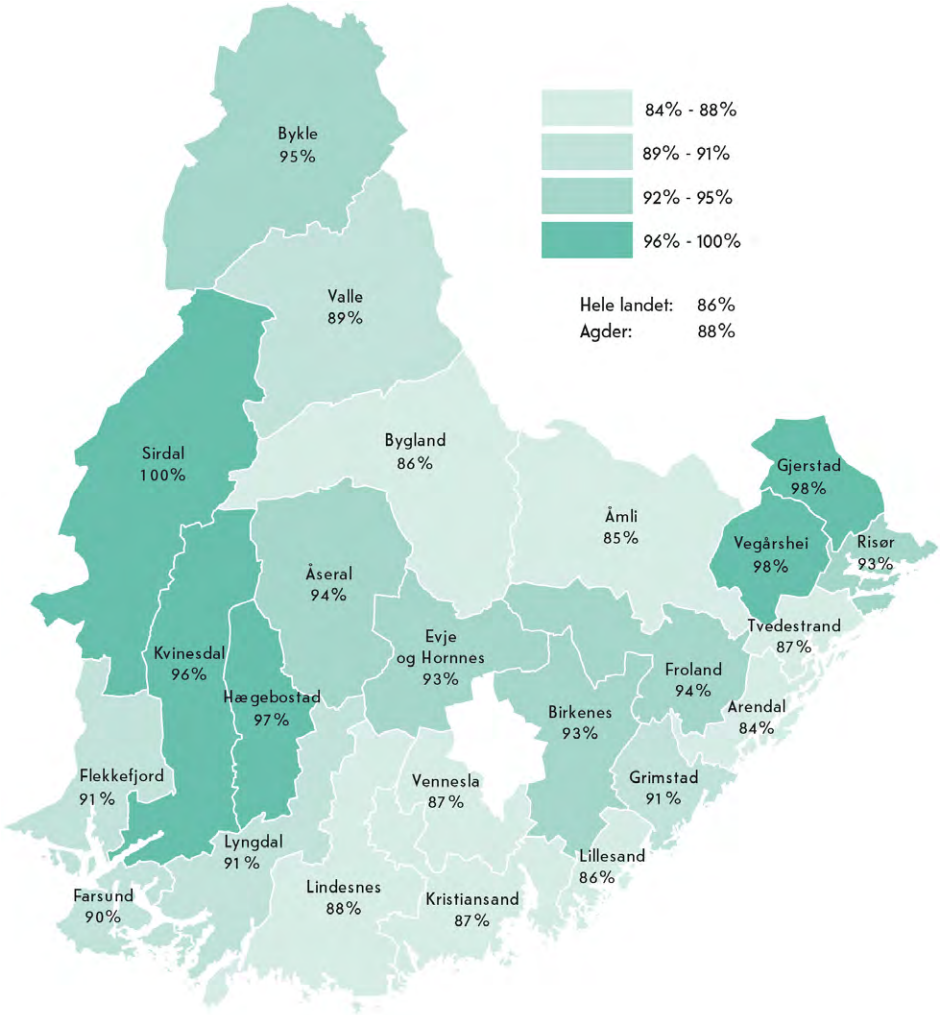
Figur 6.4 Trygghet i nærområdet

Prosentandel ungdomsskoleelever som opplever at det er svært trygt eller ganske trygt å ferdes i nærområdet der de bor når de er ute om kvelden. Agder 2022. 8.-10 trinn.



Figur 6.5 Trygghet i nærområdet

Prosentandel elever i videregående skole bosatt i den aktuelle kommunen som opplever at det er svært trygt eller ganske trygt å ferdes i nærområdet der de bor når de er ute om kvelden. Agder 2022. 8.-10 trinn.



Tilbud til ungdom i nærområdet

Gode tilbud til ungdom i nærområdet er viktig for trivsel og tilhørighet. Ungdom i Agder er aller mest fornøyd med tilbudet av idrettsanlegg der de bor, etterfulgt av kulturtilbudet, og minst fornøyd med lokaler for å treffe andre unge i fritiden (se figur 6.6). Flere er fornøyde med disse tilbudene i 2022 enn i forrige Ungdata-undersøkelse. Det kan være dette er relatert til korona, og at ungdommene har måttet utforske eget nærmiljø på en grundigere måte enn tidligere. Hva ungdom er fornøyd med og misfornøyd med, varierer mye fra kommune til kommune. Det kan skyldes det faktiske tilbudet, men det kan også tenkes at noen av tilbudene var midlertidig redusert på grunn av pandemien. I mange kommuner er mange ungdom fornøyd med lokaler der unge kan møtes, som for eksempel fritidsklubber. Andre steder mangler slike tilbud.

Figur 6.6 Fornøyd med tilbud til ungdom

Prosentandel som synes ulike tilbud til ungdom i området der de bor er svært bra eller nokså bra. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg1.

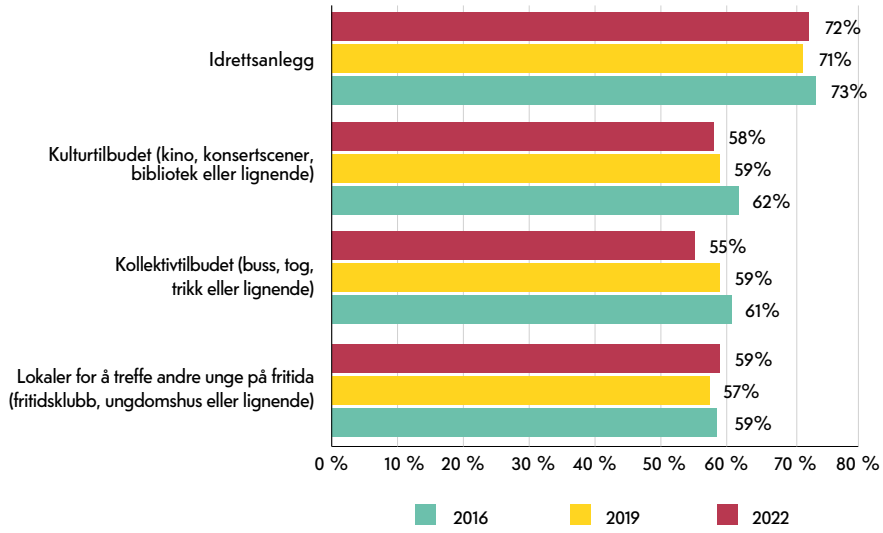


Foto: Unsplash

Hvor fornøyd ungdom er med kollektivtilbudet er noe av det som varierer aller mest mellom steder i Ungdata (Bakken, 2022). Dette viser at kommunene og fylkeskommunene kan gjøre mye for å tilrettelegge for ungdommers trivsel.

Hvilke tilbud ungdommene er fornøyd med varierer mye fra kommune til kommune. For eksempel er det stor variasjon i hvor fornøyde ungdommene på ungdomsskolen er med tilbudet av lokaler der unge kan møtes (se figur 6.7). Mens 85 % i Vegårshei er fornøyde med dette tilbudet, er kun 22 % av ungdommene i Risør fornøyde.

I det åpne spørsmålet er det flere som trekker frem at de ønsker seg bedre og andre tilbud enn de som finnes.

«Det kunne vært flere muligheter for videregående elever. Flere steder jeg og mine venner kan henge og spille eller lage mat osv. Ikke noe gøy å være med de som er yngre enn oss.» (Jente, videregående, Kristiansandregionen)

«Det jeg synes kan være bedre er at ungdommer burde ha en plass å henge, vi blir kasta vekk overalt. Vi kan liksom bare møtes på restauranter/kafeer hvis vi kjøper noe. Ingen plass vi kan være så det ender jo bare opp med at vi går rundt i byen seint på kvelden, og det liker jo ingen - ikke forelde, ikke voksne generelt, ikke folk som er i byen.» (Jente, videregående, Østre Agder)

Figur 6.7 Fornøyd med lokaler for å treffe andre

Prosentandel ungdomsskoleelever som synes lokaler for å treffe andre unge på fritida er svært bra eller nokså bra. Agder 2022. 8.-10. trinn.

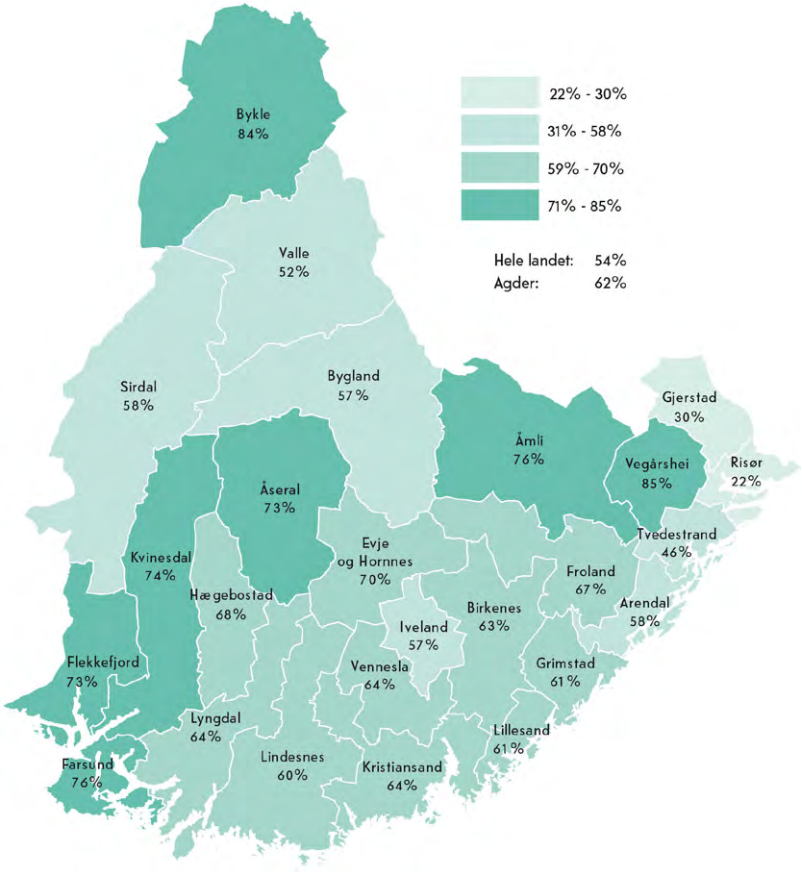


Foto: Unsplash

7. Atferd

Fysisk aktivitet

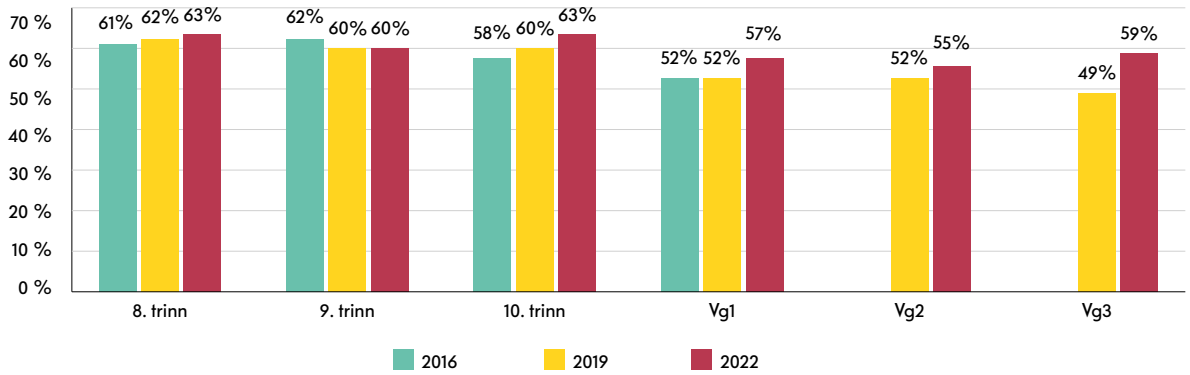
«Det beste med å være ungdom eller ung er at man har muligheten til å bli så sykt mye sprekere på kort tid. Være i god form.» (Gutt, videregående, Østre Agder)

Variert fysisk aktivitet er avgjørende for fysisk og psykisk helse, og for å utvikle motorikk, muskelstyrke og kondisjon hos barn og unge, og er også positivt for trivsel og sosial kontakt. Helsedirektoratet anbefaler at barn og unge er i fysisk aktivitet med moderat eller høy intensitet i minimum 60 minutter daglig, og som del av dette er i fysisk aktivitet med høy intensitet minst tre ganger i uken (Folkehelseinstituttet, 2021a). Nasjonale Ungdata-tall viser at selv om deltakelse i idrettslag går ned, så er det flere som trener på treningsstudio enn før (Bakken, 2022).

Figur 7.1 viser andelen som svarer at de er så fysisk aktive at de blir andpustne eller svette minst tre ganger i uka. Andelen er høyest på ungdomsskolen, og går så noe ned på videregående. Her ser vi at det er relativt mange som ikke oppfyller de nasjonale anbefalingene om fysisk aktivitet. Men selv om skjermtiden har økt, og mange ungdommer bruker mye tid på stillesittende aktiviteter, er det likevel få tegn til at ungdommene har blitt mindre fysisk aktive over tid. På alle klassetrinn er det flere som svarer at de regelmessig er fysisk aktive i 2022 enn i forrige Ungdata-undersøkelse.

Figur 7.1 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, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg3.

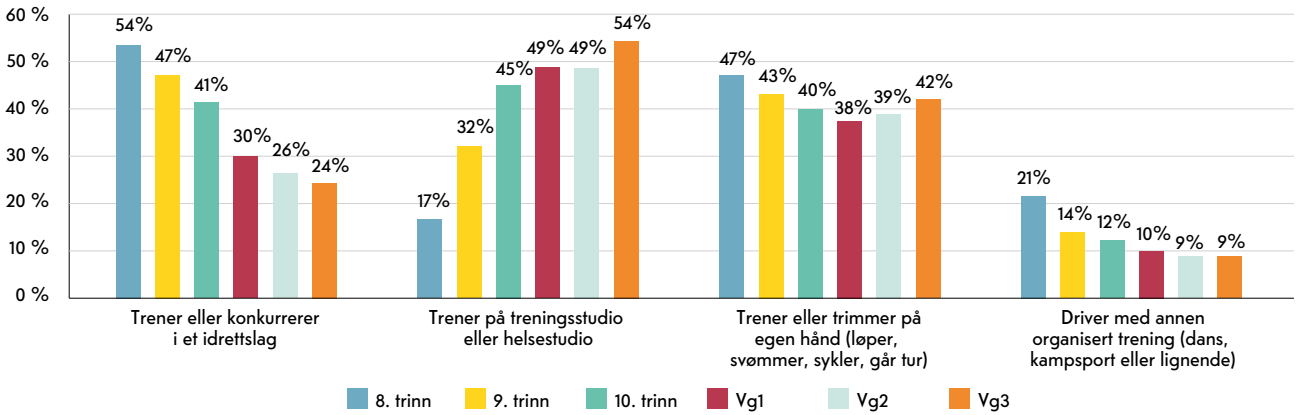


Som med mange andre helsevaner, finner vi store sosioøkonomiske forskjeller i fysisk aktivitet bant ungdom. Mens 51 % av ungdommene fra familier med lav sosioøkonomisk status svarer at de var fysisk aktive minst tre ganger i uka, svarer 67 % av ungdommene fra familier med høy sosioøkonomiske status det samme. Disse sosiale forskjellene i helsevaner er omtrent like store i 2022 som i 2019, men det er flere som trener minst tre ganger i uka i 2022 på alle nivåene.

I undersøkelsen får ungdommene også spørsmål om hvilken type trening de holder på med, og hvor ofte. Til sammen svarer 79 % av ungdommene fra 8. trinn-Vg3 at de trener minst én gang i uka. 80 % av guttene

Figur 7.2 Regelmessig trening og aktivitet

Hvor ofte trener du eller driver med følgende aktiviteter? Prosentandel som driver med aktiviteten minst ukentlig. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



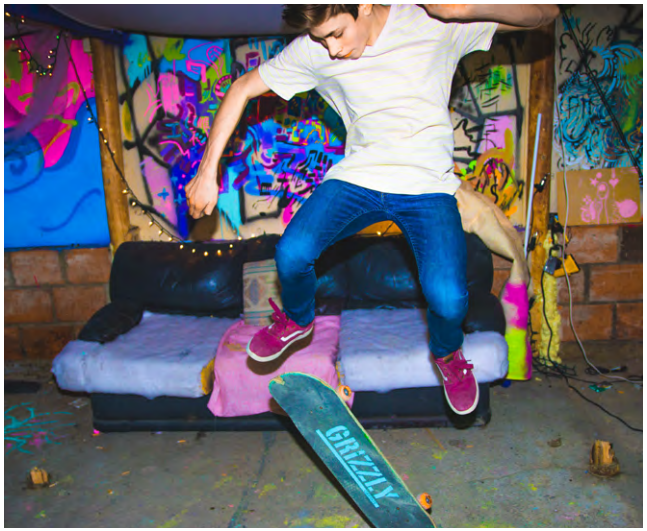


Foto: Unsplash

og 78 % av jentene trener minst ukentlig. 81 % av ungdomsskoleelevene og 76 % av elevene i videregående trener minst ukentlig. Av de med lav sosioøkonomisk status trener 73 % minst ukentlig, mot 85 % av de med høy sosioøkonomisk status.

I løpet av tenårene endrer treningsvanene seg mye (figur 7.2). Den treningsformen som holder seg mest stabil over trinnene er å trene på egenhånd. Blant de yngste er det mange som trener i idrettslag, men som vi så tidligere i rapporten, er det stort frafall fra idretten i løpet av ungdomstiden. Andelen som driver med annen organisert trening som dans, kampsport eller lignende, avtar også gjennom ungdomsskolen. Motsatt øker andelen som trener på helsestudio betydelig gjennom tenårene, særlig fra 8. trinn til 10. trinn. Til sammen svarer videre 1 av 3 at de ukentlig spiller fotball, basket, står på ski eller driver med andre «vanlige» idrettsaktiviteter (ikke i idrettslag), og 8 % svarer at de kjører skate-, snow- eller longboard, streetdanser, klatrer, driver med parkour eller andre liknende aktiviteter (ikke i idrettslag).

Flere har uttrykt bekymring for at pandemien har endret ungdommenes treningsvaner (Bakken, 2021). Når vi sammenlikner med forrige Ungdata-undersøkelse ser vi at andelen fra 8. trinn-Vg1 som trener minst én gang i uka har gått opp fra 2016 (78 %) til 2019 (81 %), og så litt ned fra 81 % i 2019 til 80 % i 2022. Andelen som trener i idrettslag, trimmer på egenhånd eller driver med annen organisert idrett (som dans, kampsport, eller lignende) har holdt seg ganske stabil, med en liten nedgang på alle formene, mens andelen som trener på treningsstudio eller helsestudio har gått en god del opp fra 2016 til 2022.

Måltider og kosthold

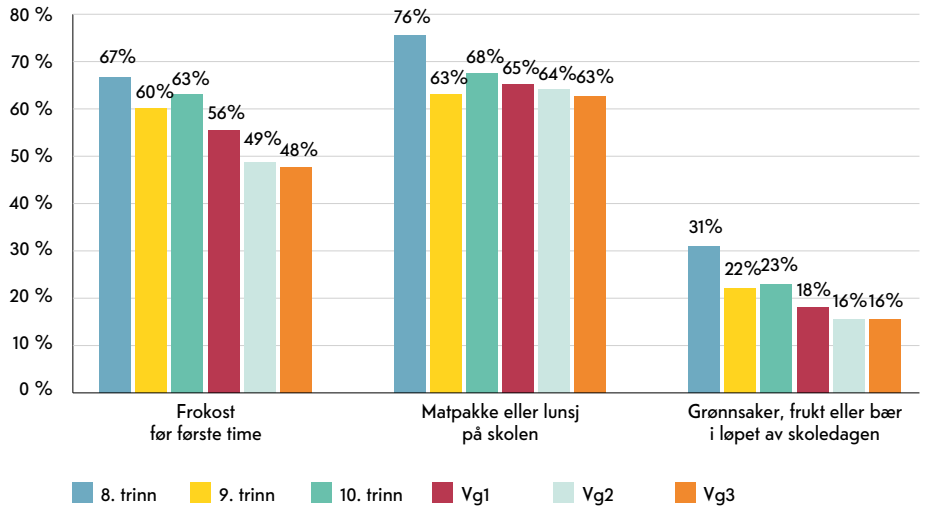
Mat- og måltidsvaner fra oppveksten legger grunnlaget for et sunt kosthold og gode måltidsvaner senere i livet. Måltidene har også en sosial og kulturell funksjon og er et sentralt samlingspunkt for mange (Meld. St. 19 (2014-2015)).

Til sammen svarer 58 % at de spiser frokost før første time hver dag, og 67 % svarer at de daglig spiser matpakke eller lunsj på skolen. 22 % svarer at de spiser grønnsaker, frukt eller bær hver skoledag. Figur 7.3 viser at det er vanligst å spise frokost, lunsj og frukt/bær hver dag blant de yngste, mens måltidsvanene endrer seg kraftig i løpet av ungdomstiden.

Som med andre helsevaner finner vi store sosioøkonomiske forskjeller i måltidsvanene. For eksempel svarer bare 49 % av ungdommene fra familier med lav sosioøkonomisk status at de spiser frokost hver dag før første time, mens 67 % av ungdommene fra familier med høy sosioøkonomisk status svarer det samme.

Figur 7.3 Måltider

Prosentandel som i løpet av en vanlig skoleuke spiser følgende hver dag. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Tobakk

Fra starten av 2000-tallet har vi sett en nedgang i røyking blant kvinner og menn i alle aldersgrupper, samtidig som det har vært en økning i bruk av snus, særlig blant de yngste (Folkehelseinstituttet, 2021a). De siste årene er det imidlertid stadig færre ungdommer som snuser (Bakken, 2022).

Det er svært få ungdommer som røyker ukentlig eller oftere; 2 % på ungdomsskolen og 5 % på videregående. Det har vært en nedgang i bruk av røyk fra 2019 til 2022, og det er litt flere gutter enn jenter som røyker. Regelmessig bruk av røyk øker for hvert trinn, men går litt ned på Vg3. På ungdomsskolen er det en stabil andel på 4 % som har brukt snus fra 2016 og fram til 2022. På alle trinn på videregående har andelen som snuser gått ned fra 2019, og nå er det 10 % på Vg1, 14 % på Vg2 og 15 % på Vg3 som bruker snus ukentlig eller oftere.

I 2022 har vi for første gang spurt om ungdommene bruker e-sigaretter/vape (figur 7.4). Det er 18 års aldersgrense på vape, selv om den ikke har nikotin i seg. Til sammen svarer 7 % av guttene og 4 % av jentene at de bruker dette minst ukentlig. Bruk av e-sigaretter øker fram til Vg1 for jentene og fram til Vg2 for guttene og går deretter mye ned på Vg3.

Figur 7.4 E-sigaretter/vape

Prosentandelen gutter og jenter som bruker e-sigaretter/vape minst én gang i uka. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.

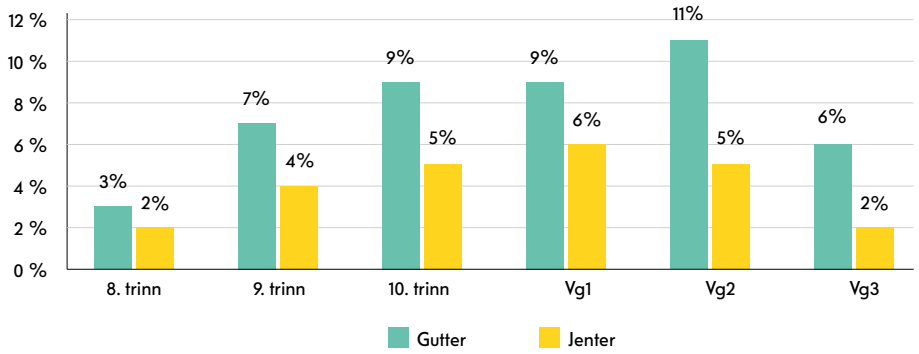
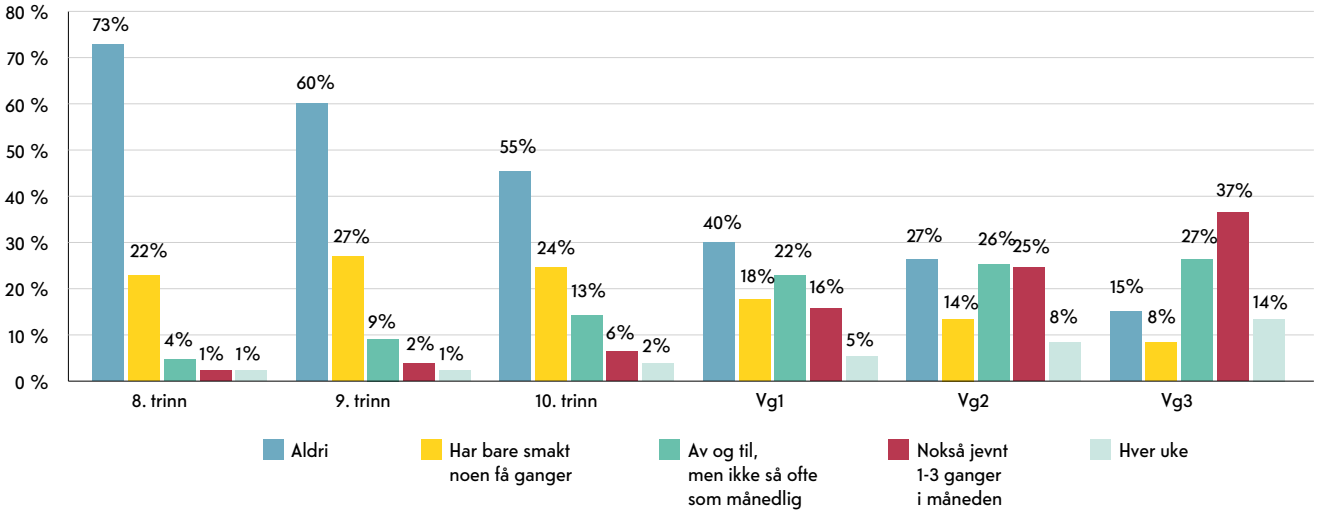


Foto: Unsplash

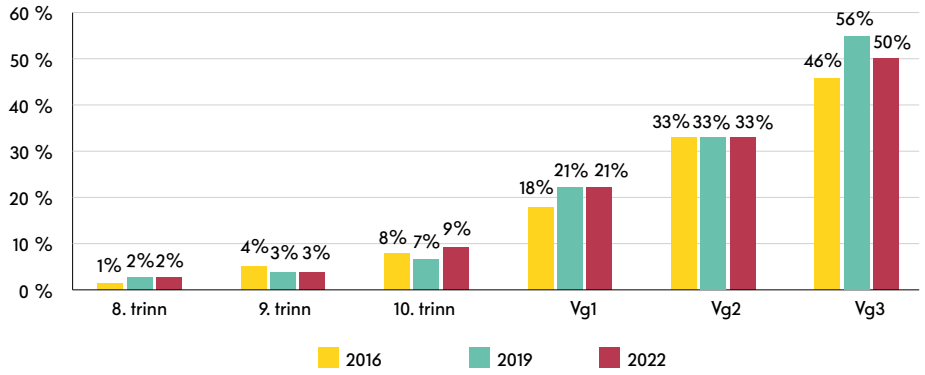
Figur 7.5 Alkohol

Hender det at du drikker noen form for alkohol? Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Figur 7.6 Alkohol

Prosentandel som drikker alkohol månedlig. Agder 2016, 2019 og 2022. 8.trinn-Vg3.



Alkohol

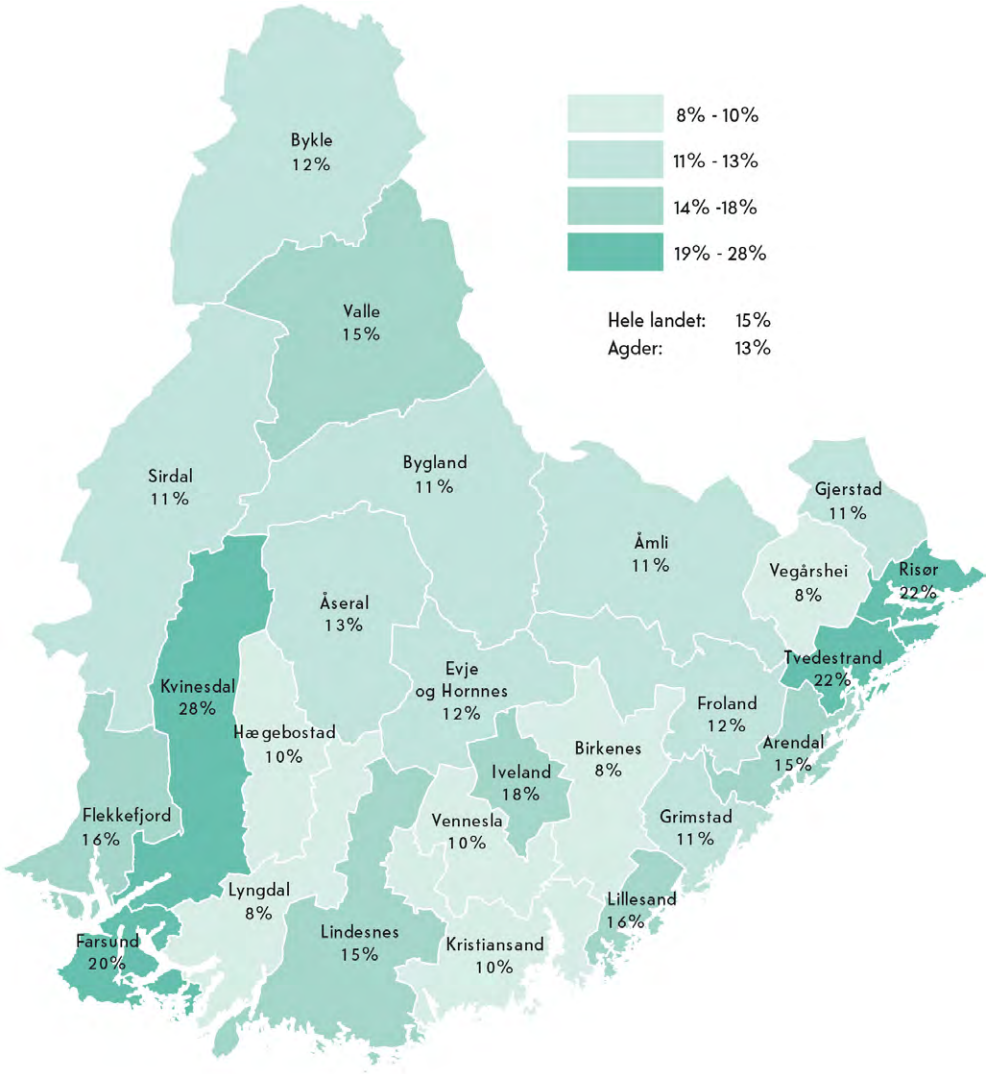
Mange prøver alkohol for første gang i løpet av ungdomstiden, ofte sammen med venner i en sosial setting. Figur 7.5 viser at alkoholvanene endrer seg mye gjennom ungdomstiden. På ungdomsskolen er det svært få som drikker noe som helst alkohol, men i løpet av videregående blir dette mer og mer vanlig. Av de som drikker månedlig eller oftere finner vi små forskjeller mellom gutter og jenter på ungdomsskolen, mens på videregående er det en større andel jenter enn gutter som drikker månedlig eller oftere.

Både i Norge og i mange andre land har ungdommenes alkoholbruk gått betydelig ned fra starten av 2000-tallet, særlig blant de yngste. Det siste tiåret har nedgangen stoppet opp, og alkoholbruken blant ungdom har vært relativt stabilt, men alkoholbruken gikk noe ned under pandemien. I 2022 har andelen som jevnlig bruker alkohol gått opp igjen, og blant jenter på videregående er tallet i 2022 høyere enn før pandemien. Andelen som har vært beruset siste år viser en litt annen utvikling, noe som kan skyldes at målingen omfatter siste års bruk og dermed fanger opp tiden under pandemien (Bakken, 2022).

I Agder har andelen som svarer at de drikker månedlig eller oftere endret seg lite mellom de tre undersøkelsestidspunktene, men vi ser en liten oppgang fra 2019 på 10. trinn, og en litt større nedgang fra 2019 på Vg3.

Figur 7.7 Alkohol

Prosentandel ungdomsskoleelever i kommunen som drikker alkohol av og til eller oftere. Agder 2022. 8.-10. trinn.



Alkoholbruken varierer en del mellom ungdommene på ungdomsskolene i kommunene og mellom de videregående skolene i fylket.

Mens 8 % av ungdomsskoleelevene i Lyngdal, Birkenes og Vegårshei svarer at de drikker av og til eller oftere, svarer 28 % av ungdomsskoleelevene i Kvinesdal det samme.

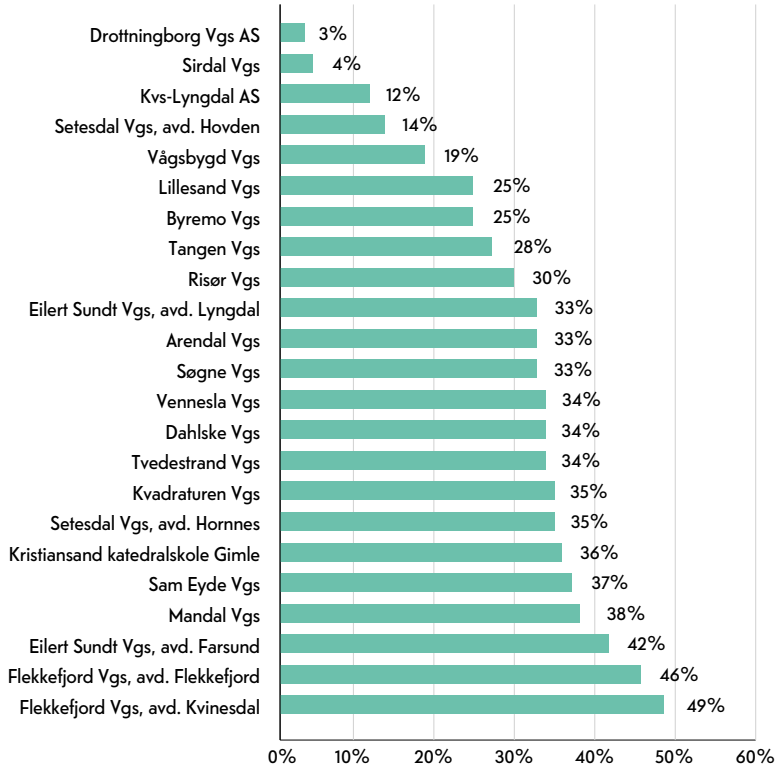
Mens 3 % på Drottningborg videregående skole svarer at de drikker månedlig eller oftere, gjelder det samme for 49 % ved Flekkefjord videregående skole, avdeling Kvinesdal. I hele Agder er det 32 % av elevene i videregående som svarer at de drikker alkohol månedlig eller oftere, dette er lavere enn i landet totalt, hvor 40 % svarer dette.

Foreldrenes rolle og holdninger til alkohol kan ha betydning for ungdommenes alkoholbruk (Bakken, 2021). Figur 7.9 viser at nesten ingen ungdomsskoleelever får lov til å drikke alkohol av foreldrene sine. Fra 10. trinn til Vg1 er det imidlertid langt flere som opplever at de får lov til å drikke alkohol, samtidig som andelen som svarer at de ikke vet om de får lov også øker.

Når vi sammenlikner med tidligere Ungdata-undersøkelser finner vi at andelen som svarer at de ikke får lov til å drikke alkohol av sine foreldre har gått litt ned fra 79 % til 77 %, men andelen som svarer at de får lov har holdt seg stabil på 8 %.

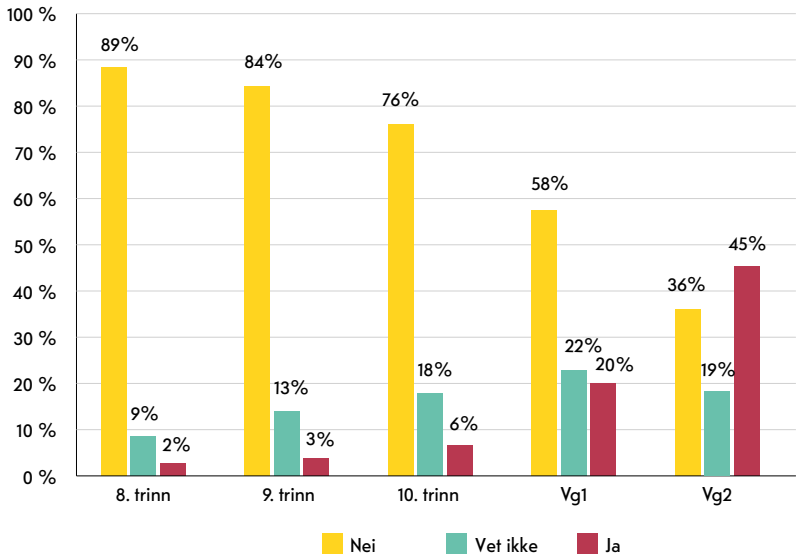
Figur 7.8 Alkohol

Prosentandel ungdom på de videregående skolene i fylket som drikker alkohol månedlig eller oftere. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Figur 7.9 Alkoholregler

Får du lov til å drikke alkohol av foreldrene dine? Agder 2022. 8. trinn-Vg2.

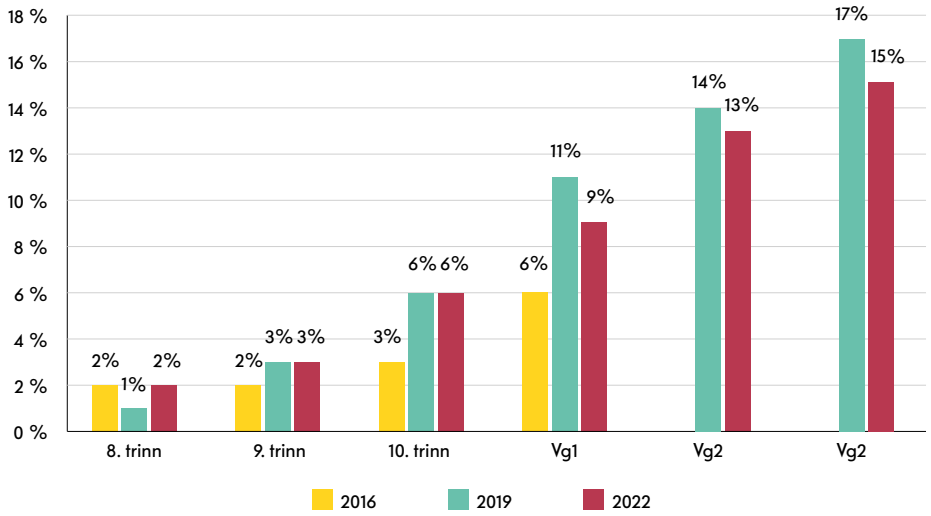


Cannabis og andre narkotiske stoffer

Cannabis/hasj/marihuana er det mest brukte ulovlige rusmiddelet i Norge (Folkehelseinstituttet, 2021a). I den europeiske skole-undersøkelsen ESPAD (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) finner vi at Norge har ligget lavt i bruk av cannabis [8], sammenlignet med andre europeiske land, men Norge har de siste årene gått oppover på lista. I Ungdata-undersøkelsene finner vi at andelene som har forsøkt cannabis har økt, og andelene som har brukt cannabis 11 ganger eller mer har økt. Økningen har vært i både små og store kommuner, men omfanget i bruk er størst i de store kommunene (Heradstveit et.al, 2021).

Figur 7.10 Cannabis

Prosentandel gutter og jenter som har brukt hasj minst én gang det siste året. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg3.



Til sammen i Agder svarer 3 % av elevene på ungdomsskolen og 12 % av elevene på videregående at de har brukt cannabis minst én gang det siste året. Det er litt lavere enn i resten av landet, hvor 4 % av elevene på ungdomsskolen og 16 % av elevene i videregående svarer det samme.

Figur 7.10 viser bruk av cannabis de tre årene undersøkelsen har vært gjennomført i Agder, fordelt på trinn. Her ser vi at på alle trinn hvor det har vært målt, økte bruken fra 2016 til 2019, og så har den gått ned igjen fra 2019 til 2022, bortsett fra på 9. trinn, hvor andelen som har brukt cannabis er stabil.

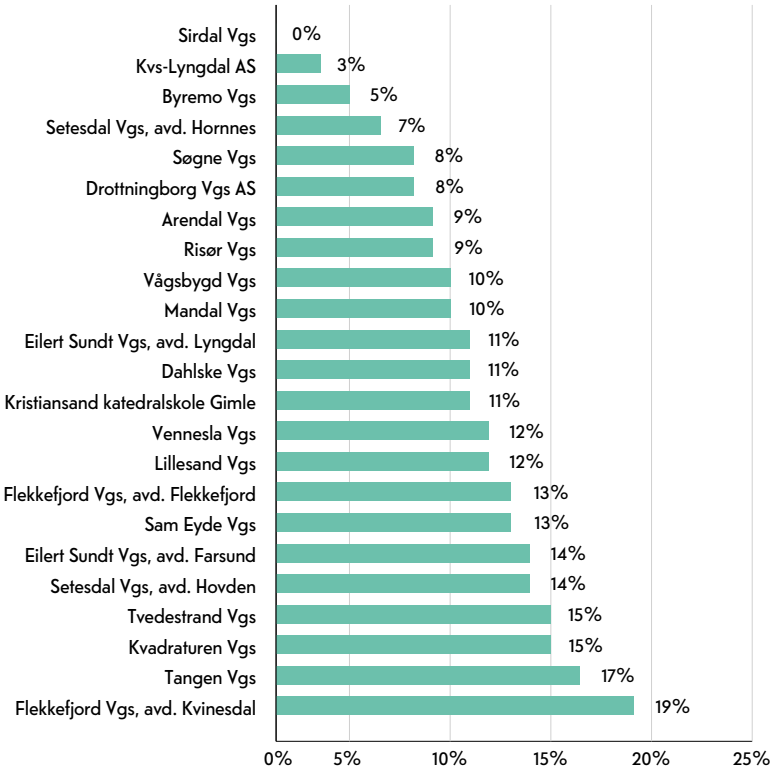
Gutter bruker cannabis i langt større grad enn jenter, og andelen som bruker cannabis øker betydelig i løpet av tenårene.

Fordelt på kommune finner vi at det er mellom 0 % og 6 % på ungdomsskolen som svarer at de har brukt hasj minst en gang. Det er syv kommuner hvor 0 % har svart at de har brukt hasj, og tre kommuner hvor flere enn 4 % har svart det samme.

8 ESPAD Report 2019 Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, http://espad.org/sites/espad.org/files/2020.3878_EN_04.pdf

Figur 7.11 Cannabis

Prosentandel fordelt på de videregående skolene i fylket som har brukt cannabis det siste året. Agder 2022. Vg1-Vg3.



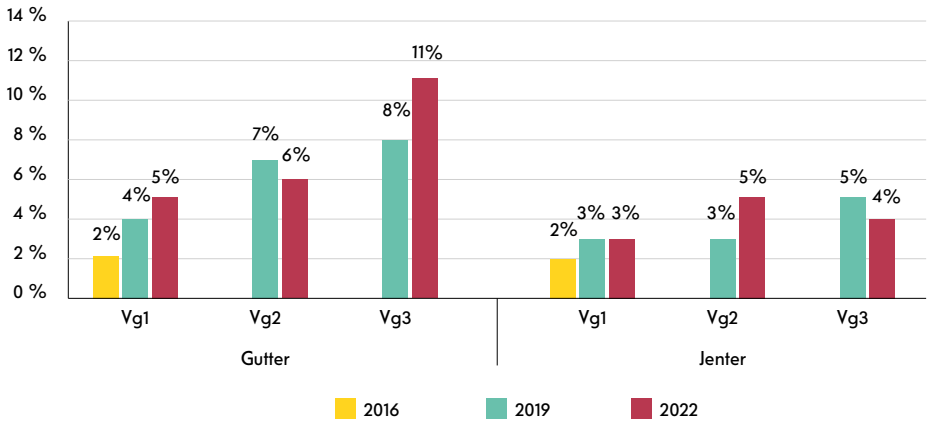
Figur 7.11 viser at andelen som har brukt cannabis minst én gang det siste året varierer en del mellom de videregående skolene i Agder. Mens 0 % av ungdommene på Sirdal videregående skole svarer at de har brukt cannabis, svarer 19 % av ungdommene på Flekkefjord videregående skole, avd. Kvinesdal det samme.

Det er langt flere som svarer at de har blitt tilbudt cannabis enn som faktisk bruker det. Til sammen svarer 16 % av ungdomsskoleelevene og 33 % av elevene på videregående skole at de har blitt tilbudt cannabis minst én gang det siste året. Det er litt flere gutter enn jenter som svarer at de har blitt tilbudt cannabis. Andelen som har blitt tilbudt cannabis har økt fra 3 % i 2016, til 6 % i 2019 og 7 % i 2022. For ungdommene på videregående har andelene økt fra 8 % i 2016, til 18 % i 2019 og sunket igjen til 15 % i 2022.

Selv om det er flest gutter som har brukt hasj eller marihuana, er det litt flere jenter som føler at det er et press blant ungdom om å prøve det. 12 % av guttene og 15 % av jentene på videregående opplever at det er et press blant ungdom om å prøve hasj eller marihuana, mens 7 % av både gutter og jenter svarer at de selv har følt seg presset av andre til å prøve hasj eller marihuana.

Figur 7.12 Andre narkotiske stoffer

Prosentandel ungdom i videregående skole i fylket som har brukt andre narkotiske stoffer det siste året. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Legalisering og avkriminalisering av narkotika har vært mye debattert i Norge de siste årene, ikke minst i forbindelse med rusreformen som ble lansert i begynnelsen av 2021. I årets Ungdata-undersøkelse har ungdommene fått spørsmål om hvorvidt hasj og marihuana bør bli lovlige rusmidler i Norge. 28 % av guttene og 26 % av jentene på ungdomsskolen er helt eller delvis enig i at hasj og marihuana bør bli lovlige rusmidler i Norge, mens det samme gjelder for 40 % av guttene og 29 % av jentene i videregående skole.

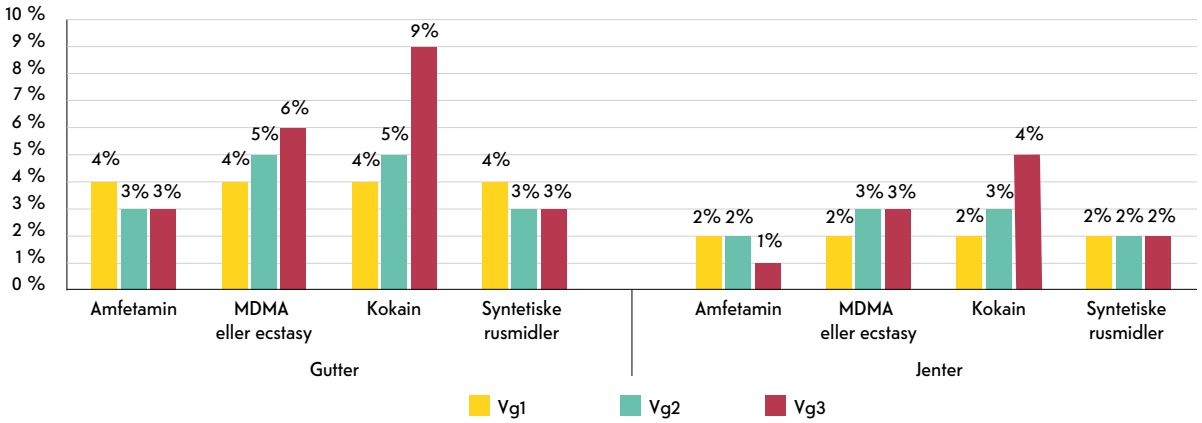
Ungdommene har også fått spørsmål om de har brukt andre narkotiske stoffer enn cannabis. Til sammen svarer 3,5 % på ungdomsskolen og 5 % på videregående skole at de har brukt andre narkotiske stoffer minst én gang det siste året. I figur 7.12 ser vi at det er flere gutter enn jenter som bruker andre narkotiske stoffer, og at bruken øker med alder for guttene, mens den er ganske stabil for jentene. Vi ser en litt ujevn endring fra 2016 til 2022, men ser at for gutter på Vg3 har andelen økt en del fra 2019, og det samme gjelder for jenter på Vg2.

Vi har også spurt mer konkret om bruk av ulike typer narkotiske stoffer. I figur 7.13 ser vi at det er lite bruk generelt, men at det er MDMA og kokain det brukes mest av. Kokainbruk hos gutter på Vg3 skiller seg særlig ut, med 9 % som svarer at de at de har brukt dette minst en gang. Bruken av noen av disse stoffene spurte vi om i 2019. For MDMA og syntetiske rusmidler finner vi ingen endring i totalbruken, og bruk av amfetamin har gått opp med et halvt prosentpoeng totalt. Bruk av kokain ble det ikke spurt om i 2019.

Ungdommene i Agder har blitt spurt om hvor farlig de tror det er for helsa å bruke ulike rusmidler. I figur 7.14 ser vi at det som regnes som mest helsefarlig er å bruke narkotiske stoffer, etterfulgt av det å røyke vanlige sigaretter og det å røyke hasj eller marihuana. Det som regnes som minst farlig for helsa er å drikke alkohol. Vi ser at guttene og jentene har samme oppfatning om hva som er mest helsefarlig, men at det er flere jenter enn gutter som mener de ulike rusmidlene er helsefarlige.

Figur 7.13 Andre narkotiske stoffer

Prosentandel ungdom i videregående skole i fylket som har brukt ulike typer narkotiske stoffer det siste året. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Figur 7.14 Helsefarlig

Prosentandel ungdom som mener de ulike rusmidlene er veldig eller ganske farlige for helsa. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.

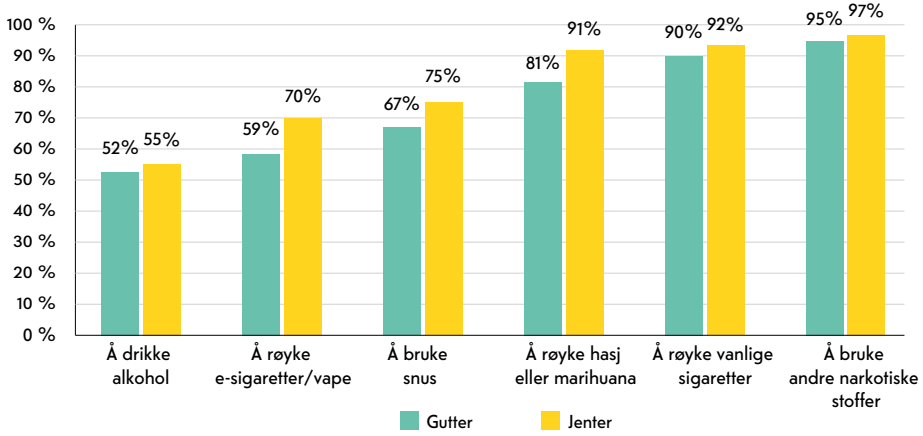


Foto: Unsplash

Hva skriver ungdommene om bruk av rusmidler?

I det åpne spørsmålet er det en del ungdommer som skriver om bruk av rusmidler. Av dem er det flere som skriver at de opplever økt rusbruk blant ungdom, og press om å bruke rusmidler.

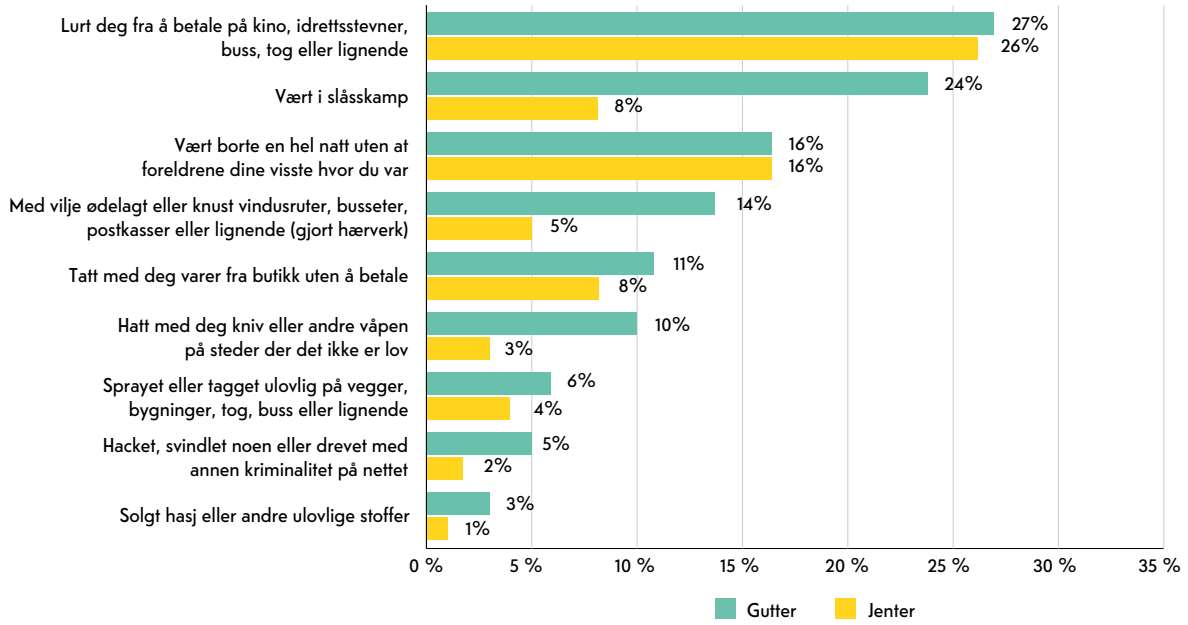
«Mange folk blir presset til å ta russtoffer og siden vi er unge er det lett å få oss til å si ja. Jeg ble ikke personlig presset til det, men valgte det selv. Jeg er ikke en rusmisbruker, men liker å eksperimentere innimellom.» (Gutt, videregående, Østre Agder)

«Et annet ønske jeg har er at det var mindre press mot folk som ikke vil røyke, ta crack, vape, ta snus. Jeg har opplevd at folk tok rusmidler mot sin egen vilje i klassen min.» (Gutt, ungdomsskole, Østre Agder)

«Jeg kunne tenkt meg mindre festpress, og rusmidler. Liker ikke at alt av narkotiske stoffer er lett tilgjengelig. Blir stadig tilbudt "cola", "jordbær", "grønning", og det er veldig normalisert.» (Jente, videregående, Lister)

Figur 7.15 Regelbrudd

Prosentandel gutter og jenter involvert i ulike former for regelbrudd minst én gang det siste året. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Problematferd og vold

Totalt sett har kriminaliteten gått ned i Norge de siste 15 årene, også blant de yngste. Dette skyldes først og fremst en nedgang i eiendomstyveri. Tall fra Ungdata-undersøkelsene viser også at færre ungdommer svarer at de er involvert i ulike lov- og regelbrudd (Aase et al., 2020).

Figur 5 viser andelen gutter og jenter i Agder som minst én gang det siste året har vært involvert i ulike former for regelbrudd av varierende alvorlighetsgrad. Det er en god del vanligere at gutter begår ulike regelbrudd enn jenter. Det vanligste regelbruddet er å ikke ha betalt for kollektivtransport, kino eller liknende. Blant gutter er det også mange som har vært i slåsskamp.

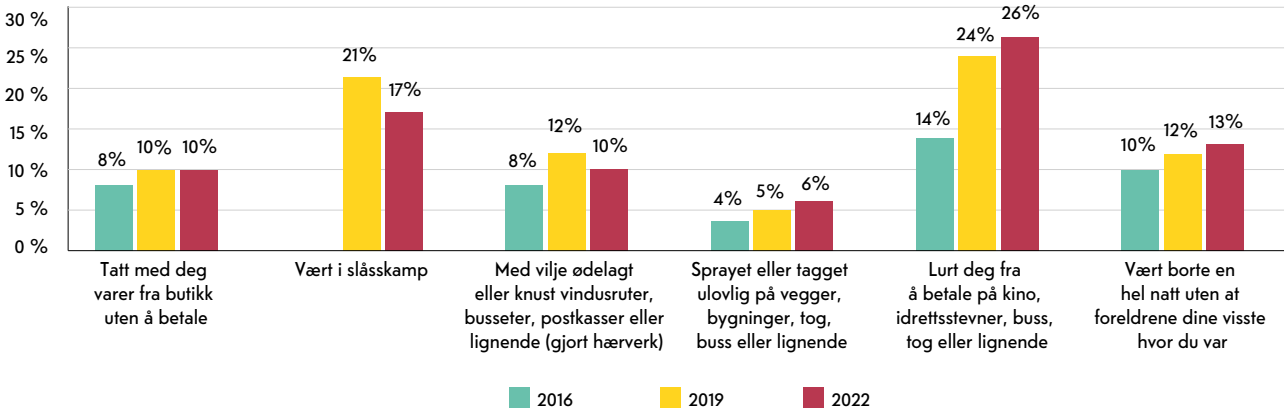
De lov- og regelbruddene som er målt over flere år, ser vi i figur 7.16. Her finner vi at alle regelbruddene økte litt i

omfang fra 2016 til 2019, mens fra 2019 til 2022 ser vi at det å være involvert i slåsskamper og drive med hærverk har gått ned, mens det å ta med varer fra butikk uten å betale har holdt seg stabilt. Andelen som svarer at de har lurt seg fra å betale for kollektivtransport osv. har økt med 2 prosentpoeng. Videre er det litt flere som har tagget og vært borte en hel natt uten at foreldrene har visst hvor de er. Politiet i Agder har registrert et litt annet bilde, og har i 2021 hatt en økning i saker som omfatter mindre tyveri fra butikk eller annet salgssted. De viser til at økningen kommer fra saker begått av barn og ungdommer, og de ser dette sammenheng med pandemien «der det kan tyde på at barn og unge som på grunn av stengte fritidstilbud og aktiviteter i større grad har oppholdt seg i sentrumsområder og kjøpesentre».[9]

Mesteparten av volden ungdom blir utsatt for skjer i møte med andre ungdommer. 21 % av ungdommene i Agder svarer at de har blitt slått, sparket, ristet hardt, lugget eller lignende av andre ungdommer det siste året. 5 % svarer at de har blitt truet, angrepet eller ranet av en ungdom med gjenstand eller våpen. Omfanget av slik vold er høyere blant gutter enn jenter, og vanligst blant de yngste. Tallene for Agder er på samme nivå som de nasjonale Ungdata-tallene.

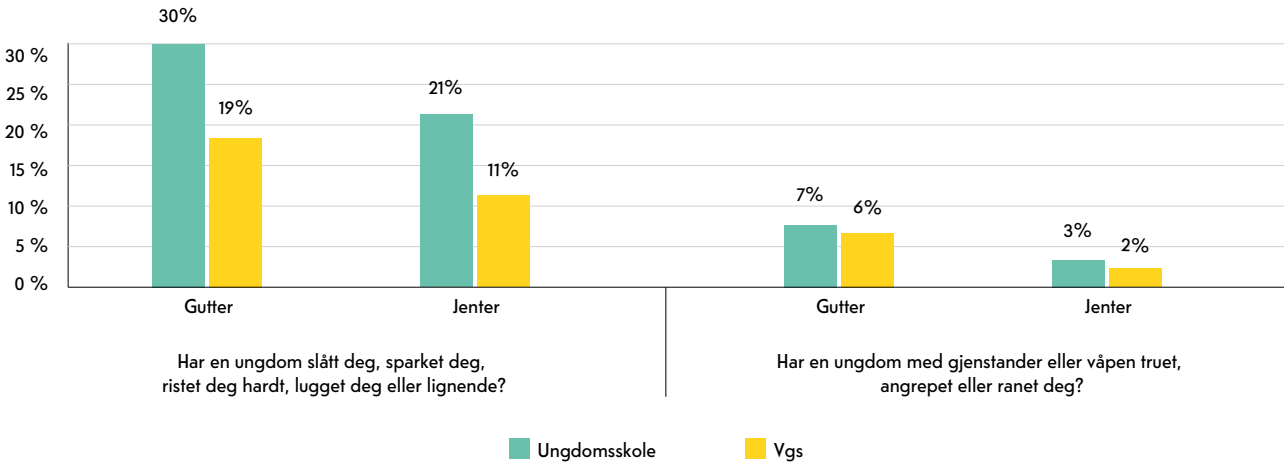
Figur 7.16 Regelbrudd

Prosentandel gutter og jenter involvert i ulike former for regelbrudd minst én gang det siste året. Agder 2016, 2019 og 2022. 8. trinn-Vg3.

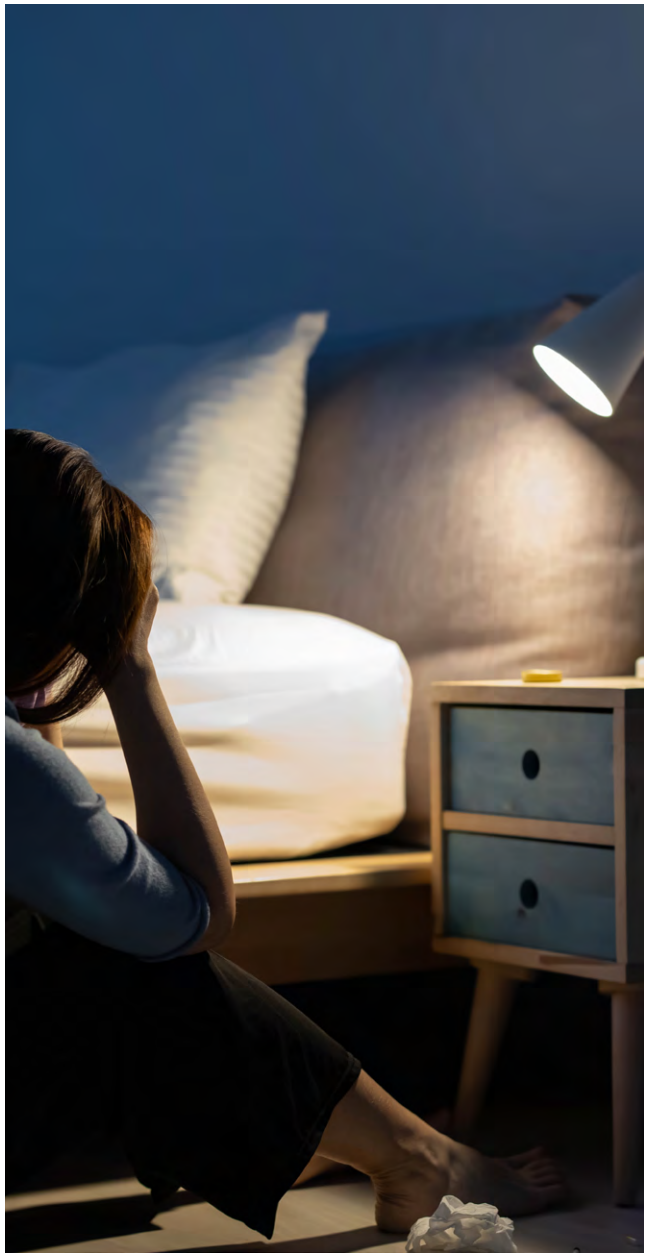


Figur 7.17 Vold

Prosentandel gutter og jenter som har blitt utsatt for vold fra andre ungdom minst én gang det siste året. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.

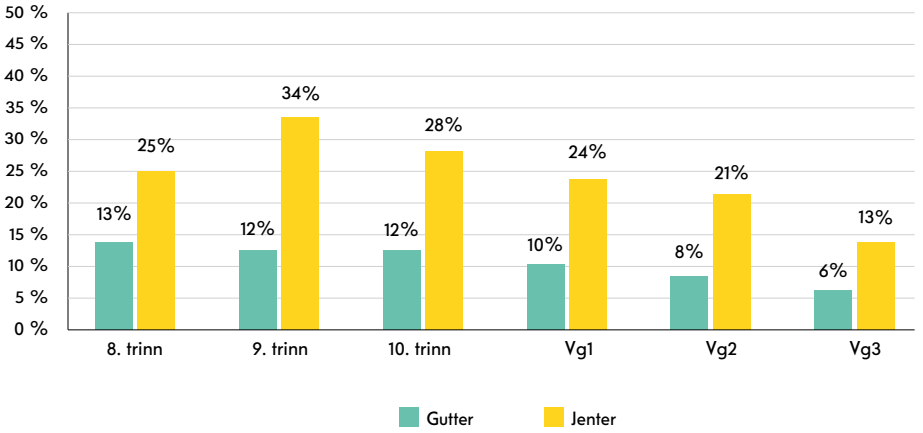


9 Kriminalstatistikken i Agder for 2021 – Politiet.no



Figur 7.18 Selvskading

Prosentandel gutter og jenter som har skadet seg selv med vilje uten ønske om å dø minst én gang det siste året. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Selvskading og forsøk på selvmord

Vi har også spurt ungdommer i Agder om de i løpet av de siste 12 månedene har skadet seg selv med vilje og om de har forsøkt å ta sitt eget liv.

Helsedirektoratet definerer selvskading som skade en person påfører seg selv med vilje, uten intensjon om å dø. Det er mange forskjellige årsaker til at noen skader seg selv. Bygd på forskning og kliniske erfaringer er det i dag vanlig å forstå selvskading som forsøk på å regulere og lindre intense og smertefulle følelser (Mehlum og Holseth, 2009).

Til sammen svarer 11 % av guttene og 25 % av jentene at de har skadet seg selv med vilje minst én gang det siste året. Figur 7.18 viser at selvskading er vanligst på ungdomsskolen, og gradvis blir mindre utbredt i løpet av videregående. Går vi bak tallene finner vi at de som skader seg selv i snitt har dårligere familieøkonomi, i mindre grad trives på skolen, opplever mer ensomhet, har svakere relasjoner til familie og venner, i større grad har psykiske helseplager, har lavere mestringstro, opplever mer press og er mer utsatt for mobbing enn de som ikke skader seg selv. De som skader seg selv er også i større grad i kontakt med hjelpeapparatet enn andre ungdommer.

Helsedirektoratet definerer selvmordsforsøk som handlinger der man har til hensikt å skade seg selv, der det fremkommer et ønske om å dø. Årsakene til at noen forsøker å ta sitt eget liv er ofte sammensatte. Det kan være

mange ting som opptrer samtidig som fører til opplevelse av håpløshet og følelse av ikke å mestre livet. Andre kan ha akutte tilstander som fører til impulsive handlinger (Helsedirektoratet, 2021).

29 % av guttene og 32 % av jentene i Agder svarer at de har tenkt på å ta sitt eget liv. 4 % av guttene og 6 % av jentene svarer at de har forsøkt å ta sitt eget liv det siste året. Dette utgjør 775 ungdommer. På samme måte som med selvskading synker andelen som svarer at de har forsøkt å ta sitt eget liv med alderen.

Blant de som har forsøkt å ta sitt eget liv svarer 31 % av guttene og 38 % av jentene at de har bedt om hjelp i etterkant. Det er vanligst å ha fått hjelp av en helsearbeider, slik som lege, psykolog eller psykiater, men mange har også søkt hjelp hos venner og familie.

Når det gjelder selvskading og selvmordsforsøk har vi ikke nasjonale tall å sammenlikne med, og spørsmålene har blitt revidert mellom hver gjennomføring i Agder, så vi har ikke direkte sammenligningstall. I 2016 ble ungdommene spurt om de «noen gang hadde forsøkt å skade seg selv», og her svarte 24 % bekreftende. I 2019 ble ungdommene spurt om de «i løpet av de siste 12 månedene hadde forsøkt å skade seg selv», og her svarte 19 % bekreftende. I 2022 ble ungdommene spurt om de «i løpet av de siste 12 månedene hadde forsøkt å skade seg selv, uten at de ønsket å dø». Her svarte 21 % bekreftende.

Foto: Unsplash

Del 3. Dypdykk i utvalgte resultater

Foto: Pexels

8. Søvn og søvnvansker blant ungdom i Agder

Tekst: Ingvild Vardheim og Anne-Kristin Imenes

Innledning

«Det beste er kanskje at vi har så mange muligheter. Vi er heldige, men noen ganger blir det kanskje for mange muligheter. Ungdommer føler på et enormt press fra alle kanter, høye forventninger fra seg selv, andre, media og ofte skole. Å legge mer opp for at ungdommer skal kunne slappe av noen ganger er viktig. Gjennomsnitt for antall timer søvn er sikkert 6 timer på skolen min.»
(Jente, videregående, Østre Agder)

God og nok søvn er avgjørende for at vi skal fungere godt i hverdagen. Ungdommer skal lære nye ting hver dag og har en hjerne i rask utvikling, og er samtidig spesielt utsatt for å sove for lite. Mangel på søvn kan få uheldige konsekvenser både når det gjelder psykisk helse, fysisk helse, mestring og trivsel. I dette kapittelet skal vi se nærmere på søvnvanene til ungdommene i Agder. Hvordan varierer ungdommenes søvnmønster etter kjønn og klassetrinn? Hva kjennetegner de ungdommene som sover lite, sammenlignet med de som sover mye? Vi avslutter med noen refleksjoner rundt funnene og hvordan jobbe med tematikken videre.

Formålet med kapittelet er først og fremst å øke nysgjerrigheten på søvn som en avgjørende kilde til god helse og et godt liv. Samtidig vil vi øke bevisstheten om søvnmangel som et komplekst fenomen knyttet til mange forhold i ungdoms liv, blant annet sosioøkonomisk bakgrunn.

Hva sier forskningen om ungdom og søvn?

I puberteten skjer det flere endringer i kroppen, blant annet at døgnrytmen forsinkes. Det innebærer at mange ungdommer føler seg våkne om kvelden og trøtte om morgenen. Samtidig trenger ungdom fortsatt mer søvn enn voksne: Studier viser at ungdom i alderen 14-17 år bør sove 8-10 timer hver natt. Mange ungdommer opplever derfor at de får for lite søvn, særlig når de må stå opp tidlig for å gå på skolen (Saxvig 2021).

Søvn er helt fundamentalt for blant annet læring, hukommelse, oppmerksomhet, appetittregulering og hormonregulering. Flere studier viser, ikke overraskende, at lite søvn hos ungdom kan ha flere negative konsekvenser. I en større undersøkelse blant nesten 10 000 16-19 åringer i Hordaland viste resultatene at ungdommene i gjennomsnitt sov knapt 6,5 timer per natt i ukedagene. Ungdommene med forsinket søvnfase, altså de som sliter med å sovne om kvelden, har større sannsynlighet for å få dårligere karakterer på skolen, sliter oftere med angst og depresjon, røyker oftere og har et høyere skadelig alkoholforbruk (Saxvig m.fl., 2012)[10]. Andre studier viser at lite søvn har sammenheng med blant annet økt skolefravær (Sivertsen m.fl., 2013). En nyere undersøkelse blant 8. klassinger i Telemark viser at søvn er en viktigere faktor for å forklare helserelatert livskvalitet enn kosthold og fysisk aktivitet (Bottolf m.fl., 2020). Internasjonal forskning peker på en tydelig sammenheng mellom søvnmangel og svekket psykisk helse hos ungdommer (Perkinson-Gloor, Lemola & Grob, 2013; Minges & Redeker, 2016).

Sammenhengen mellom sosioøkonomisk bakgrunn og søvn blir også studert i Hordaland-undersøkelsen (Hysing m.fl., 2017). Resultatene viser en tydelig sammenheng, selv når man bruker ulike mål for både sosioøkonomisk status og søvnkvalitet. Søvnproblemer er vanligere blant ungdom med foreldre uten høyere utdanning, med foreldre

10 I undersøkelsen ble forsinket søvnfase definert som: Å ikke sovne før tidligst klokken to om natten minst tre netter per uke og samtidig rapporterte om store eller veldig store problemer med å våkne om morgenen. Litt over 8 prosent av ungdommene tilhørte denne gruppen.

utenfor arbeidslivet eller med dårligere familieøkonomi. Ungdommene med lavere sosioøkonomisk status rapporterte også om kortere søvnlengde, senere leggetider og større forskjeller i søvnlengde mellom helg og hverdager. I artikkelen diskuterer forfatterne flere mulige forklaringer på denne sammenhengen. Én forklaring kan være at familier med lav sosioøkonomisk status har større sannsynlighet for å være preget av stress og konflikt, samt ulike psykiske- og fysiske helseplager blant både foreldre og barn, noe som naturlig nok kan påvirke ungdommenes søvnmønster. En annen forklaring kan være at ressurssterke familier generelt legger større vekt på rutiner og struktur i hverdagen, og er generelt mer bevisste på viktigheten av søvn.

Skjermbruk og søvn har fått stadig mer fokus de siste årene, og flere nyere studier har sett nærmere på denne sammenhengen. Flere studier viser at skjermbruk er assosiert med dårlig søvn både hos småbarn (Janssen, 2020) og ungdom (Carter, 2016). Undersøkelsen blant ungdommer i Hordaland viser at bruk av mobiltelefon den siste timen før leggetid øker risikoen for kortere søvnlengde (Hysing, 2015). Som for alle tverrsnittsstudier er det imidlertid vanskelig å si noe sikkert om hva som fører til hva: Er det bruk av skjerm før leggetid i seg selv som forklarer søvnproblemer, eller er det sånn at ungdommene tyr til mobilbruk på senga når de uansett ikke får sove? Sikkert er det, som flere forskere påpeker, at den økte bruken av digitale og sosiale medier vi har opplevd det siste tiåret sammenfaller med økning i både psykiske helseplager og søvnproblemer blant unge. Ifølge folkehelserapporten (2014), som har oppsummert nyere studier rundt søvnvansker hos unge voksne, øker forekomsten av søvnvansker mer blant unge voksne enn i befolkningen generelt. Tall fra Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) viser også en tydelig økning i andelen unge voksne som siden 2010 har meldt om søvnvansker, og det er særlig andelen som melder om svært store søvnvansker som er gått opp[11]. Ifølge tall fra Reseptregisteret har også bruken av sovemidler mer enn doblet seg hos ungdom mellom 15 og 19 år i løpet av de siste ti årene Den kraftige økningen skyldes hovedsakelig en økning i bruken av melatonin[12].

En del forskning tyder imidlertid på at det ikke bare er lite søvn som er problematisk. Å sove (for) mye kan henge sammen med en rekke uheldige forhold som sykdom, dårlig helse, mistrivsel, utmattelsestilstander og rusmiddelbruk. Enkelte studier viser at mer enn 12 timer søvn er skadelig i seg selv og kan ha de samme skadevirkningene som mindre enn 6 timer søvn (Cappucchio m.fl., 2010). Disse studiene er vel og merke gjennomført i voksenbefolkningen, ikke blant ungdommer.

Søvn og søvnvansker i Ungdata

I 2022 ble et spørsmål om søvn tatt med i Ungdata-undersøkelsen i Agder for første gang: «Omtrent hvor mange timer sov du natt til i dag?». Spørsmålet gikk til både ungdomsskole- og videregåendeelever i 22 av 25 kommuner i fylket. Som for det meste vi spør om i Ungdata gir resultatet oss kun et øyeblikksbilde, og vi må ta høyde for at svaret fra den enkelte ungdom kan være litt tilfeldig: Kanskje sov noen ekstra dårlig akkurat denne natten? Svarene vil likevel gi oss et inntrykk av Agder-ungdommenes søvnvaner i hverdagen, og vi kan nok anta at tilfeldige «ekstremverdier» er relativt jevnt fordelt mellom både klassetrinn, kjønn og kommune. Figur 8.1 viser svarfordelingen blant alle gutter og jenter som fikk spørsmålet om søvn.

Som vi ser av figuren sov flertallet av ungdommene (62 %) 7 timer eller mindre sist natt, altså mindre enn de 8-10 timene som er anbefalt for denne aldersgruppen. Kun et lite mindretall av ungdommene sov 9 timer eller mer. Jentene sov i snitt færre timer enn guttene, og det er klart flere jenter som sov 6 timer eller mindre.

Figur 8.2 viser at andelen som sover 6 timer eller mindre øker for hvert klassetrinn frem til Vg2, og går litt ned igjen på Vg3. Den største økningen skjer mellom 10. trinn og

11 https://studenthelse.no/artikkel/sovn-og-helseplager

12 Reseptregisteret, FHI. http://www.reseptregisteret.no/

Vg1. På alle klassetrinn er det klart flest jenter som sov 6 timer eller mindre, men kjønnsforskjellene jevner seg noe ut på videregående.

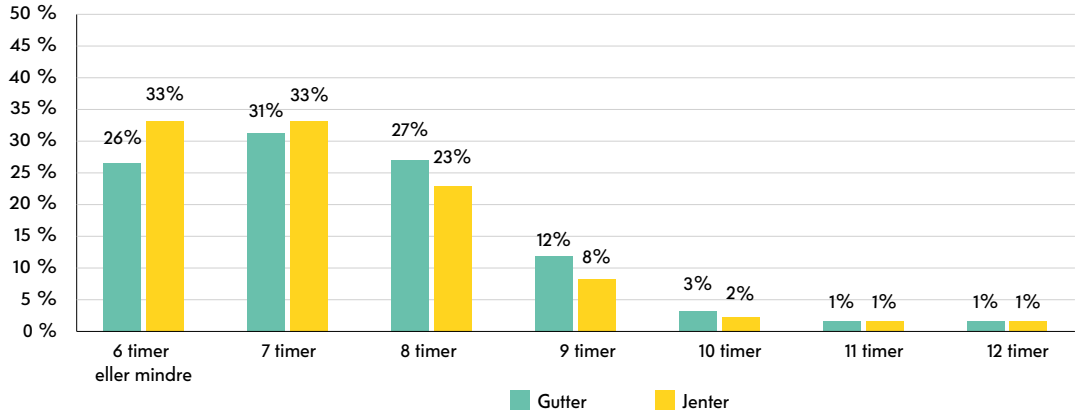
Spørsmålet om antall timer søvn er ikke med i den obligatoriske delen av Ungdata, og resultatene fra Agder kan derfor ikke sammenlignes med nasjonale Ungdata-tall. Vi kan imidlertid sammenligne med resultatene fra Ungdata junior, som ble gjennomført på mellomtrinnet i 18 kommuner i fylket våren 2022 [13]. Her oppgir 40 % av barna at de sov mindre enn de 9-10 timene som er anbefalt for denne aldersgruppen. Kjønnsforskjellene blir tydelige først på 7. trinn. Her svarer 12 % av jentene at de sov 6 timer eller mindre, mot 6 % av guttene. Andelen som sover så lite øker altså kraftig for begge kjønn i overgangen fra barneskolen til ungdomsskolen.

I alle Ungdata-undersøkelsene har ungdommene i Agder blitt spurt om de har vært plaget av søvnproblemer sist uke. Her viser årets resultater en økning. 33 % av elevene fra 8. trinn til Vg1 har vært ganske eller veldig mye plaget av søvnproblemer, sammenlignet med 31 % i 2019 og 26 % i 2016. Dette samsvarer med de nasjonale Ungdata-tallene. Det er flere jenter enn gutter som er plaget, men økningen er like stor blant jenter og gutter. Den høyeste forekomsten av søvnproblemer finner vi blant jenter i

13 Ungdata junior er Ungdatas spørreundersøkelse til elever på mellomtrinnet (5—7. trinn). Se mer på ungdata.no/hva-er-ungdata-junior/

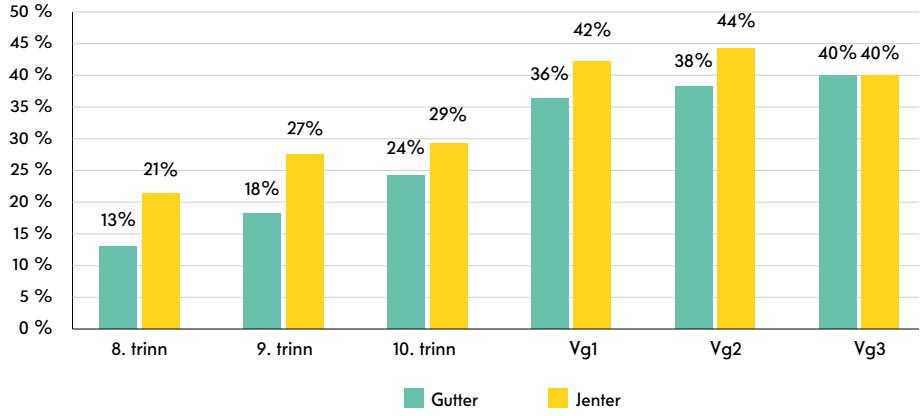
Figur 8.1 Søvn

Hvor mange timer sov du sist natt? Svarfordeling kjønn. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Figur 8.2 Søvn

Prosentandelen gutter og jenter som sov mindre enn 6 timer sist natt. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



9. trinn og på Vg2. Her svarer 42 % at de har vært mye plaget av søvnproblemer sist uke. Blant de ungdommene som i årets undersøkelse rapporterer om lite søvn, altså 6 timer eller mindre, svarer 61 % at de har vært plaget av søvnproblemer den siste uka. Dette forteller oss at flertallet av ungdommene som sover lite opplever dette som et problem i hverdagen sin.

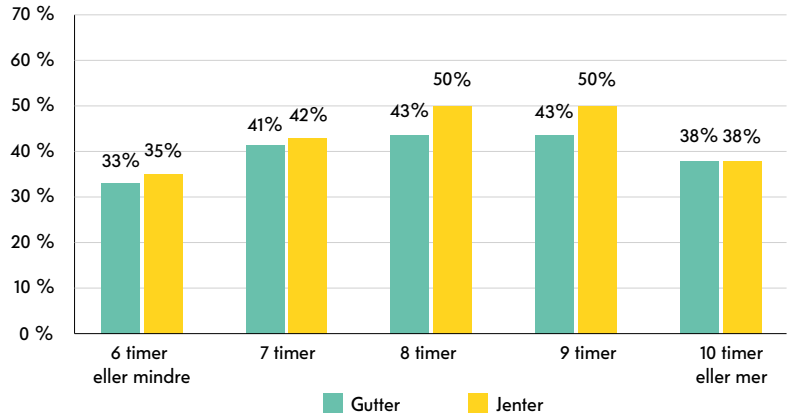
29 % av ungdommene svarer at de har vært så søvnige at det har gått utover skole eller fritid 3-4 dager eller mer den siste uka. Også dette gjelder i størst grad jentene - 39 % av jentene og 26 % av guttene på videregående skole.

Hva har betydning for hvor mye ungdommene sover?

Forskning viser altså at lite søvn kan ha en rekke negative konsekvenser, og at søvn og søvnproblemer kan henge sammen med mange ulike forhold i ungdoms liv. Her vil vi gi noen eksempler på hvordan dette ser ut for Agder-ungdommen i 2022. Vi har plukket ut enkelte spørsmål i undersøkelsen knyttet til blant annet sosioøkonomisk bakgrunn, fysisk- og psykisk helse, helseatferd og skjermbruk, og sett på hvordan svarene varierer med hvor mange timer ungdommene oppgir at de sov sist natt.

Figur 8.3 Høy sosioøkonomisk status og søvn

Prosentandel gutter og jenter med høy sosioøkonomisk status. Fordelt på antall timer søvn sist natt. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Søvn og sosioøkonomisk bakgrunn

I Ungdata får ungdommene flere spørsmål om ulike ressurser i hjemmet og i familien[14]. Ved hjelp av svarene på disse spørsmålene har vi kategorisert ungdommene i fem grupper, fra lavest til høyest sosioøkonomisk status[15]. Figur 8.3 viser andel gutter og jenter med høy sosioøkonomisk status, brutt ned på hvor mange timer de sov sist natt.

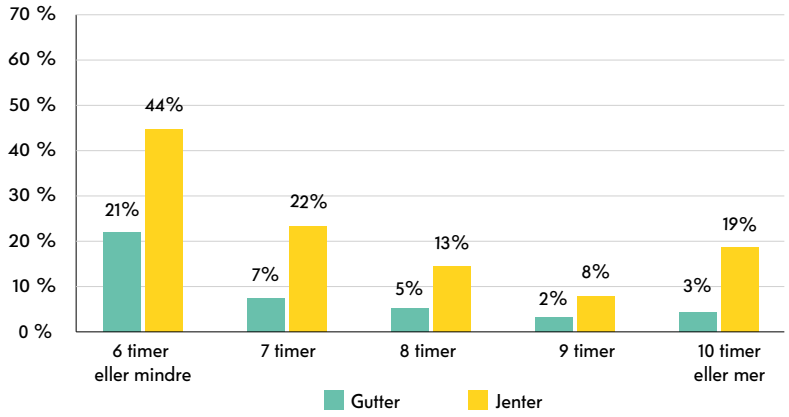
For begge kjønn har de tre første søylene i figuren et tydelig trappetrinnsmønster. Det forteller oss at det er færre med høy sosioøkonomisk status (SØS) blant ungdommene som sov 6 timer eller mindre, enn blant dem som sov 7 eller 8 timer. Andelen med høy SØS flater imidlertid ut blant ungdommene som sov 9 timer, og er klart lavere igjen blant de som sov 10 timer eller mer. Vi ser også at trappetrinnene er litt brattere for jenter enn for gutter, altså at forskjellen mellom første og tredje søyle er større. Det antyder at sammenhengen mellom SØS og søvn er noe sterkere for jenter enn for gutter.

14 Se definisjon av SØS-mål i avsnitt «sosial ulikhet i helse» i kapittel 2.

15 Som nevnt tidligere i rapporten er dette målet utviklet av NOVA, se blant annet Bakken et al., 2016.

Figur 8.4 Psykiske helseplager og søvn

Prosentandel gutter og jenter med høyt nivå av psykiske helseplager. Fordelt på hvor mange timer de sov sist natt. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Sammenhengen mellom familiens ressurser og antall timer søvn blir enda tydeligere dersom vi tar utgangspunkt i spørsmålet «Har familien din hatt god eller dårlig råd den siste tiden?». Blant den forholdsvis lille gruppa av ungdommer som opplever at familien stort sett eller hele tiden har hatt dårlig råd, svarer hele 63 % at de sov 6 timer eller mindre sist natt. Dette gjelder kun 24 % av ungdommene som vurderer familieøkonomien som god. Søvnunderskudd synes altså å være skjevfordelt i ungdomsbefolkningen: Jo dårligere råd har familien har, jo mindre søvn.

Søvn og helse

Resultatene viser en sterk sammenheng mellom søvn og lettere psykiske helseplager, som vist i figur 8.4[16]. Hele 44 % av jentene som sover 6 timer eller mindre har et høyt nivå av psykiske helseplager, mens dette gjelder 21 % av guttene. Vi ser andelen er betydelig lavere blant både jenter og gutter som sov én time lenger. Blant de som sov 9 timer er det kun et mindretall som har et høyt nivå psykiske helseplager. Igjen ser vi at andelen øker blant ungdommene som sov 10 timer eller mer, særlig for jentene.

Ungdommenes svar på de aller fleste spørsmål knyttet til psykisk helse, skolestress, livskvalitet, selvbilde, trivsel og mestringsfølelse ser ut til å ha sterk sammenheng med antall timer de sov sist natt, særlig for jentene. Av alle spørsmål og påstander knyttet til disse temaene er det påstandene «lett for å klandre deg selv» og «følt at alt er et slit», som korrelerer sterkest med antall timer søvn. Blant jentene som sov mindre enn 6 timer krysser hele 68 % av for at de har «følt at alt er et slit» sist uke, mens tallet faller til 50 % blant de som sover én time mer.

Sammenhengen mellom fysiske helseplager og søvn er også sterk. Omtrent halvparten av ungdommene som sov 6 timer eller mindre oppgir at de har hatt hodepine mange ganger eller daglig sist uke, mens dette gjelder 22 % av de som sov 9 timer. Blant jentene som sov 6 timer eller mindre svarer hele 60 % at har vært plaget av hodepine, mot 32 % av guttene. Kun 42 % av jentene som sov 6 timer eller mindre svarer at de er fornøyde med helsa si, mens 79 % av de som sov 9 timer svarer det samme.

Vi finner også en klar sammenheng mellom antall timer søvn og faktorer som matvaner og fysisk aktivitet. Ungdommene som sover lite spiser klart sjeldnere frokost og er sjeldnere fysisk aktive enn de som sover 7 timer eller mer. Sammenhengen mellom søvn og psykisk helse er også langt sterkere enn betydningen av fysisk aktivitet og matvaner på psykisk helse.

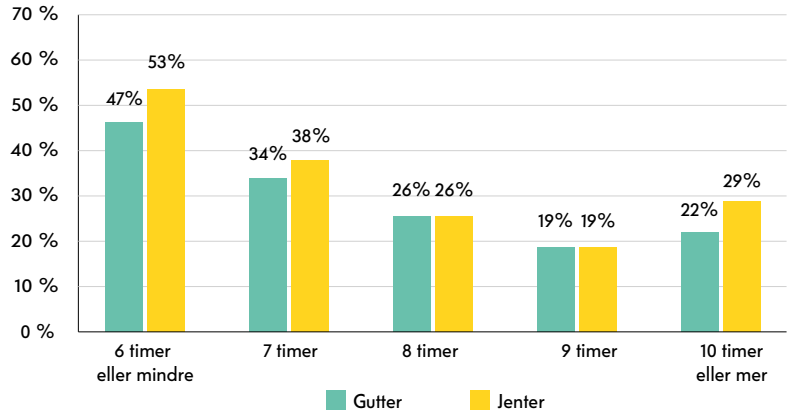
16 Se definisjon av lettere psykiske helseplager i kapittel 2.

Søvn og skulking

Skulking regnes ofte som en risikofaktor som gir økt sannsynlighet for negativ utvikling i ungdomsårene (Bakken, 2022), og som nevnt finner flere studier at lite eller dårlig søvn har sammenheng med økt skolefravær (Sivertsen m.fl., 2013). Ungdata-resultatene fra Agder viser det samme. I figur 8.5 ser vi andelen ungdommer som har skulket skolen minst en gang det siste året, fordelt på hvor mange timer de sov sist natt. Igjen ser vi at de som har sovet 6 timer eller mindre skiller seg klart negativt ut. I denne gruppa har rundt halvparten skulket skolen minst én gang. Andelen skulkere er klart lavest blant de som har sovet 9 timer, og blir høyere igjen blant de som har sovet 10 timer eller mer. På dette spørsmålet er ikke kjønnsforskjellene like tydelige som på spørsmålene knyttet til helse.

Figur 8.5 Skulking og søvn

Prosentandel gutter og jenter som har skulket skolen minst en gang det siste året. Fordelt på hvor mange timer de sov sist natt. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Søvn og skjermbruk

Sammenhengen mellom skjermbruk og søvn er tydelig i undersøkelsen. Figur 8.6 viser hvordan ungdommene som er mye på skjerm, altså 4 timer eller mer utenom skolen, fordeler seg på antall timer søvn. Vi ser at sammenhengen er relativt lik for jenter og gutter. Vi ser også at ganske mange av de som sov 10 timer eller mer faktisk bruker store deler av fritiden sin på skjerm.

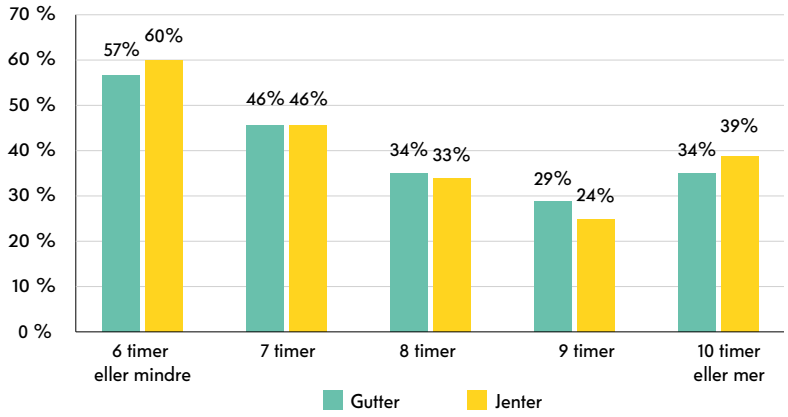
Ser vi nærmere på hva ungdommene faktisk gjør når de sitter på skjerm, finner vi ganske store forskjeller. Bruk av sosiale medier, sammen med «se på filmer, serier, YouTube» har langt større sammenheng med antall timer søvn enn «dataspill/TV-spill». Dette gjelder både for jenter og gutter. Blant ungdommene som sov 6 timer eller mindre sist natt, oppgir 65 % at de bruker mer enn to timer på sosiale medier i løpet av en vanlig dag. 37 % av dem som sov ni timer svarer det samme. Jenter bruker generelt mer tid på sosiale medier enn det gutter gjør, men forskjellen i tidsbruk på sosiale medier mellom de som sover lite og de som sover mye, er omtrent like stor for begge kjønn.

Når det gjelder tid brukt på dataspill er tendensen faktisk motsatt av det vi kanskje ville forventet: Guttene som sov 9 timer oppgir oftere at de har brukt størsteparten av kvelden til å spille onlinespill med andre, enn guttene som sov 6 timer eller mindre. Vi finner riktignok at de som bruker mye tid på dataspill/TV-spill sover noe mindre enn som bruker færre timer, men blant de øvrige gruppene er det kun små forskjeller.

Hvordan kan vi så forstå denne forskjellen mellom sosiale medier og gaming når det gjelder sammenheng med søvn? Kanskje handler dette om rollen sosiale medier spiller i ungdoms liv, som dreier seg om langt mer enn tidsbruk og eksponering for blått lys før leggetid. Flere studier viser til hvordan sosiale medier spiller en viktig rolle for særlig jenters vennskap og selvpresentasjon, og at muligheten til

Figur 8.6 Mye skjermbruk og søvn

Prosentandel gutter og jenter om er på skjerm 4 timer eller mer utenom skolen. Fordelt på hvor mange timer de sov sist natt. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



å hele tiden være pålogget øker trykket på å prestere sosialt og frykten for å gå glipp av sosiale hendelser (Beyens m.fl., 2016, Dean og Laidler, 2014, Hilmarsen og Arnseth, 2017, i Eriksen m.fl., 2017). NOVA finner at ungdom som bruker mye tid på sosiale medier både opplever mer press og oftere oppgir at de er utsatt for så mye press at de har problemer med å takle presset, sammenlignet med ungdom som bruker mindre tid på sosiale medier (Eriksen m.fl., 2017). Vi vet også at en del ungdommer opplever mobbing og ulike former for sosial trakassering gjennom sosiale medier, noe som naturlig kan sees i sammenheng med dårligere psykisk helse og mindre søvn.

Oppsummering

Formålet med dette kapittelet har vært å gi kunnskap om søvnvanene til ungdom i Agder, men også skape bevissthet rundt søvn og betydningen søvn har for helsa vår. Flertallet av ungdommene i Agder (62 %) oppgir at de sover mindre enn de 8-10 timene som er anbefalt for denne aldersgruppa. Andelen som sover lite øker med alder, særlig fra 10. trinn til Vg1, og jenter sover i snitt færre timer enn gutter. Vi finner også at flere ungdommer enn tidligere er plaget av søvnproblemer, noe som sammenfaller med andre studier. Flertallet av de som sover lite oppgir at de er plaget av søvnproblemer, noe som forteller oss at mange ungdommer opplever søvnmangel som et problem i hverdagen sin.

Vi har gjennomført enkle analyser, og vi har kun pirket i overflaten på et stort og sammensatt tema. Likevel er resultatene tydelige, og de samsvarer med funn fra andre studier: Ungdommene som sover lite, og da særlig de som sov 6 timer eller mindre sist natt, rapporterer om dårligere livskvalitet enn ungdommene som sov mer. De er langt mer plaget av både psykiske og fysiske helseplager, de skulker oftere, og de bruker mer tid på skjerm og særlig på sosiale medier. Særlig når det gjelder psykiske helse og livskvalitet, ser det ut til at sammenhengene er sterkere for jenter enn for gutter. Vi finner også en signifikant sammenheng mellom sosioøkonomisk bakgrunn og antall timer søvn – jo færre timer søvn, desto større sannsynlighet for å ha lavere sosioøkonomisk status.

Til forskjell fra andre undersøkelser om temaet har vi ikke tatt utgangspunkt i søvnproblemer over tid, men kun antall timer ungdommene sov en tilfeldig natt. Ungdata måler heller ikke psykiske lidelser, men kun lettere plager som mange ungdommene opplever i hverdagen sin. Dette er et interessant poeng i seg selv, tenker vi, at sammenhengene er såpass tydelige også i en ungdomsbefolkning der antageligvis kun et lite mindretall har uttalte psykiske lidelser eller søvnlidelse som diagnose.

Et annet funn som underbygges av søvnforskningen, er at ungdommene som sover mye, altså 10 timer eller mer, gjennomgående har flere utfordringer knyttet til blant annet psykisk helse enn de som sover 8-9 timer. Disse

ungdommene utgjør riktignok en relativt liten gruppe, men det viser oss kompleksiteten i temaet. Vi kan tenke oss at de som føler at «alt er et slit» har behov for å sove mye, men vi kan også ta i betraktning at å sove for mye kan ha uheldige effekter på helsen, slik at sovingen blir en del av problemet, ifølge søvnforskningen.

Som i alle analyser av Ungdata kan vi aldri si noe sikkert om årsakssammenhenger - er det lite søvn som fører til hodepine, eller er det hodepinen som gjør at man ligger våken og ikke får sove? Eller er det en underliggende faktor som forklarer begge deler? For den enkelte ungdom er nok dette sammensatt, og vi kan se for oss at lite søvn og helseplager blir en selvforsterkende sirkel. Mange ungdommer som har lange skoledager og et høyt aktivitetsnivå ellers i hverdagen får kanskje ikke prioritert nok søvn, noe som bidrar til å forsterke følelsen av at "alt er et slit". Det disse resultatene først og fremst viser oss, er at flere av temaene vi forsøker å fange opp i Ungdata er tett knyttet sammen. Mer enn å gi et fasitsvar på årsak og konsekvenser, kan analysene derfor være et godt utgangspunkt for refleksjon, kanskje også i klasserommene. For hva tenker ungdommene selv om for eksempel sammenhengen mellom bruk av sosiale medier, psykisk helse og søvn?

Økningen i psykiske helseplager hos ungdom kan ha mange grunner, men vi vil peke på at mangelen på søvn kan være en av flere medvirkende årsaker, og spesielt hos jenter. Denne kunnskapen må brukes til å tenke klokt om tiltak for å hjelpe ungdom til å sove mer. Råd om søvnhygiene er ikke nok dersom årsakene også er knyttet til livsbetingelser. Det er ikke så enkelt for alle å «skjerpe seg» til mer søvn dersom livet er fylt av problemer. Vi bør derfor passe oss for å utforme moraliserende søvnundervisning som består av pekefinger og gode råd.

En bedre vei å gå, er sannsynligvis å utforme universelle tiltak som når alle. I et geografisk langstrakt land er det for eksempel slik at mange elever må stå opp altfor tidlig og mister søvn på grunn av lange bussreiser. Et universelt tiltak som kan ha god effekt, er å endre busstider og forskyve skolestart: Ungdommer som starter skoledagen senere om morgenen får mer søvn (Widome, Berger, Iber et.al, 2020[17]) og elevene fungerer bedre på skolen (Berger, Widome & Troxel, 2019). Mye tyder på at forskjøvet skolestart kan gi bedre oppmøte og større grad av gjennomføring (Mc Keever & Clark, 2017). I USA har amerikanske søvnforskere gått ut med en anbefaling om at skolen ikke bør starte tidligere enn 0830[18]. Flere studier finner at senere skolestart er assosiert med mindre trøtthet, mindre depresjon, mindre koffein-inntak og mindre forsentkomming (Minges & Redeker, 2016). En norsk undersøkelse der elevene i 10. trinn fikk begynne 09.30 på mandager og 08.30 de andre dagene, tyder på at elevene presterte bedre (Vedaa, Saxvic, Wilhelmsen-Langeland, Bjorvatn, Pallesen, 2012).

Søvnundervising i ungdomsskolen og i videregående er prøvd ut i flere folkehelseprosjekter, som Robust Ungdom[19], Liv og Røre[20] og RØRE.[21] Målet har vært å finne frem til en søvnundervisning som elevene liker og synes er nyttig. Felles for søvnundervisningen er at den forsøker å formidle interessant kunnskap; om søvnens psykologi, om døgnklokken, søvnens kjemi, hva som skjer når vi sover, om dyp søvn og drømmesøvn, og sammenhengen mellom søvnmangel og smerter i kroppen, om søvn i gamle dager, søvn og prestasjoner, og mye annet som kan vekke positiv nysgjerrighet for å lære mer om søvn. Undervisningen

17 JAMA Pediatr. 2020;174(7):697-704. doi:10.1001/jamapediatrics.2020.0344

18 Anbefaling fra American Academy of Sleep Medicine om forskjøvet skolestart: Watson NF, Martin JL, Wise MS, Carden KA, Kirsch DB, Kristo DA, Malhotra RK, Olson EJ, Ramar K, Rosen IM, Rowley JA, Weaver TE, Chervin RD. Delaying middle school and high school start times promotes student health and performance: an American Academy of Sleep Medicine position statement. J Clin Sleep Med. 2017;13(4):623–625.

19 Robust Ungdom, søvnundervisning 8. trinn: https://www.io.kommune.no/tjenester/skole-og-utdanning/robust-ungdom/8-trinnssamlingene/5-sovn/

20 Liv og Røre: https://www.vtfk.no/meny/tjenester/opplaring-og-folkehelse/folkehelse/liv-og-rore/

21 RØRE-prosjektet, gode søvnvaner: https://roreprosjektet.no/rore-temaene/gode-sovnvaner/

inneholder også vignetter, refleksjonsoppgaver, samarbeidsøvelser og lek knyttet til temaet søvn. Øvelsene skal inspirere elevene til å snakke sammen om søvn og bli nysgjerrige på søvnvaner. Undervisningen som er prøvd ut i Liv og Røre i Telemark er evaluert av USN. Evalueringen viste at elevene har fått en økt bevissthet og kunnskap om søvn og både elevene og lærerne opplever at søvnundervisningen er svært relevant[22].

Avslutningsvis er det vår lille appell at ungdom og søvn bør løftes opp som tema – både som en obligatorisk del av Ungdata-spørreskjemaet, i undervisning i skolen, i samtalene med elevene, og i samfunnet ellers. Å endre søvnmønster er krevende, og vi kan trenge å løfte søvn opp til en bredere samfunnsdiskusjon, som berører både familieøkonomi, busstider, skolepress, treningstider, reisevei og skolestart.

22 USN evaluering: https://www.vtfk.no/meny/tjenester/opplaring-og-folkehelse/folkehelse/liv-og-rore/liv-og-rore-pa-helse--og-oppvekstfag/#heading-h2-5

Foto: Unsplash

9. Ungdom og beruselse i Agder

Tekst: Rosanne Kristiansen

Hva vet vi om ungdom og alkoholbruk?

Alkohol er det desidert mest brukte rusmiddelet blant både ungdom og voksne, og i løpet av ungdomstiden etableres drikkevaner som vi tar med oss inn i voksen alder. Alkoholbruken blant både ungdom og voksne betegnes også av mange som det største og viktigste rusproblemet vi har. Alkohol gjør mer skade i samfunnet enn noe annet rusmiddel, delvis på grunn av hvor mange som bruker det, men også på grunn av hvordan det virker på kroppen. Rusen påvirker særlig impulskontroll og dømmekraft, og alkohol er svært ofte involvert når vold, ulykker og overgrep finner sted. Alkohol skader også kroppen og øker risikoen for leversykdom, slag, hjerteproblemer, demens og flere krefttyper[23]. Alkoholbruk, og særlig det å drikke mye på en gang, er også spesielt skadelig for unge hjerner som er i utvikling (Murelo et.al., 2017).

Ungdata gjennomføres fra 8. trinn til Vg3, og i løpet av disse årene går alkohol fra å være noe som veldig få bruker til å bli noe som flertallet bruker i større eller mindre grad. I Agder er det 5 % i 8. trinn og 77 % i Vg3 som svarer at de drikker alkohol av og til eller oftere. I 8. trinn er det 73 % som svarer at de aldri har smakt alkohol, mens i Vg3 er andelen kun 15 %.

Selv om skadevirkninger knyttet til alkoholbruk er kjent, så begynner altså de fleste ungdom å drikke i løpet av ungdomstiden. Det er også mye positivt knyttet til alkoholbruk, og ungdom selv mener de blir mer optimistiske og morsommere, at de gir lettere uttrykk for følelser og at det er lettere å flørte, når de har drukket litt alkohol. I tillegg endrer alkoholbruk seg fra å være noe som er forbundet med sosiale problemer når ungdommene begynner å drikke i veldig ung alder, til å bli et normalfenomen hos sosiale og aktive ungdommer litt seinere i ungdomstiden (Pedersen, 2015).

Siden årtusenskiftet har det vært en nedadgående trend i alkoholbruk blant ungdom i Norge og mange andre land, men denne nedgangen flatet ut etter 2010. Under koronatiden så vi en liten nedgang i bruk igjen, mens tallene for 2022 viser at andelen som jevnlig bruker alkohol har gått noe opp (Bakken, 2022). Blant jenter på videregående er andelen som jevnlig bruker alkohol høyere i 2022 enn før pandemien. Nedgangen under pandemien skyldtes nok begrensningene som ble lagt på det sosiale livet under pandemien, siden bruk av rusmidler i ungdomsalderen ofte skjer i sosiale fellesskap.

Foto: Unsplash

23 https://rusopplysningen.no/alkohol

Resultatene fra de siste ESPAD-undersøkelsene viser at norske 15-16-åringer befinner seg i det nedre sjiktet sammenlignet med annen europeisk ungdom, både når det gjelder å ha drukket alkohol noen gang, i løpet av de siste 12 månedene og i løpet av de siste 30 dagene. Norske ungdommer ligger også i det nedre sjiktet når de ser på andelen som har drukket 5+ alkoholenheter ved samme drikkesituasjon i løpet av de siste 30 dagene (ESPAD Report 2019). Til tross for dette er det likevel mange norske ungdommer som drikker alkohol, særlig i slutten av tenårene.

Hvilke kjennetegn har så andre studier funnet når det gjelder alkoholbruk blant ungdom i Norge? Møller og Bentsen (2015) fant for det første at dårlige familierelasjoner, liberale alkoholregler og foreldres alkoholbruk er egenskaper ved familien som øker sannsynligheten for at ungdom bruker alkohol. Videre fant de at foreldres alkoholregler og deres eget alkoholbruk er like viktig som påvirkningsfaktor for ungdommene på videregående som for de yngre ungdommene. De fant også at jo flere skoleproblemer ungdommen har, desto større er sannsynligheten for at de har drukket seg beruset. Et tredje funn var at jo mer av fritiden som gikk med til uorganiserte sosiale aktiviteter, desto større var sannsynligheten for å bruke alkohol, og jo mer av fritiden ungdommen brukte alene hjemme, desto mindre sannsynlig var det at de brukte alkohol. Vardheim (i Bentsen, m.fl. 2016) fant at det var særlig er to forhold som skilte seg ut når det gjaldt hva som kjennetegnet ungdom som drakk seg beruset. For det første ble det også her tydelig at ulike egenskaper ved familien var viktig, særlig hvorvidt ungdommene får lov til å drikke alkohol av foreldrene eller ikke, og også hvordan de vurderer sitt forhold til foreldrene. Videre hadde ungdommer med en problematisk atferd på skolen betydelig større sannsynlighet for ofte å drikke seg beruset.

Et overordnet mål for alle som jobber med forebygging av rusrelaterte skader, er å utsette debutalder. Det kan derfor være viktig å øke bevisstheten rundt hvilke faktorer som kan påvirke ungdoms alkoholbruk på ulike stadier i ungdomstiden. Formålet med dette kapittelet er å se på hva som kjennetegner ungdom som drikker seg beruset. Vi ser på beruselse, og ikke om man har smakt alkohol, siden vi antar at det å ha drukket seg beruset kan være assosiert med andre oppvekstforhold enn hva som er assosiert med det å ha smakt alkohol (jf. Enstad et.al. 2017).

Data og metode

Utvalget for dette kapittelet består av alle elever i Agder som har besvart Ungdata-undersøkelsen i 2022, og vi har ønsket å se på hvordan ungdom som har drukket seg beruset svarer på spørsmål om andre indikatorer i undersøkelsen, som sosioøkonomisk status, familie, venner, nærmiljø, skole, fritid og holdninger til rusmidler. Vi ønsker også å se på om det er de samme faktorene som påvirker alkoholbruken gjennom ungdomstiden. Vi har sett på enkeltvariabler, men også på hvilke faktorer som påvirker mest, når vi ser dem i sammenheng. På denne måten kan vi undersøke om noen faktorer har større betydning for sannsynligheten for at ungdom drikker seg beruset enn andre.

Vi har tatt utgangspunkt i spørsmålet «Hvor mange ganger har du drukket så mye at du har følt deg tydelig beruset det siste året?», med svaralternativene 1) Ingen ganger, 2) 1 gang, 3) 2–5 ganger, 4) 6–10 ganger og 5) 11 ganger eller mer.

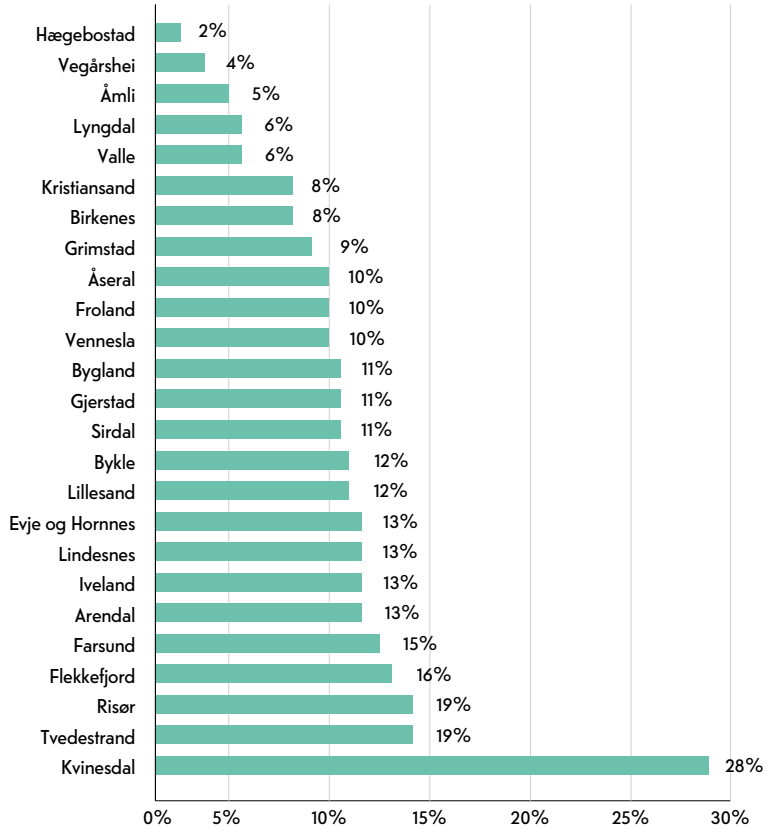
Hvilke forhold har betydning for ungdommenes alkoholvaner?

I Agder er det 11 % av ungdomsskoleelevene og 52 % av elevene på videregående skole som har drukket seg beruset minst en gang det siste året. I figur 9.1 ser vi at det er store forskjeller mellom kommunene i Agder når det gjelder hvor mange ungdomsskoleelever som har drukket seg beruset, fra 2 % i Hægebostad til 28 % i Kvinesdal.

I figur 9.2 ser vi også at det er store forskjeller mellom de videregående skolene i Agder når det gjelder hvor mange elever som har drukket seg beruset mange ganger, og her ser vi på de som har drukket seg beruset seks ganger eller mer. Her varierer andelene fra 0 % i Sirdal til 47 % i Bygland.

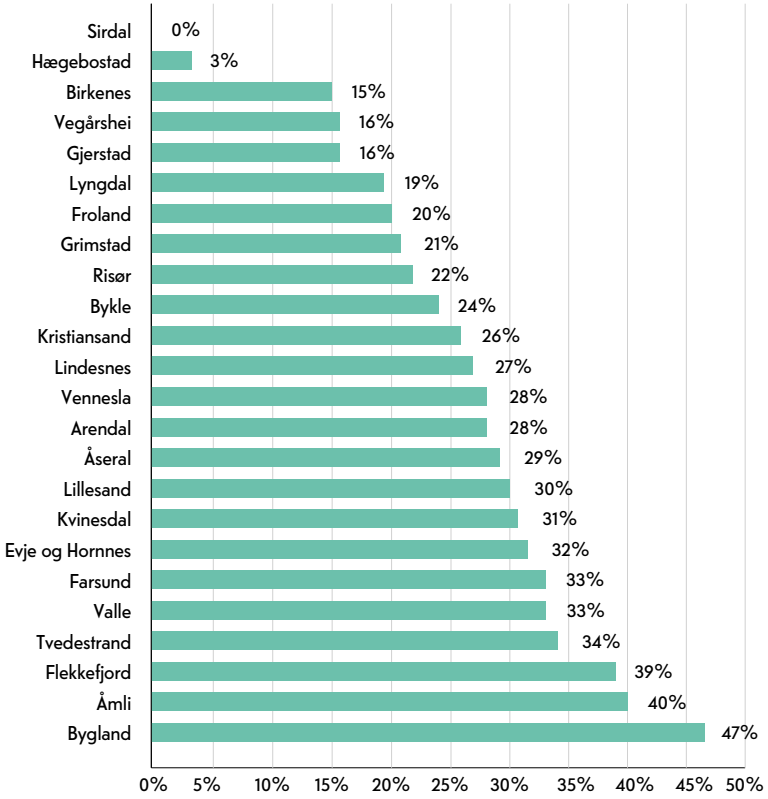
Figur 9.1 Beruselse

Andel ungdomsskoleelever som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset en gang eller mer sist år. Agder 2022. 8.-10. trinn.



Figur 9.2 Beruselse

Andel videregåendeskoleelever som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset seks ganger eller mer sist år. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Det er litt flere jenter enn gutter som har drukket seg beruset. På ungdomsskolen er det 10 % av guttene og 12 % av jentene som har drukket seg beruset, og på videregående skole er det 48 % av guttene og 56 % av jentene som har gjort det samme (figur 9.3).

Vi finner, helt som forventet, at jo eldre ungdommene er, jo større sannsynlighet er det for at de har drukket seg beruset. Mens 4 % i 8. trinn har drukket seg beruset, gjelder det samme 72 % på Vg3.

Vi finner ikke noen store forskjeller i andelene som har drukket seg beruset ut fra ulik sosioøkonomisk bakgrunn (SØS), men det er litt færre ungdommer som har drukket seg fulle som befinner seg i de to gruppene med høyest SØS (figur 9.5).

Familie

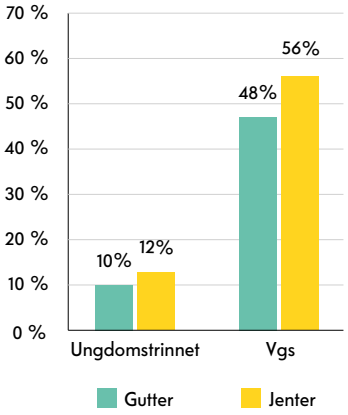
Når vi ser på ungdommenes relasjoner til sine foreldre/foresatte opp mot hvorvidt de har drukket seg beruset, finner vi at de ungdommene som har mange gode relasjoner til sine foreldre/foresatte i mindre grad har drukket seg beruset enn de som ikke har så mange gode relasjoner (figur 9.6).

Samlemål på foreldrerelasjon er laget ut fra disse indikatorene, hvor de to siste er snudd:

- De pleier å vite hvor jeg er, og hvem jeg er sammen med i fritida
- De kjenner de fleste av vennene jeg er sammen med i fritida
- De er svært interessert i livet mitt
- Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem
- Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie

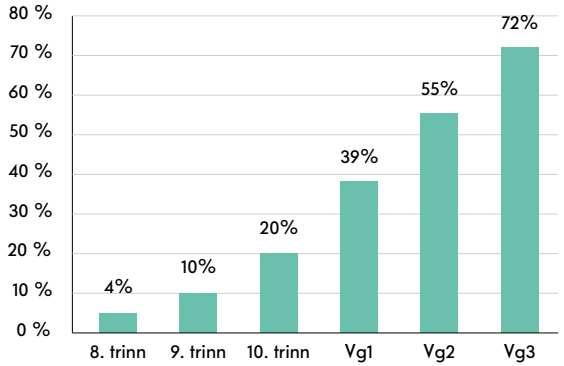
Figur 9.3 Beruselse og kjønn

Andel jenter og gutter som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset en gang eller mer sist år. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



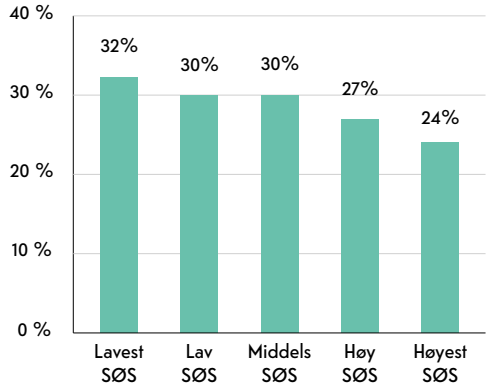
Figur 9.4 Beruselse og trinn

Andel som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset en gang eller mer sist år. Fordelt på trinn. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Figur 9.5 Beruselse og sosioøkonomisk status

Andel som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset en gang eller mer sist år. Fordelt på sosioøkonomisk status. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.

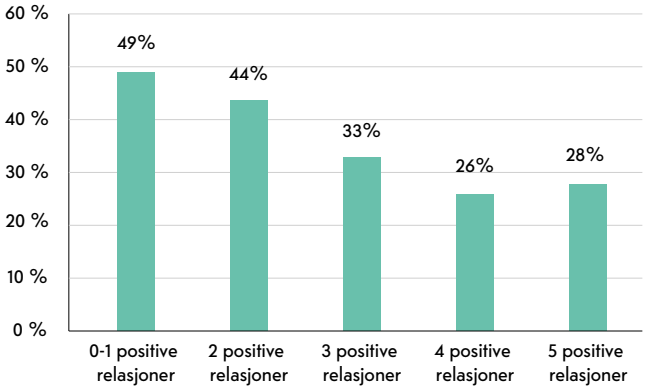


Vi finner videre at de ungdommene som svarer at de får lov til å drikke alkohol av sine foreldre/foresatte i mye større grad har drukket seg beruset enn de som ikke får lov til å drikke (figur 9.7). På ungdomstrinnet svarer 9 % av de som sier de ikke får lov til å drikke alkohol at de har vært beruset, mot 37 % av de som sier de får lov til å drikke alkohol. På videregående skole svarer henholdsvis 31 % og 74 % det samme.

De ungdommene som har sett sine foreldre/foresatte beruset har i større grad også selv drukket seg beruset (figur 9.8). Blant elevene på ungdomsskolen som aldri har sett sine foreldre/foresatte beruset, er det 6 % som selv har drukket seg beruset, mens andelen som har drukket seg beruset øker med antallet ganger de har sett sine foreldre/foresatte beruset. På videregående ser vi at det største skillet går mellom de som aldri har sett sine foreldre beruset, hvor 38 % selv har drukket seg beruset, og de som en sjelden gang har sett foreldrene sine beruset, hvor 68 % selv har drukket seg beruset.

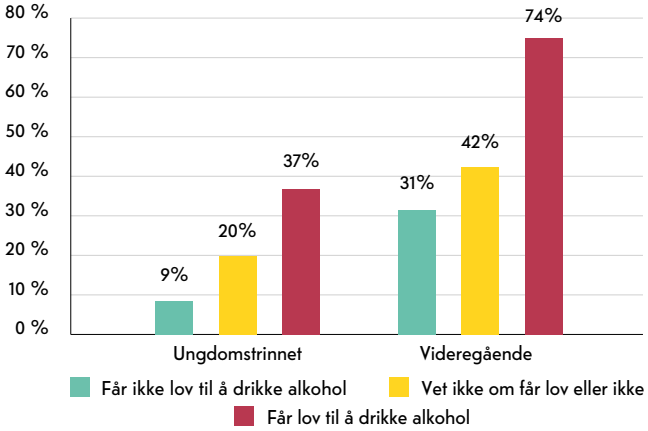
Figur 9.6 Beruselse og foreldrerelasjoner

Andel som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset en gang eller mer sist år. Fordelt på antall positive foreldrerelasjoner. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Figur 9.7 Beruselse og regler om bruk av alkohol

Andel som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset en gang eller mer sist år. Fordelt på foresattes regler om alkoholbruk. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Figur 9.8 Beruselse og sett sine foreldre/foresatte beruset

Andel som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset en gang eller mer sist år. Fordelt på hvor ofte de har sett sine foreldre beruset. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.

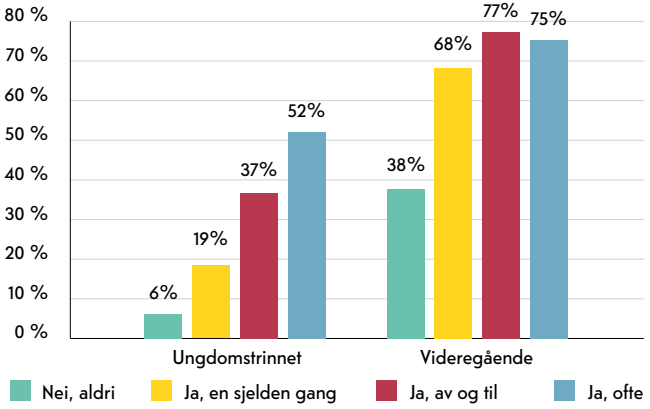


Foto: Unsplash

Venner

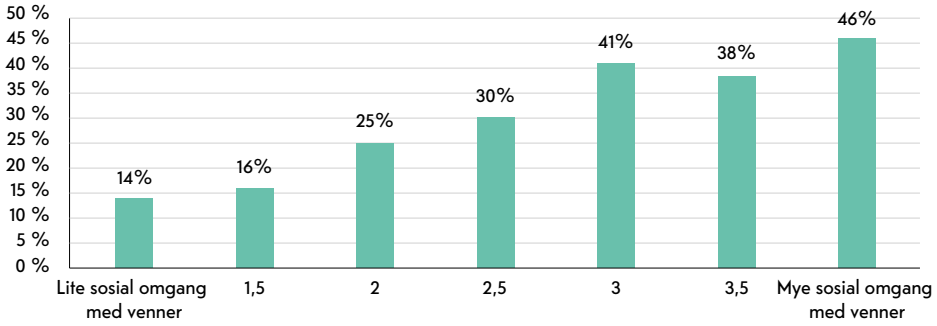
Det å være mye sosial med venner slår også ut på sannsynlighet for beruselse. Her har vi tatt utgangspunkt i spørsmålene «vært sammen med venner hos meg» og «brukt størstedelen av kvelden ute sammen med venner» for å måle hvor mye sosial omgang med venner ungdommene har[24]. I figur 9.9 ser vi at de som er lite sosiale med venner drikker seg sjeldnere beruset enn de som har mye sosial omgang med venner. Dette bekrefter at det å drikke er en sosial aktivitet for ungdom.

Nærtilbud

Vi har også sett på hvorvidt ungdommene har drukket seg beruset ut fra hvordan de opplever tilbudene til ungdom i nærområdet. Tilbudene det er spurt om er idrettsanlegg, kulturtilbudet, kollektivtilbudet og lokaler for å treffe andre unge på fritiden. Her finner vi ikke så tydelige mønstre, men vi ser at blant de ungdommene som opplever at alle nærtilbudene er bra, så er det færre som har drukket seg beruset.

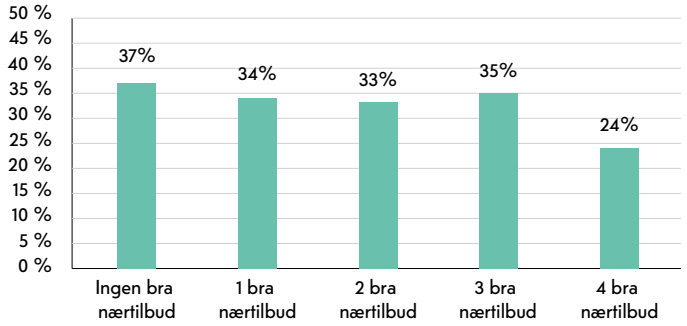
Figur 9.9 Beruselse og sosial med venner

Andel som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset en gang eller mer sist år. Fordelt på hvor mye sosial omgang de har med venner. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Figur 9.10 Beruselse og nærtilbud

Andel som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset en gang eller mer sist år. Fordelt på hvorvidt de opplever at de har gode nærtilbud. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



24 Vi har da fått en gjennomsnittsskala som går fra 1-4, hvor de med lite kontakt med venner har fått verdien 1 og de med mye kontakt med venner har fått verdien 4.

Skolefaktorer

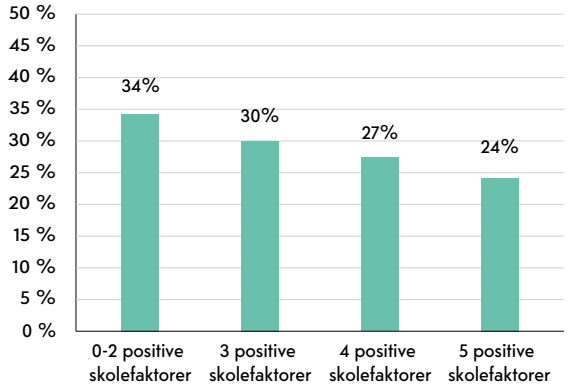
Når vi ser på hvorvidt ungdommene trives og føler tilhørighet på skolen, ser vi at det er en mindre andel som har drukket seg fulle jo mer fornøyde de er med skolen (figur 9.11). Her finner vi også at hyppigheten i antall ganger ungdommene har vært beruset øker jo mindre fornøyde de er med skolen.

Samlemål på skolerelasjon er laget ut fra disse indikatorene, hvor de to siste er snudd:

- Jeg trives på skolen
- Lærerne mine bryr seg om meg
- Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen
- Jeg kjeder meg på skolen
- Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen

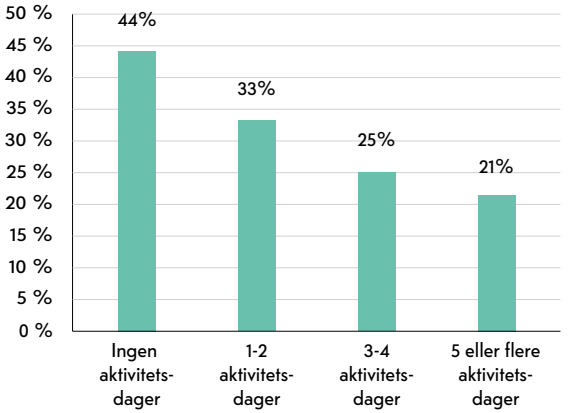
Figur 9.11 Beruselse og forhold til skolen

Andel som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset en gang eller mer sist år. Fordelt på antall positive skolefaktorer. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



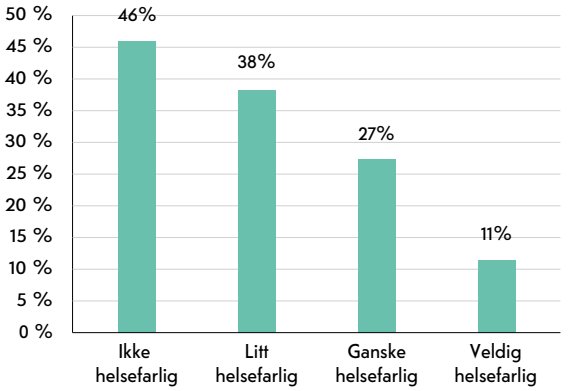
Figur 9.12 Beruselse og aktivitetsdager

Andel som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset en gang eller mer sist år. Fordelt på hvor ofte de har vært med på organiserte fritidsaktiviteter sist måned. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Figur 9.13 Beruselse og tanker om helseskader

Andel som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset en gang eller mer sist år. Fordelt på hvor helsefarlig de anser alkohol å være. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Fritid

Vi finner ganske tydelige sammenhenger mellom antall dager ungdommene er med på organiserte aktiviteter i idrettslag, fritidsklubb, religiøs forening, korps, kor, e.l., kulturskole, annet og hvorvidt de har drukket seg beruset. Vi ser et tydelig trappetrinnsmønster, hvor andelen som har drukket seg beruset synker med antall aktivitetsdager ungdommen har hatt sist måned (figur 9.12).

Holdninger til rusmidler

Av alle ungdommene i Agder er det 8 % som ikke anser alkohol som helsefarlig og 38 % som anser alkohol som litt helsefarlig. Vi finner at jo mer helsefarlig ungdommene anser alkohol å være, jo sjeldnere har de drukket seg beruset. Mens 11 % av de som anser alkohol som veldig helsefarlig har drukket seg beruset, gjelder det samme for 46 % av de som ikke anser alkohol som helsefarlig (figur 9.13).

Vi finner også at 30 % av ungdommene i Agder er helt eller litt enige i at hasj og marihuana bør bli lovlige rusmidler i Norge. Av de som mener dette, er det langt flere som har drukket seg beruset enn blant ungdom som er helt eller litt uenige. Særlig er det langt færre av de som er «helt uenige» i at det bør bli lovlig, som har drukket seg beruset.

Psykisk helse

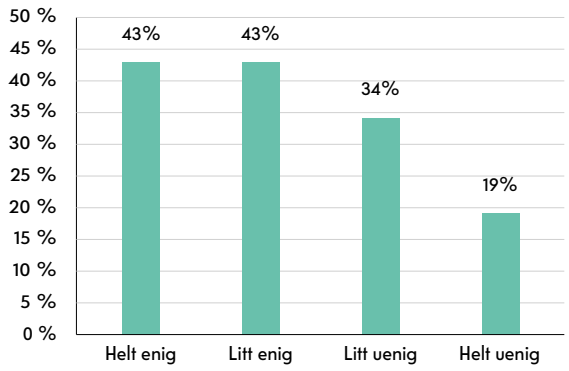
Vi finner også at ungdom som rapporterer om flere psykiske helseplager i større grad har drukket seg beruset enn de som ikke har det (figur 9.15). Indikatoren er målt gjennom hvor mange av de ulike psykiske plagene (se tekstboks) ungdommen har vært plaget av i stor eller svært stor grad den siste uka.

Plaget av følgende sist uke:

- 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

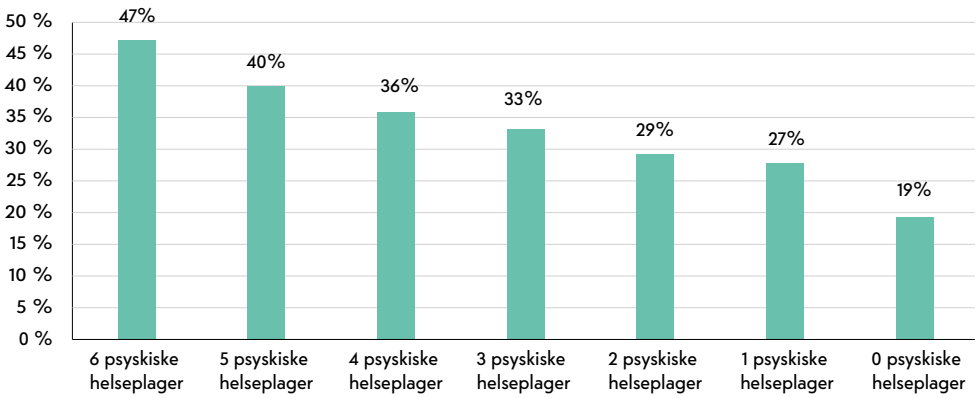
Figur 9.14 Beruselse og legalisering av cannabis

Andel som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset en gang eller mer sist år. Fordelt på holdninger til legalisering av cannabis. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Figur 9.15 Beruselse og psykiske plager

Andel som har drukket så mye at de har følt seg tydelig beruset en gang eller mer sist år. Fordelt på hvor mange psykiske plager de har hatt sist uke. Agder 2022. 8. trinn-Vg3.



Hva har størst betydning for beruselse blant ungdom i Agder?

For å belyse hva som kan ha størst betydning for beruselse blant ungdom i Agder har vi benyttet lineær regresjonsanalyse. Regresjonsanalysen gir oss mulighet til å analysere betydningen av flere variabler samtidig. Tabell 9.1 gir en oversikt over alle de uavhengige variablene vi har testet opp mot ungdommenes tilbøyelighet til å ha drukket seg beruset. Disse er stort sett temaer eller spørsmål vi har kommentert tidligere i kapittelet, og som vi antar har betydning for sannsynligheten for hvorvidt ungdommen har drukket seg fulle eller ikke.

Tabell 9.1 Uavhengige variabler i analysen

FAKTOR	VARIABELNAVN	SPØRSMÅL	VERDIER
Familie	Alkoholbruk foreldre/foresatte	Har du noen gang sett dine foreldre/foresatte fulle eller tydelig beruset?	1=Nei, aldri, 2= Ja, en sjelden gang, 3= Ja, av og til 4= Ja, ofte Mean=1,5
	Alkoholregler	Får du lov til å drikke alkohol av dine foreldre/foresatte?	1=Ja, 2=Vet ikke, 3=Nei Mean=2,4
	Foreldrerelasjon	Samlemål på foreldrerelasjon: De pleier å vite hvor jeg er, og hvem jeg er sammen med i fritida. De kjenner de fleste av vennene jeg er sammen med i fritida. De er svært interessert i livet mitt. Jeg forsøker å holde mesteparten av fritida mi skjult for dem. Det er ofte krangling mellom de voksne i min familie	1=0-1 positive foreldrerelasjoner, 5=5 positive foreldrerelasjoner Mean=3,8
Venner	Sosial med venner	Hvor mange ganger har du ... Vært sammen med venner hos meg eller hos dem Brukt størstedelen av kvelden ute sammen med venner	Skala fra 1-7, hvor 1=lite sosial omgang med venner og 7=mye sosial omgang med venner Mean=4,5
Nærtilbud	Nærtilbud	Tenk på områdene rundt der du bor. Hvordan opplever du at tilbudet til ungdom er når det gjelder lokaler for å treffe andre unge, idrettsanlegg, kulturtilbud og kollektivtilbud	0=Ingen bra nærtilbud,4=4 bra nærtilbud Mean=3,2
Skole	Forhold 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. Jeg kjeder meg på skolen. Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen	1=0-2 positive faktorer, 2=3 positive faktorer, 3=4 positive faktorer, 4=5 positive faktorer Mean=2,6
Fritid	Organisert aktivitet	Antall aktivitetsdager eller møter siste måned (idrettslag, fritidsklubb, religiøs forening, korps, kor, e.l., kulturskole, annet)	0=ingen, 1=1-2 aktivitetsdager, 2=3-4 aktivitetsdager, 3=5 eller flere aktivitetsdager Mean=1,9
Rusmidler	Holdning til legalisering av cannabis	Hasj og marihuana bør bli lovlige rusmidler i Norge	1=Helt enig, 2=Litt enig, 3=Litt uenig 4= Helt uenig Mean=3,1
	Alkohol som helseskadelig	Hvor farlig tror du det er for helsa di å bruke alkohol	1=ikke helsefarlig, 2=litt helsefarlig, 3=ganske helsefarlig, 4=veldig helsefarlig Mean=2,7
Psykisk helse	Psykisk helse	Plaget av: 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	0=6 psykiske helseplager, 6=ingen psykiske helseplager Mean=2,0
Bakgrunn	Kjønn	Er du gutt eller jente?	0 = gutt, 1 = jente
	Trinn	Hvilket klassetrinn går du i?	1 = 8. trinn, 6 = Vg3
	Sosioøkonomisk status	Samlemål for sosioøkonomisk status, konstruert med bakgrunn i foreldrenes utdanningsnivå, antall bøker i hjemmet og velstandsnivå	Lavest SØS = 1, Høyest SØS = 5 Mean=3,0

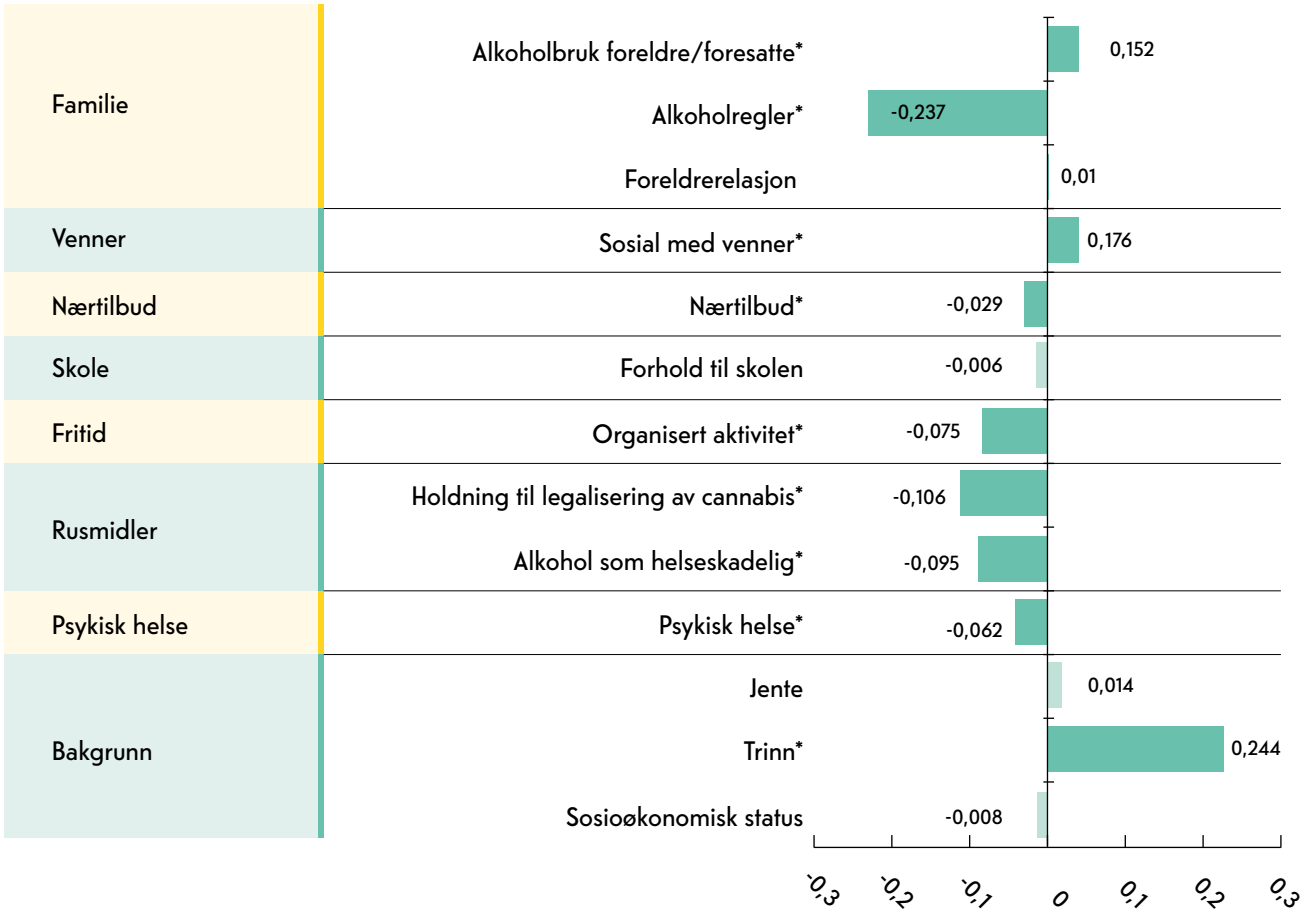
Først har vi sett på alle ungdommene i Agder samlet (8. trinn-Vg3), og det er dette vi viser i figur 9.16. I figuren viser vi de standardiserte «beta-verdiene», som viser styrken på sammenhengen mellom variablene og sannsynligheten for å ha drukket seg beruset. Verdiene kan variere fra -1 til 1. Figuren skal leses slik at jo lengre søyle, desto sterkere betydning har denne variabelen for sannsynligheten for beruselse. Et negativt fortegn indikerer at variabelen påvirker beruselse i negativ retning (dvs. mindre beruselse), mens positive verdier betyr påvirkning i positiv retning (dvs. mer beruselse).

Vi har også foretatt delanalyser på de ulike klassetrinnene, fra 8. trinn til Vg3. Hensikten med dette har vært å se på om forholdene som påvirker sannsynligheten for å drikke seg beruset hos de yngste ungdommene, er andre enn de som påvirker sannsynligheten for å drikke seg beruset når ungdommene er eldre og det er mer vanlig å drikke alkohol. Siden omfanget av ungdom som drikker seg beruset øker mye og ungdom forandrer seg mye i løpet av disse årene, kan det være rimelig å anta at det er ulike faktorer som påvirker tilbøyeligheten for de yngste versus de eldste.

I figur 9.16 ser vi, ikke uventet, at det er alder som har aller størst betydning for om man har drukket seg beruset. Etter alder er det de alkoholreglene ungdommene opplever at foreldrene/de foresatte har som har størst betydning for beruselse. Ungdom som svarer at de får lov til å drikke alkohol av sine foreldre har større sannsynlighet for å

Figur 9.16 Hva påvirker sannsynligheten for beruselse hos ungdom i Agder?

Resultater fra regresjonsanalyse. * Signifikans 5 %.



ha drukket seg beruset en de som ikke får lov. Tydelige alkoholregler hjemme påvirker omfanget av beruselse på alle trinn, og påvirker aller mest på Vg1 og Vg2.

Det å ha sett foreldrene sine beruset har også en sammenheng med å ha drukket seg beruset selv. Foreldrenes tilbøyelighet til å ha vært beruset sammen med ungdommene påvirker hvorvidt ungdommene selv har drukket seg beruset på alle trinn, og påvirker aller mest ungdommene på videregående skole. Vi finner ingen forskjeller i beruselse ut fra det målet vi har laget på ungdommenes relasjoner til foreldrene når vi ser på totalen i Agder, men når vi ser på hvert trinn for seg finner vi at gode relasjoner til foreldrene er spesielt viktig som beskyttelsesfaktor mot beruselse for de yngste ungdommene.

Videre finner vi at det å være sosial med venner øker sannsynligheten for å ha drukket seg beruset. Hvis vi ser på hvert klassetrinn for seg, så finner vi at det å være sosial med venner påvirker beruselse i økende grad for hvert trinn.

I analysen finner vi også at de ungdommene som anser alkohol som helsefarlig, og de som ikke ønsker legalisering av cannabis, har drukket seg beruset i mindre grad enn ungdom som ikke anser alkohol som helsefarlig og som ønsker legalisering. Betydningen av hvorvidt man anser alkohol som helsefarlig har aller størst betydning for om man har drukket seg beruset på Vg3.

Vi finner at det å være mye med i organisert aktivitet har betydning for sannsynligheten for å ha drukket seg full, men denne er ikke så sterk når vi kontrollerer for trinn. Når vi ser på hvert klassetrinn for seg, så finner vi at antall dager med organisert aktivitet ikke påvirker beruselse på 8. og 9. trinn, men fra og med 10. trinn blir antall dager med organisert aktivitet viktigere og viktigere for å redusere sannsynligheten for beruselse.

Når vi kontrollerer for andre forhold finner vi at det er en sammenheng mellom det å oppleve at nærtilbudene er bra og det å ha drukket seg beruset, men det er ikke en sterk sammenheng. På samme måte ser det ut til at god psykisk helse beskytter mot beruselse, men betydningen her er heller ikke veldig sterk, når vi har kontrollert for andre variabler. I denne analysen finner vi heller ingen forskjeller i beruselse ut fra om ungdommene opplever god tilhørighet og ivaretakelse på skolen.

Når det gjelder kjønn og sosioøkonomisk status (SØS) finner vi ikke at disse har betydning for beruselse, når vi har kontrollert for de andre påvirkningsvariablene. SØS har en sammenheng med beruselse helt fram til vi legger inn en variabel som går på om de har sett sine foreldre beruset. Når vi kontrollerer for denne faktoren, bortfaller sammenhengen mellom SØS og beruselse. Dette betyr sannsynligvis at ungdom med høy SØS sjeldnere har sett foreldrene sine beruset.

Drøfting og oppsummering

I dette kapittelet har vi sett nærmere på alkoholbruken blant ungdommene i Agder. Formålet har vært å undersøke hvilke faktorer som påvirker bruken av alkohol, og hvorvidt det er de samme faktorene som påvirker bruken på ulike klassetrinn. Analysen av ungdommenes alkoholvaner viser at det særlig er to forhold som skiller seg ut. For det første finner vi at ulike egenskaper ved familien, særlig hvorvidt ungdommene får lov til å drikke alkohol av foreldrene eller ikke, og også om de har sett foreldrene beruset, har stor betydning for hvor ofte ungdommene drikker alkohol. Gode relasjoner til foreldrene er også spesielt viktig som beskyttelsesfaktor for de yngste ungdommene. For det andre finner vi at de ungdommene som er mye sosiale med venner hjemme hos hverandre eller ute har også betydelig større sannsynlighet for ofte å drikke seg beruset. Det å være sosial med venner påvirker omfanget av beruselse i større grad for hvert trinn, og er dermed viktigere på videregående enn på ungdomsskolen. Dette kan underbygge teorien om at beruselse i ung alder er forbundet med flere sosiale problemer og utenforskap, mens alkoholbruk seinere i ungdomstiden er forbundet med sosiale og veltilpassede ungdommer.

I analysene finner vi også støtte for at den tilsynelatende negative sammenheng mellom sosioøkonomisk bakgrunn og alkoholbruk i stor grad skyldes andre familiære forhold. Familiens sosioøkonomiske status har sammenheng med beruselse helt til vi kontrollerer for om ungdommene har

sett sine foreldre beruset. Dette kan bety at familier med lav sosioøkonomisk status i noen grad har mer liberale holdninger og regler, og at dette bidrar til å forklare hvorfor disse ungdommene drikker seg beruset noe oftere enn ungdommer fra mer økonomisk ressurssterke familier. I tidligere Ungdata-undersøkelser hadde vi med spørsmål om hvorvidt ungdommenes foreldre drikker alkohol og hvorvidt ungdommene har sett foreldrene fulle eller tydelig beruset (f.eks. se den nasjonale Ungdata-basen). Her fant vi at ungdom med høy SØS i større grad svarte at foreldrene drakk alkohol ukentlig eller oftere enn de med lavere SØS, mens vi fant det motsatte når det gjaldt å ha sett foreldrene beruset.

I vår analyse finner vi videre at de ungdommene som har mer restriktive holdninger til rusmidler; de som anser alkohol som helsefarlig og de som ikke ønsker legalisering av cannabis, i mindre grad enn andre har drukket seg beruset. Vi finner at det å ha restriktive holdninger til rusmidler har betydningen på alle trinn, men også at hvorvidt man anser alkohol som helsefarlig har aller størst betydning for om man har drukket seg beruset på Vg3. Dette kan tyde på at informasjon og faktakunnskap om rusmidlenes skadevirkninger kan virke forebyggende på rusmiddelbruk for de eldste ungdommene.

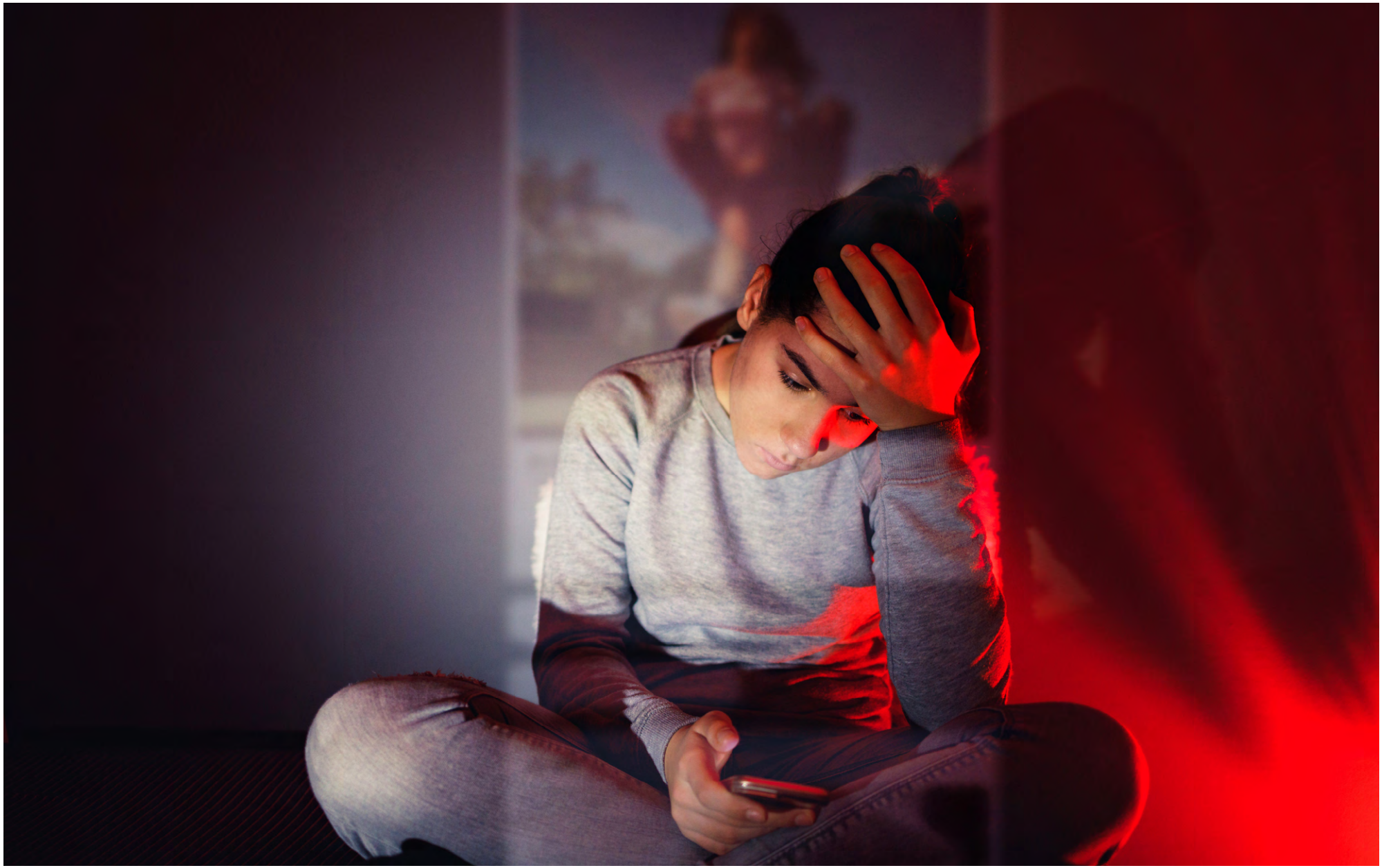
Fritidsvaner har også signifikant betydning for alkoholbruken, men i langt mindre grad enn de overnevnte variablene. Når vi ser på hvert klassetrinn for seg, så finner vi at antall dager med organisert aktivitet ikke påvirker beruselse på 8. og 9. trinn, men fra og med 10. trinn blir antall dager med organisert aktivitet viktigere og viktigere for å redusere sannsynligheten for beruselse. Det får altså større betydning i den alderen hvor ungdommene i større omfang begynne å drikke alkohol, og det kan kanskje tyde på at organisert aktivitet ikke forebygger for de aller mest risikoutsatte, som begynner å drikke tidlig, men beskytter mot beruselse når de blir mer vanlig for ungdommene å drikke alkohol.

Analysen av alkoholbruk på de ulike klassetrinnene, viser at mange av variablene har relativt lik betydning uavhengig av ungdommenes alder. Samtidig ser vi visse utviklingsmønstre. Særlig foreldrenes regler for bruk av alkohol og om de har sett foreldrene beruset, får sterkere betydning jo eldre ungdommene blir. Dette betyr kanskje at man bør være ekstra påpasselig når ungdommene blir eldre. Tydelige regler hjemme når det gjelder om ungdommen får lov til å drikke alkohol påvirker omfanget av beruselse på alle trinn, og påvirker aller mest på Vg1 og Vg2.

Når vi kontrollerer for andre forhold finner vi at sammenhengen mellom det å oppleve at nærtilbudene er bra og ha god psykisk helse beskytter mot beruselse, men betydningen er ikke veldig sterk. Vi finner heller ingen forskjeller i beruselse ut fra om ungdommene føler god tilhørighet og ivaretakelse på skolen, men dette kunne vært annerledes dersom vi hadde sett på skolen som beskyttende faktor for de ungdommene som har en del risikoopphopning allerede. Tidligere analyser har også vist at ungdom som har en problematisk atferd på skolen - det vil si de som gjentatte ganger har skulket, blitt innkalt til rektor, blitt sendt ut av klasserommet eller kranglet med lærer - har betydelig større sannsynlighet for ofte å drikke seg beruset (Vardheim i Bentsen et.al., 2016). Problematferd på skolen har vi ikke sett på i dette kapittelet.

Ungdom selv ønsker faktabasert kunnskap om rusmidler, både når det gjelder hvordan rusmidlene virker og hvilke skadevirkninger de har. Willy Pedersens råd[25] for forebygging er øke kunnskapen for ungdom ved å snakke med ungdommene om begrunnelsen for norsk alkoholpolitikk, hvorfor narkotikapolitikken er i endring, hvilke gleder rusmidlene kan gi, hva kostnadene ved rusbruk kan være, bl.a. kostnader som skader, vold og seksuelle overgrep som ofte følger med alkoholbruk, og kostnader som kognitiv reduksjon og illegalt marked som følger bruken av cannabis. Videre har studier vist at den mest effektive forebyggingsstrategien er å rette seg mot flere ting i ungdommenes liv, som både familie, venner (Enstad et.al. 2017) og nærmiljø/fritid, og det finner vi også støtte for å understreke i vår analyse.

25 Foredrag på KORUS-samling, Trondheim, 22.09.2022



10. Ungdom og bruk av illegale rusmidler

Tekst: Asle Bentsen

Innledning

Det har den senere tid vært mye oppmerksomhet i media knyttet til ungdoms bruk av illegale rusmidler. Diverse oppslag antyder at kokain og MDMA/ecstasy florerer på russefester, og at det er mye mer vanlig å bruke slike rusmidler nå enn det var tidligere[26]. I dette kapittelet ønsker vi å se nærmere på utbredelsen av disse rusmidlene. Vi ønsker å se om bruken har økt, og vi ønsker å se på bruksmønstre. Er det slik at det er de samme ungdommene som bruker kokain, MDMA/ecstasy, amfetamin og syntetiske rusmidler, eller er det ulike grupper som bruker de ulike stoffene? Til slutt drøfter vi hvorfor det har blitt en økt oppmerksomhet rundt bruken av disse rusmidlene.

Data og metode

Noen av spørsmålene om andre rusmidler i Ungdata-undersøkelsen er kun stilt til elever på videregående skole, fordi bruk av andre rusmidler er relativt lav på ungdomsskolen. Vi har derfor valgt å ikke ta med ungdomstrinnene i analysen. Utvalget for dette kapittelet består derfor av alle elever i Agder på videregående skole som har besvart undersøkelsen i 2022. For å måle endring over tid, har vi tatt utgangspunkt i et spørsmål der ungdommene blir bedt om å svare på hvor mange ganger de har brukt andre narkotiske stoffer (enn cannabis) det siste året. Dette spørsmålet ble også stilt i undersøkelsene i 2016 og 2019. Vi har derfor brukt datasettene fra videregående skole fra disse årene for å beskrive endring. Undersøkelsen i 2022 inkluderte noen konkrete spørsmål om hvilke andre typer narkotiske stoffer ungdommene har brukt. Disse spørsmålene antyder en noe høyere utbredelse enn det generelle spørsmålet om andre narkotiske stoffer.

Kort fortalt er det forholdsvis mange ungdommer som svarer at de har brukt de ulike konkrete typene illegale rusmidler, som ikke svarer at de har brukt andre narkotiske stoffer. Dette blir nærmere behandlet i drøftingsdelen av kapittelet.

Det er totalt 6700 ungdommer som har besvart spørsmålet om bruk av andre narkotiske stoffer. Av disse er det 351 som svarer de har brukt andre illegale rusmidler. Når vi beskriver forskjeller mellom ulike alderstrinn, kjønn, kommuner også videre, samt endring over tid, er det derfor viktig å tenke på at det ligger et relativt lite tallmateriale bak disse endringene/forskjellene. Siden andelene som har brukt ulike illegale rusmidler er relativt små, vil forskjellene ofte se store ut når de fremstilles i figurer. Disse forskjellene er likevel viktige å omtale fordi de stort sett peker i samme retning, nemlig mot en økning i bruk.

26 f.eks. https://www.nrk.no/sorlandet/_-det-er-kokain-pa-alle-russefester-1.15955650

Andre rusmidler i Agder – utbredelse og endring over tid

Som vi ser av figur 10.1 oppgir totalt omtrent 5,3 % av videregående elevene i Agder at de har brukt andre rusmidler enn alkohol og cannabis.

3,4 % har brukt slike rusmidler 1-5 ganger, og 1,3 % har brukt dem 11 ganger eller mer. Vi ser at det er en liten andel som bruker slike rusmidler, omtrent 1 av 20, men noen ungdommer bruker slike rusmidler relativt hyppig. Sammenligner vi med 2019 finner vi en liten økning. Totalt 4,7 % oppgav at de hadde brukt andre rusmidler da. Det er blant dem som har brukt andre rusmidler 6 ganger eller mer andelene har økt mest. I 2019 oppgav 1,5 % å ha brukt andre rusmidler 6 ganger eller mer, mens det i 2022 var 1,9 % som oppgav det samme. Det er med andre ord en liten økning i andelen ungdom som bruker andre rusmidler, og det er flere som har brukt det oftere.

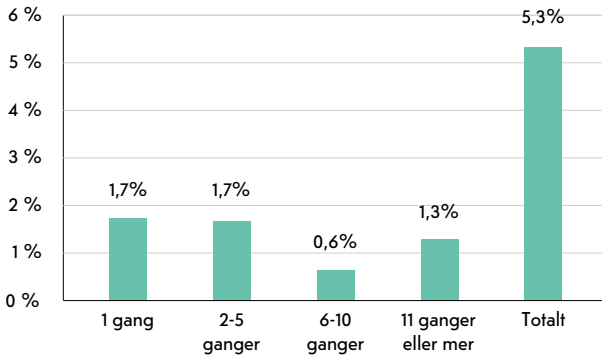
I Ung i Agder 2016 var ikke Vg2 og Vg3 med i undersøkelsen, og vi har dessverre derfor ikke sammenlignbare tall for hele videregående skole. Imidlertid kan vi sammenligne ungdommene som gikk på Vg1 på disse tre tidspunktene.

Figur 10.3 viser at andelen ungdommer som har brukt andre rusmidler på Vg1 har økt fra 2016 til 2022. Størstedelen av økningen ser ut til å ha funnet sted mellom 2016 og 2019. Det er andelen ungdom som har svart at de har brukt andre rusmidler 2-5 ganger og 11 ganger eller mer som har økt mest. Totalt er det omtrent 2,4 % i 2016, 3,6 % i 2019, og 4,1 % i 2022 som oppgir å ha brukt andre rusmidler de siste 12 månedene. Ser vi på bruk blant dem som har brukt andre rusmidler 2 ganger eller mer er tallene 1,4 % i 2016, 2,4 % i 2019 og 2,8 % i 2022.

Også for Vg2 og Vg3 ser vi noen endringer over tid. I figur 10.4 ser vi at andelen ungdom på Vg2 som har brukt andre rusmidler har økt fra 4,9 % til 5,4 %. Andelen som har brukt andre rusmidler 1 – 5 ganger er relativt stabil, mens andelen som har brukt disse 6 ganger eller mer har økt fra 1,5 % til 1,9 %

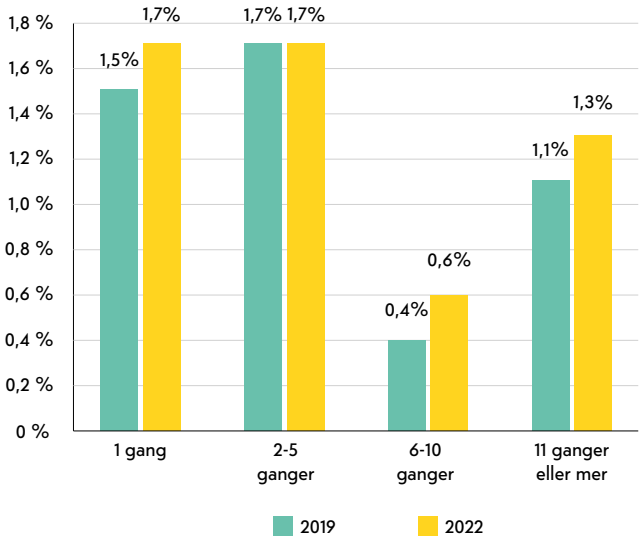
Figur 10.1 Bruk av andre illegale rusmidler

Fordelt på antall ganger siste år/siste 12 måneder. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Figur 10.2 Bruk av andre illegale rusmidler

Fordelt på antall ganger siste år/siste 12 måneder. Agder 2019 og 2022. Vg1-Vg3.



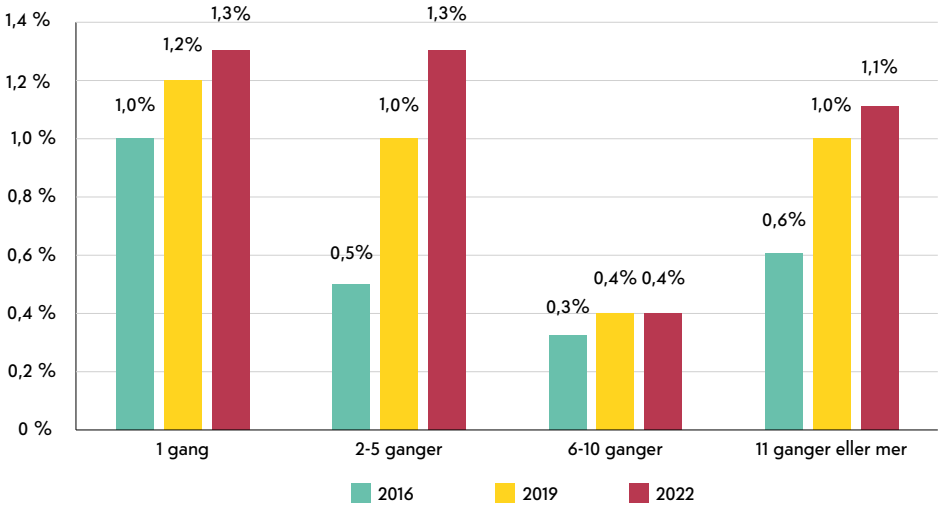
På Vg3 ser vi en økning fra 6,2 % til 7,2 %. Den største økningen her ser vi blant dem som har oppgitt å ha brukt andre rusmidler 11 ganger eller mer de siste 12 månedene.

Det er flere gutter enn jenter som oppgir å ha brukt andre rusmidler. Bruken har imidlertid økt både for jenter og gutter fra 2019 til 2022.

Det er større andeler både blant jentene som har brukt andre rusmidler 1 gang, og blant jentene som har brukt 6 ganger eller mer i 2022 enn i 2019. I 2019 og 2022 var det henholdsvis 3,4 % og 4,2 % jenter som oppgav å ha brukt

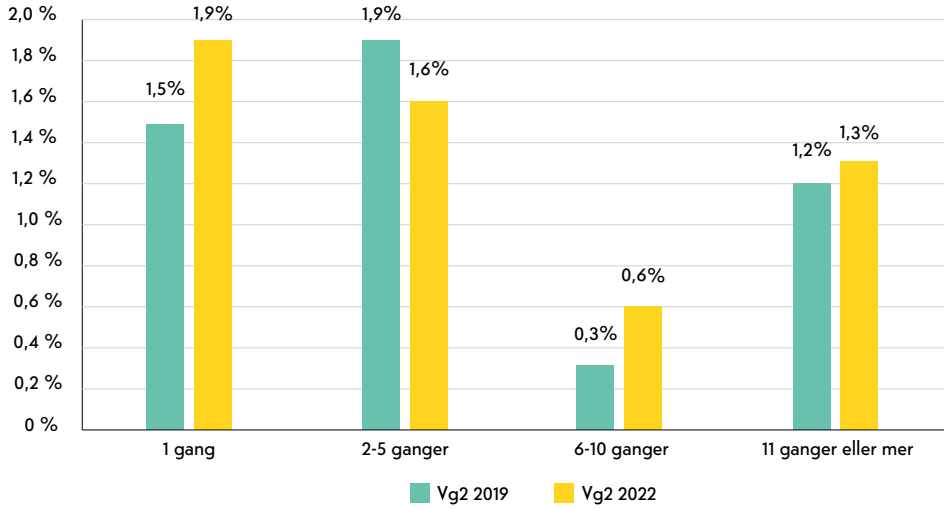
Figur 10.3 Bruk av andre illegale rusmidler

Fordelt på antall ganger siste år/siste 12 måneder. Agder 2016, 2019 og 2022. Vg1.



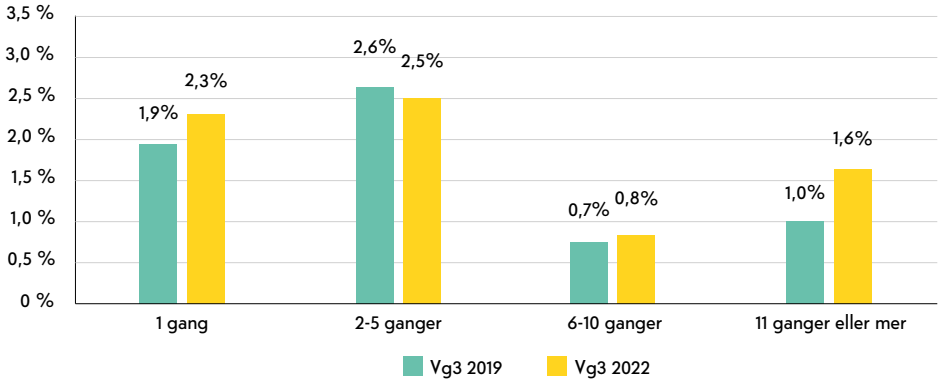
Figur 10.4 Bruk av andre illegale rusmidler

Fordelt på antall ganger siste år/siste 12 måneder. Agder 2019 og 2022. Vg2.



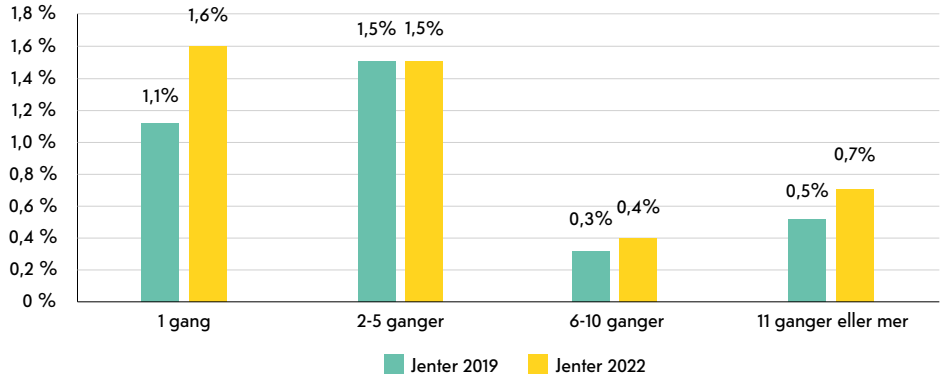
Figur 10.5 Bruk av andre illegale rusmidler

Fordelt på antall ganger siste år/siste 12 måneder. Agder 2019 og 2022. Vg3.



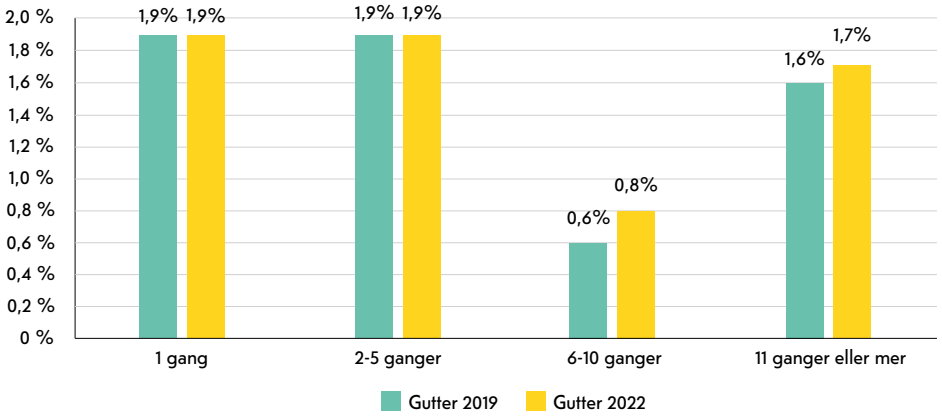
Figur 10.6 Bruk av andre illegale rusmidler

Fordelt på antall ganger siste år/siste 12 måneder. Agder 2019 og 2022. Jenter Vg1-Vg3.



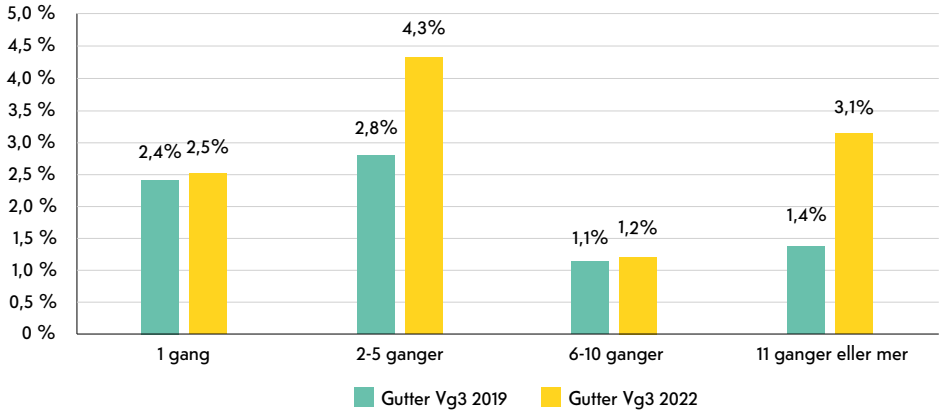
Figur 10.7 Bruk av andre illegale rusmidler

Fordelt på antall ganger siste år/siste 12 måneder. Agder 2019 og 2022. Gutter Vg1-Vg3.



Figur 10.8 Bruk av andre illegale rusmidler

Fordelt på antall ganger siste år/siste 12 måneder. Agder 2019 og 2022. Gutter Vg3.



andre rusmidler, mens de tilsvarende tallene for gutter var 6 % og 6,3 %. Økningen i bruk var altså noe større hos jenter.

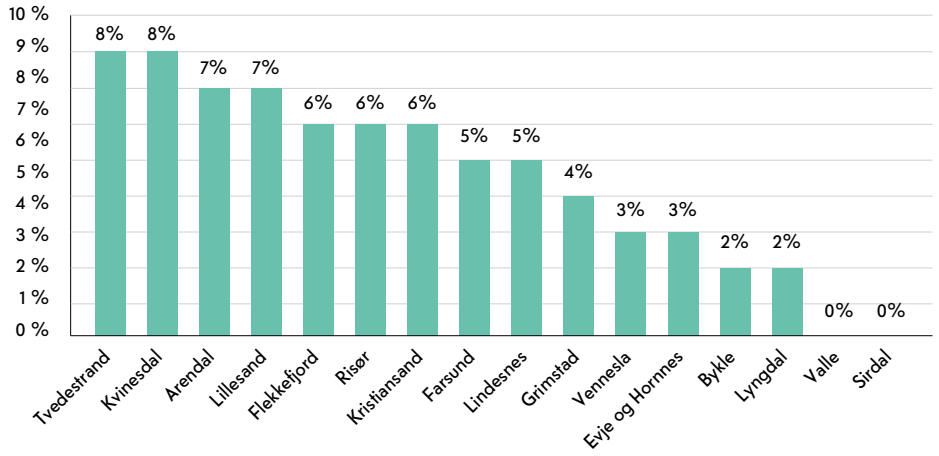
Figur 10.7 viser at økningen i bruk av andre rusmidler blant gutter er relativt liten, og at økningen har kommet blant dem som har brukt andre rusmidler 6 ganger eller mer de siste 12 månedene.

Hos guttene er det en del variasjon mellom klassetrinnene. Mens det var en liten økning i bruk på Vg1, var det en liten nedgang på Vg2. På Vg3 er imidlertid økningen relativt stor.

Figur 10.8 viser at mens det i 2019 var 7,7 % som hadde brukt andre rusmidler, var det i 2022 11,1 % som hadde gjort det samme. Den største økningen var blant dem som har brukt andre rusmidler 11 ganger eller mer. Her var andelen over dobbelt så stor i 2022 som i 2019.
Det er også store geografiske forskjeller i bruk av andre rusmidler. Figur 10.9 viser et ganske klart mønster. Med unntak av Kvinesdal er alle kommunene med lavest bruk av andre rusmidler innlandskommuner, mens bruken er høyere i kystkommunene. Det er for øvrig også slik at det er langs kysten de mest folkerike kommunene, og de største videregående skolene ligger.

Figur 10.9. Bruk av andre illegale rusmidler 1 gang eller mer siste år/siste 12 måneder

Fordelt på kommune ungdommene går på skole i. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Figur 10.10 Bruk av ulike illegale rusmidler 1 gang eller mer siste år/siste 12 måneder

Fordelt på type rusmiddel. Agder 2022. Vg1-Vg3.

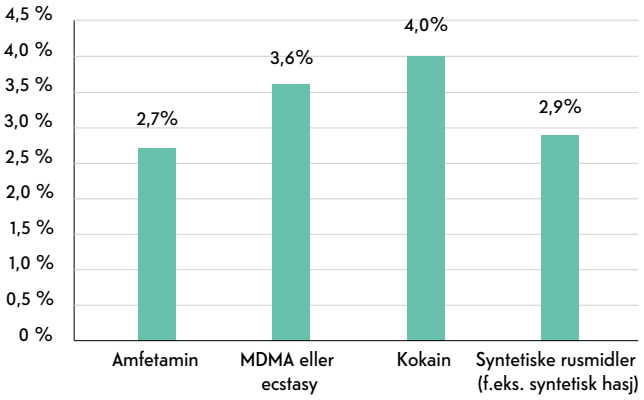
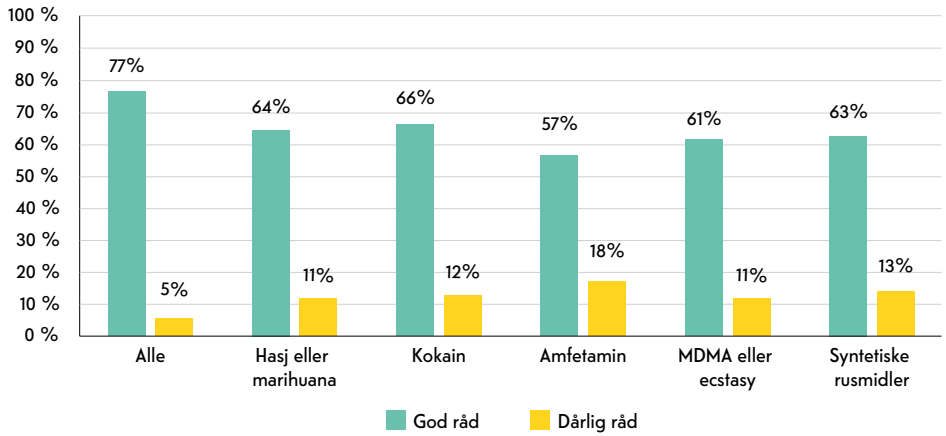


Foto: Unsplash

Figur 10.11 Bruk av ulike illegale rusmidler 1 gang eller mer siste år/siste 12 måneder

Fordelt på type rusmiddel, og god eller dårlig råd. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Bruksmønstre

Ser vi nærmere på hvilke typer illegale rusmidler som er mest vanlige å bruke, er det cannabis som er klart mest brukt. Som vi viste i kapittelet om atferd er det omtrent 12 % av ungdommene på videregående skole i Agder har brukt hasj eller marihuana minst én gang i løpet av det siste året. Figur 10.10 viser at 4 % har brukt kokain, 3,6 % har brukt MDMA eller ecstasy, 2,9 % har brukt syntetiske rusmidler (f.eks. syntetisk hasj), og 2,7 % har brukt amfetamin. Når vi fra tidligere vet at totalt 5,3 % av ungdommene oppgir å ha brukt andre illegale rusmidler enn cannabis, kan dette bety at det blant disse er relativt vanlig å ha brukt flere typer illegale rusmidler.

Vi ser også noen tydelige forskjeller i bruk av rusmidler når vi ser på ungdommenes familieøkonomi. De øverste søylene i figur 10.11 viser at 77 % av alle elevene på videregående skole svarer at de har god råd, mens 5 % svarer at de har dårlig råd[27]. Vi ser at det er færre med god råd og flere med dårlig råd når vi sammenligner ulike rusmidlene hver for seg med gjennomsnittet. Selv om det altså er slik at de med dårlig råd er overrepresentert når det gjelder bruk av alle de aktuelle rusmidlene i figuren, opplever de fleste ungdommene som har brukt illegale rusmidler økonomien sin som god. Det er med andre ord slik at selv om ungdommene fra familier med dårlig råd er mer sårbare for bruk av rusmidler, er de fleste som bruker rusmidler fra familier med god råd. Dette gjelder også for hasj/marihuana.

Sammenligner vi de ulike rusmidlene med hverandre, finner vi noen interessante forskjeller. Blant dem som har brukt kokain opplever 66 % av ungdommene at de har hatt god råd de siste to årene, mens den tilsvarende andelen blant dem som har brukt amfetamin er på 57 %. 12 % av dem som har brukt kokain oppgir at de har hatt dårlig råd, mens 18 % av dem som har brukt amfetamin oppgir det samme.

Hva forteller funnene oss?

Som vi viste innledningsvis er det omtrent 5 % av ungdommene i Agder som svarer at de har brukt andre narkotiske stoffer enn cannabis/hasj det siste året. Dette er en liten økning siden 2019. Tall fra Vg1 viser at det også var en økning fra 2016 til 2019, og det er sannsynlig at dette også gjelder på alle trinn på videregående skole. Økningen gjelder både i andelen ungdom som har brukt et illegalt rusmiddel 1 gang, og blant de som bruker slike rusmidler relativt hyppig. Blant de eldste elevene er det gruppen som bruker slike rusmidler hyppig som har hatt den største økningen. Selv om økningen er større blant jenter enn hos gutter, er det hos gutter på 3. trinn vi isolert sett ser den største økningen. Denne økningen kan være et tegn på at det å bruke andre rusmidler for eksempel har blitt mer vanlig i tilknytning til russefeiring.

27 Andelene som oppgir at de har verken god eller dårlig råd vises ikke i figuren.

Vi finner altså en liten økning i bruk av illegale rusmidler, men andelen på 5 % tilsier ikke i utgangspunktet at «det er kokain på alle russefester» slik en del oppslag i media forteller om. Hvorfor er det en slik forskjell mellom funn fra denne undersøkelsen og oppfatningen i befolkningen slik den er formidlet gjennom media? Er det slik at ungdommene underrapporterer om bruk? Fanger ikke spørsmålet i undersøkelsen opp det vi faktisk ønsker å måle? Er det endringer i bruksmønstre som gjør at bruk er mer synlig nå enn før? Er det andre samfunnsmessige grunner til at bruk av illegale rusmidler har fått større oppmerksomhet?

Er det slik at ungdommene underrapporterer om bruk?

89 % av elevene på videregående skole svarer at undersøkelsen gir et godt bilde av hvordan de har det, og 98 % sier de har svart ærlig på spørsmålene. Dette tyder jo på at man også burde kunne stole på at de fleste har svart ærlig på spørsmålene om rusmidler. Hvis det er snakk om en underrapportering er det derfor gode grunner til å anta at dette ikke skyldes uærlige svar, men for eksempel metodiske svakheter ved undersøkelsen. Det er for eksempel et lavere antall ungdommer som har besvart undersøkelsen på Vg3 sammenlignet med Vg1 og Vg2, og andelen svar fra jenter på Vg3 er høyere enn fra gutter. Når vi vet at det er flere gutter enn jenter som bruker illegale rusmidler vil dette også føre til at vi ikke helt fanger økningen i

Foto: Unsplash

Foto: Unsplash

bruk på en tilstrekkelig måte. I tillegg kan det være andre systematiske forskjeller mellom ungdommene som svarer på undersøkelsen, og de som ikke gjør det.

Fanger ikke spørsmålet i undersøkelsen opp det vi faktisk ønsker å måle?

Analyser viser at det er gode grunner til å anta at spørsmålet om bruk av andre narkotiske stoffer det siste året ikke fanger opp den totale andelen ungdommer som har brukt slike stoffer på en god måte. Årets undersøkelse i Agder inneholder, i tillegg til det omtalte spørsmålet om andre narkotiske stoffer, et spørsmålsbatteri om bruk av ulike spesifikke rusmidler. Rusmidlene det spørres om er kokain, MDMA/ecstasy, amfetamin, og syntetiske rusmidler. Mange av dem som svarer de har brukt kokain, MDMA/ecstasy, amfetamin, og/eller syntetiske rusmidler, har ikke svart at de bruker andre narkotiske stoffer. Om det betyr at de ikke vet at disse rusmidlene regnes som narkotiske stoffer vet vi ikke, men det kan bety at den reelle andelen som har brukt illegale rusmidler er høyere enn resultatene fra denne undersøkelsen antyder. Det er imidlertid vanskelig å beregne nøyaktig hvor stor denne feilkilden er. Når vi likevel har valgt å bruke spørsmålet om andre narkotiske stoffer i dette kapittelet, er dette gjort fordi det er det eneste spørsmålet i undersøkelsen som kan brukes til å beskrive endringer over tid. Vi har ingen indikasjoner på at ungdommenes oppfattelse av spørsmålet har endret seg i den aktuelle perioden.

Er det endringer i bruksmønstre som gjør at bruk er mer synlig nå enn før?

I mange av medieoppslagene om bruk av illegale rusmidler generelt, og kokain og MDMA/ecstasy spesielt, brukes ungdom som kilder. Disse forteller om en mer åpen ruskultur enn tidligere. Situasjoner som beskrives er åpenlyst inntak av rusmidler. Det hevdes at ungdommer bruker disse rusmidlene sammen med andre, og uten noe forsøk på å holde dette skjult. «Det er ikke sånn lenger at folk går på badet for å ta det. De sitter gjerne rundt bordet og liner opp striper»[28]. Vi ser også at selv om ungdom fra familier med dårlig råd bruker illegale rusmidler i større grad enn andre, er de fleste som bruker illegale rusmidler fra familier med god råd. Denne sammenhengen er enda sterkere for kokain enn de andre rusmidlene. Det at bruk av rusmidler i større grad ikke er forbehold noen mindre og lukkede miljøer, men også i de mer generelle deler av befolkningen, kan også bidra til en synliggjøring av slik bruk.

Er det andre samfunnsmessige grunner til at bruk av illegale rusmidler har fått større oppmerksomhet?

Den amerikanske sosiologen Joel Best beskriver i sin bok «Random violence» noe han kaller «the iron quadrangle» (Best, 1999). «The iron quadrangle» består av media, statlige myndigheter, eksperter/forskere og aktivister/interessegrupper. Han antyder sosiale problemer «oppstår», eller får fokus, når alle disse fire delene blir aktivert. Det offentlige ordskiftet rundt «Rusreformen» har definitivt satt illegale rusmidler på dagsorden. Her har alle de fire delene av «the iron quadrangle» blitt aktivert, og rusmidler som sosialt problem virkelig fått oppmerksomhet. Kan det tenkes at dette også har vært med på å skape et inntrykk av disse rusmidlene som vanlig? Kanskje uavhengig av om det har vært en økning eller ikke?

Samlet sett er det flere funn som kan være med å forklare hvorfor bruk av illegale rusmidler blant ungdom har fått økt oppmerksomhet i senere tid. For det første, ser vi en økning i rapportert bruk av slike rusmidler. For det andre, tyder mye på at bruk av illegale rusmidler er mer vanlig enn tallene fra denne undersøkelsen viser. Bruksmønstrene ser ut til å være i endring. De fleste som bruker illegale rusmidler rapporterer om god familieøkonomi, og ulike kilder i ungdomsmiljøene antyder at bruken kan være mindre skjult enn tidligere. Det har i tillegg vært en generelt økt oppmerksomhet rundt tematikken både fra statlige myndigheter, fagfolk, interessegrupper og media. Alle disse punktene kan være med på å forsterke hverandre, og det er derfor ingen overraskelse at bruk av rusmidler har vært mye omtalt.

Dette kapittelet har ikke drøftet hvorvidt det er grunn til å være bekymret for denne utviklingen. Vi vet at ungdommers hjerne er spesielt sårbar, og at bruk av alle rusmidler kan utgjøre en risiko for skjevutvikling. Samtidig er det slik at ungdom med mange beskyttelsesfaktorer rundt seg har lavere risiko for seinere problemer, og at fokus på disse kan gjøre at vi «glemmer» ungdommene som har størst risiko for å få problemer som voksne. Disse utfordringene blir det viktig å sette fokus på fremover.

28 https://www.nrk.no/sorlandet/_-det-er-kokain-pa-alle-russefester-1.15955650

Del 4. Utvalgte indikatorer

Foto: Unsplash

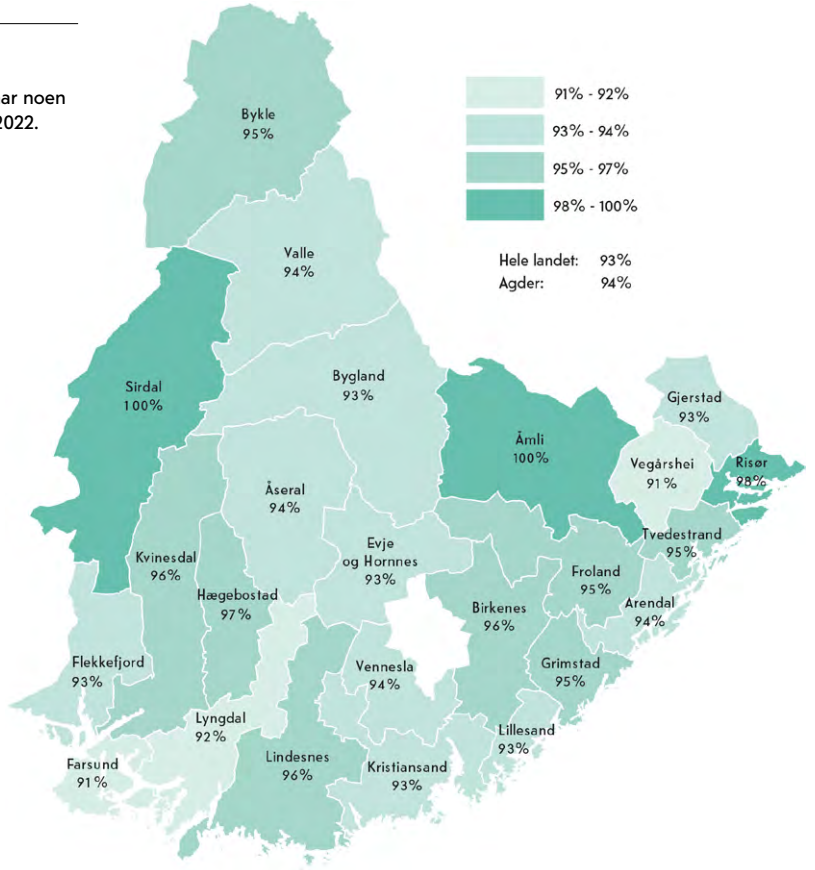
11. Utvalgte indikatorer for elever i videregående skole fordelt på bostedskommune

Ungdata-rapportene kommunene mottar fra NOVA viser ungdommenes svar knyttet til hvor de går på skole. Det er imidlertid en god del elever på videregående som ikke går på skole i hjemkommunen, og for kommuner som ikke har videregående skole vil ikke disse rapportene gi informasjon om «deres» ungdommer. I dette vedlegget presenterer vi et utvalg spørsmål der resultatene fra elevene i videregående er brutt ned på elevenes bostedskommune.

Iveland er ikke med i denne oversikten siden de har for få elever til å sikre anonymiteten.

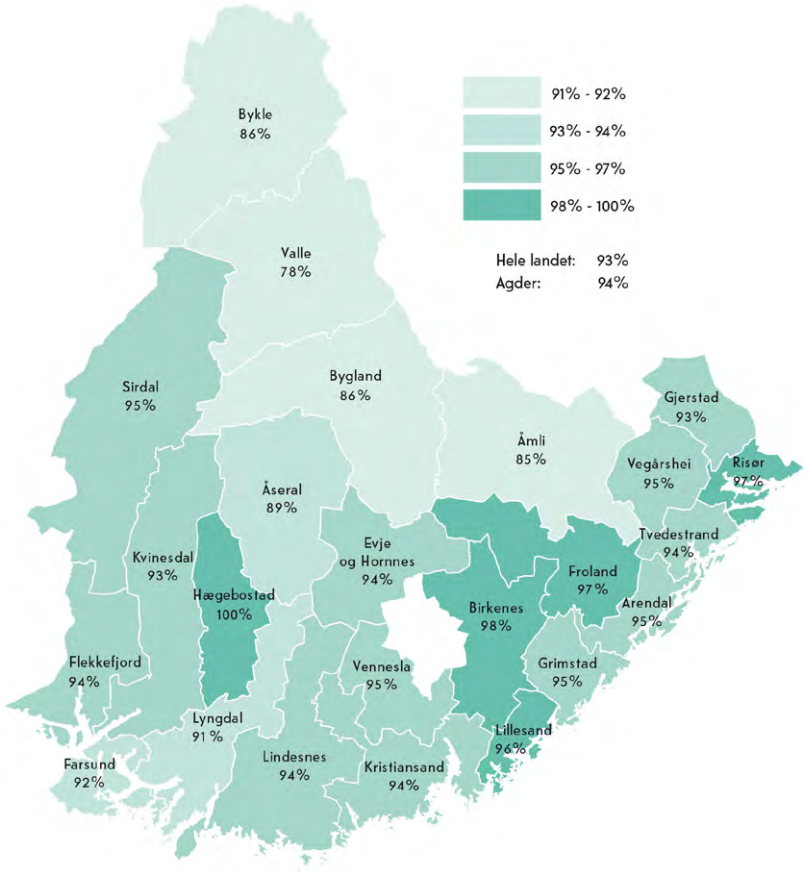
Figur 11.1 Venner

Prosentandel som alltid eller som regel har noen å være sammen med på fritiden. Agder 2022. Vg1-Vg3.



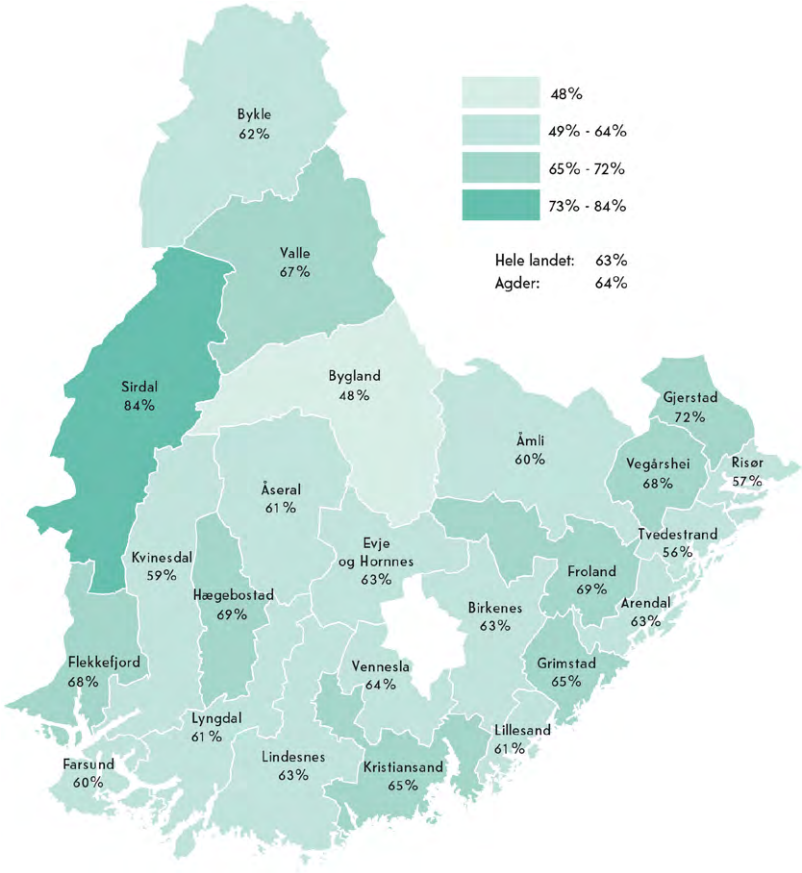
Figur 11.2 Foreldreoversikt

Prosentandel som er enig i at foreldrene pleier å vite hvor de er og hvem de er sammen med på fritiden. Agder 2022. Vg1-Vg3.



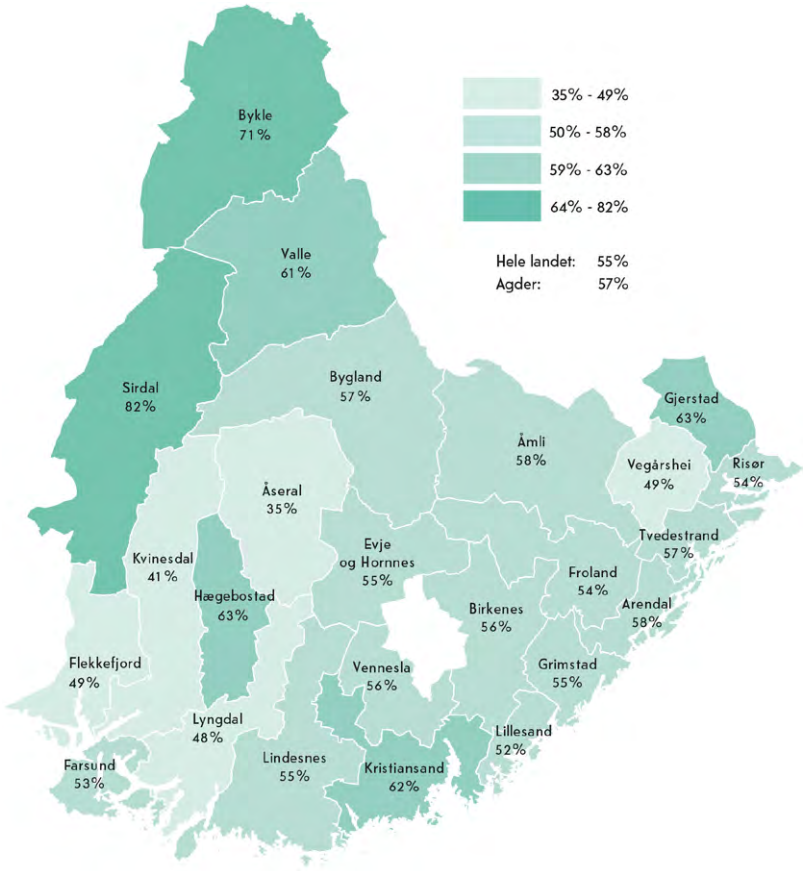
Figur 11.3 Fornøyd med helsa si

Prosentandel som er litt fornøyd eller svært fornøyd med helsa si. Agder 2022. Vg1-Vg3.



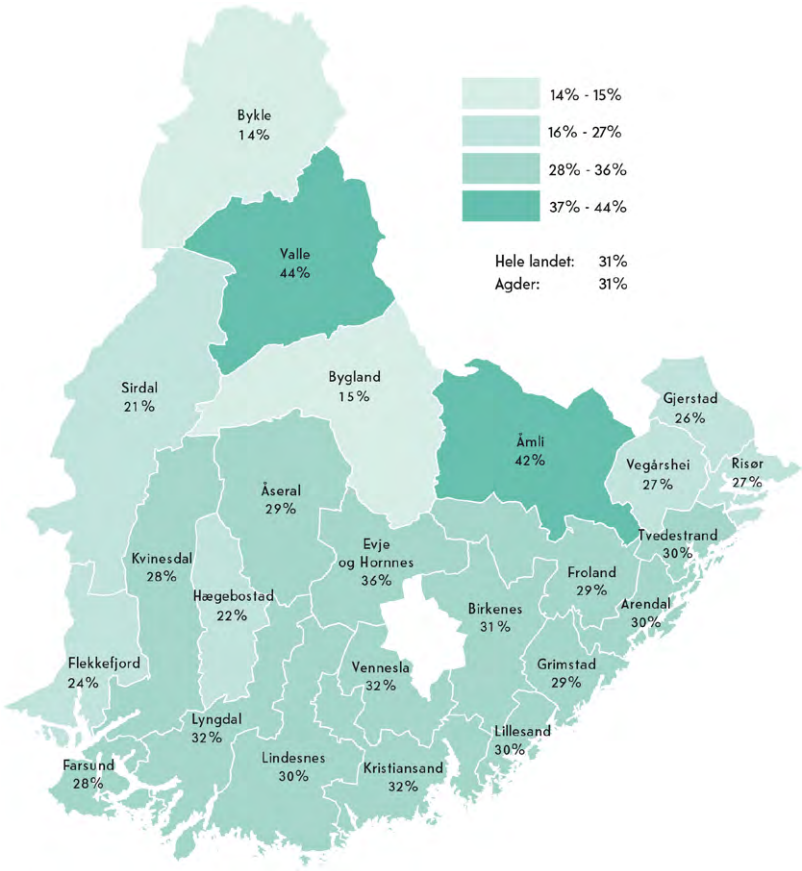
Figur 11.4 Fysisk aktivitet

Prosentandel som er fysisk aktive 3 ganger i uka eller mer. Agder 2022. Vg1-Vg3.



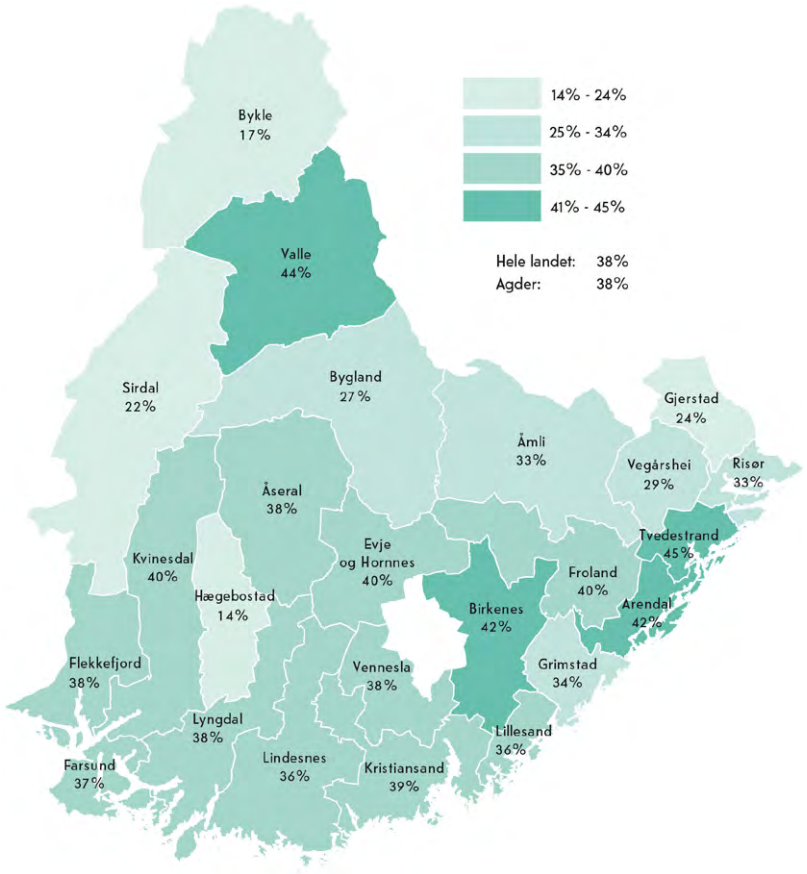
Figur 11.5 Psykisk helse

Prosentandel som ganske ofte eller veldig ofte har følt seg ulykkelig, trist eller deprimert sist uke. Agder 2022. Vg1-Vg3.



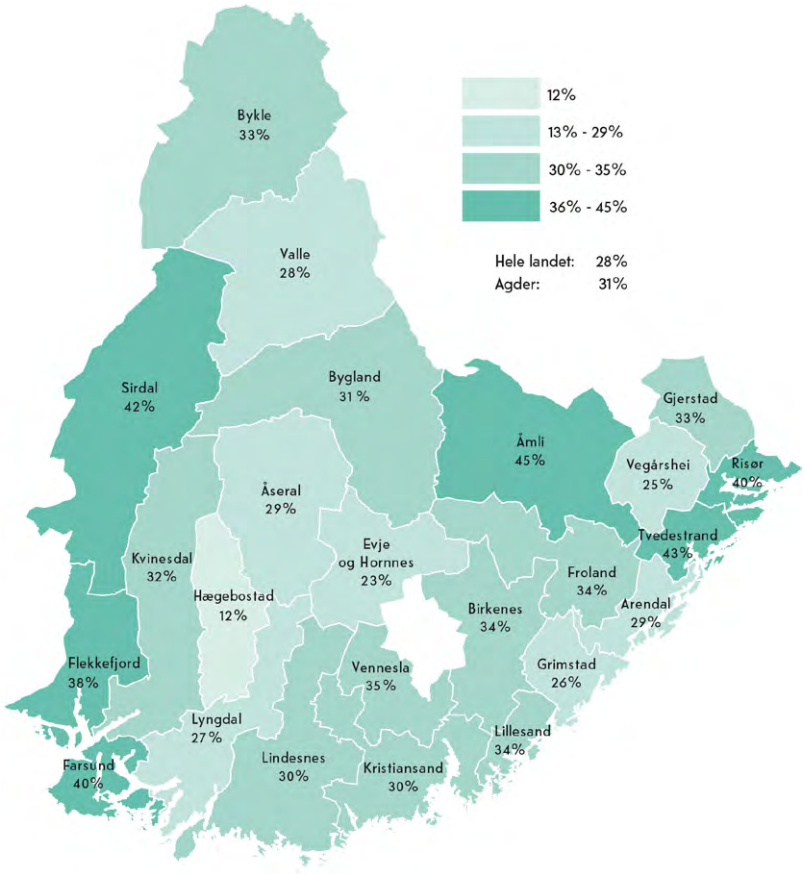
Figur 11.6 Fysiske plager

Prosentandel som har hatt andre fysiske plager daglig sist uke. Agder 2022. Vg1-Vg3.



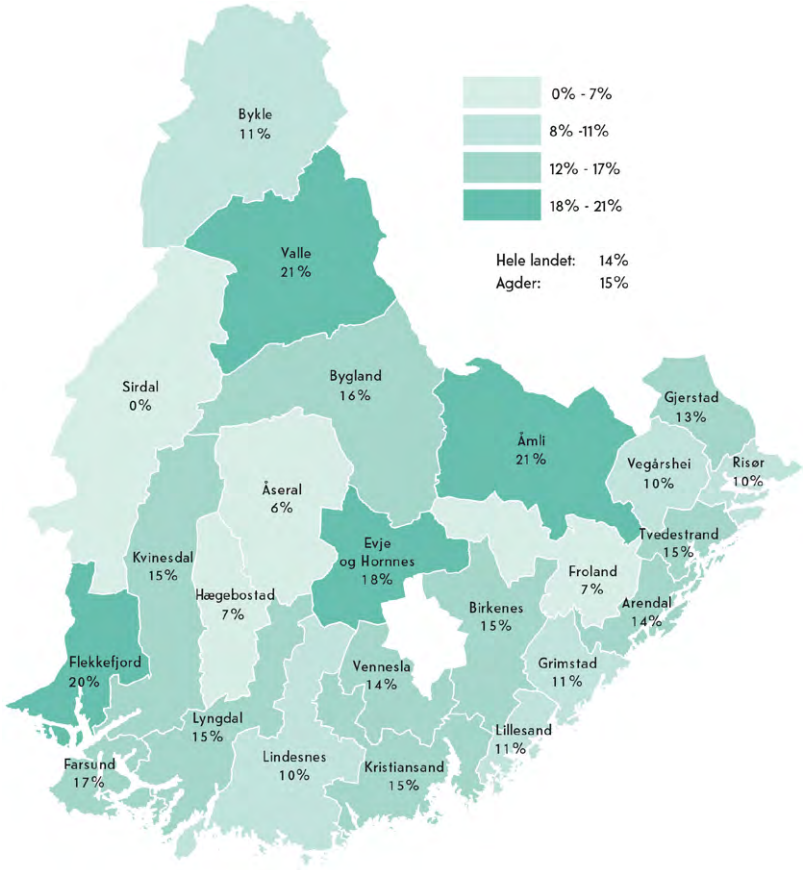
Figur 11.7 Helsesykepleier på skolen

Prosentandel som har brukt/oppsøkt helsesykepleier på skolen i løpet av det siste året. Agder 2022. Vg1-Vg3.



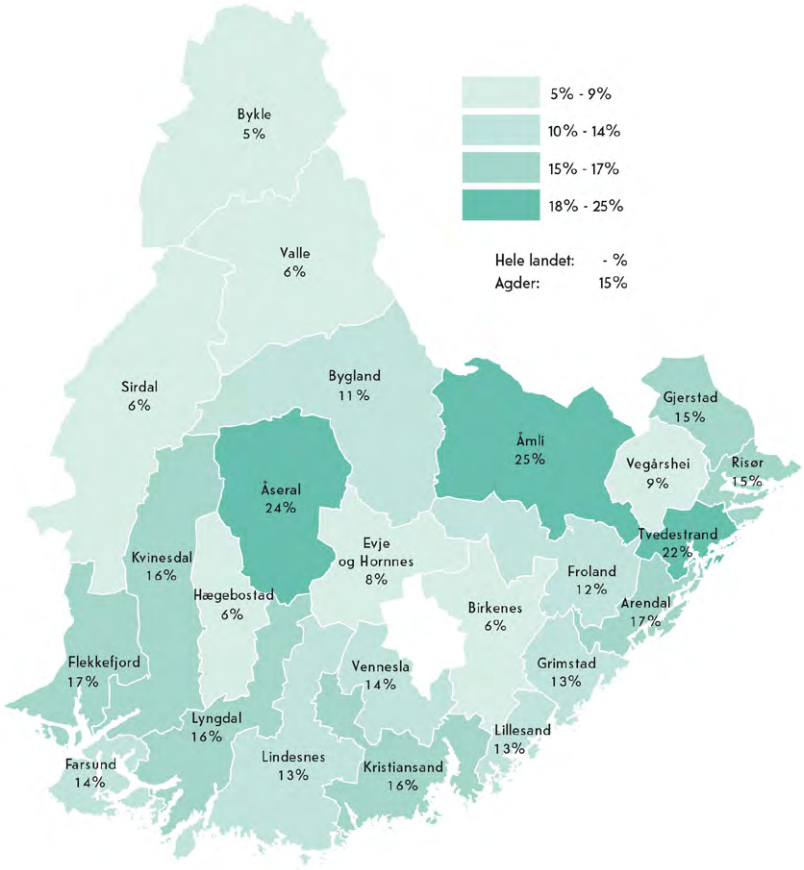
Figur 11.8 Utsatt for vold

Prosentandel som minst én gang det siste året har opplevd at en ungdom har «slått deg, sparket deg, ristet deg hardt, lugget deg eller lignende». Agder 2022. Vg1-Vg3.



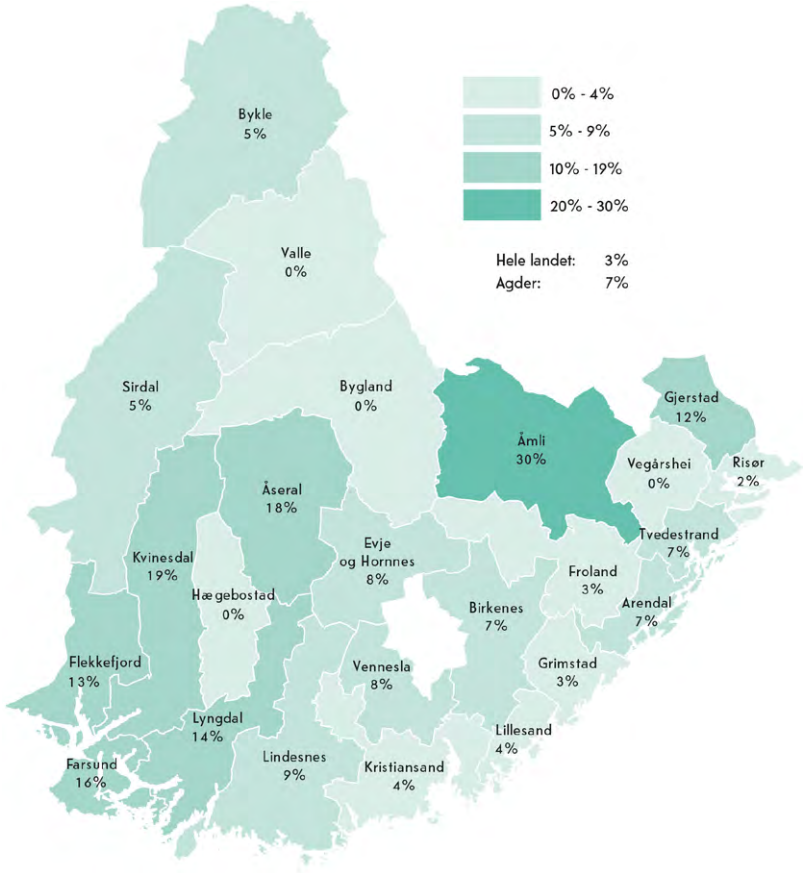
Figur 11.9 Selvskading

Prosentandel som har skadet seg selv med vilje uten ønske om å dø minst én gang det siste året. Agder 2022. Vg1-Vg3.



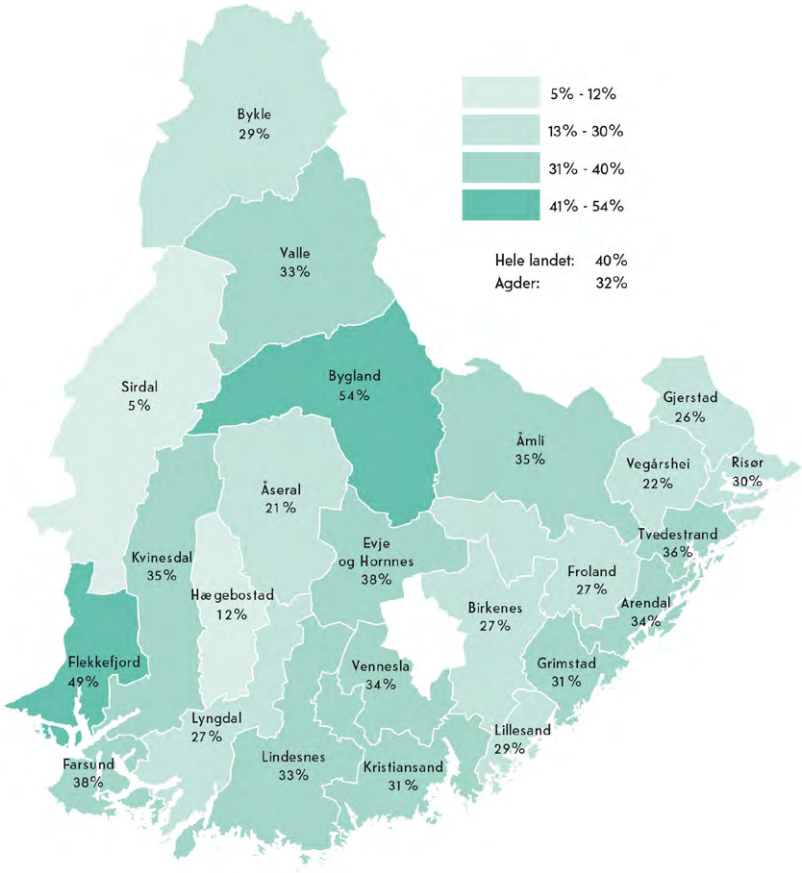
Figur 11.10 E-sigaretter

Prosentandel som bruker e-sigarett ukentlig eller daglig. Agder 2022. Vg1-Vg3.



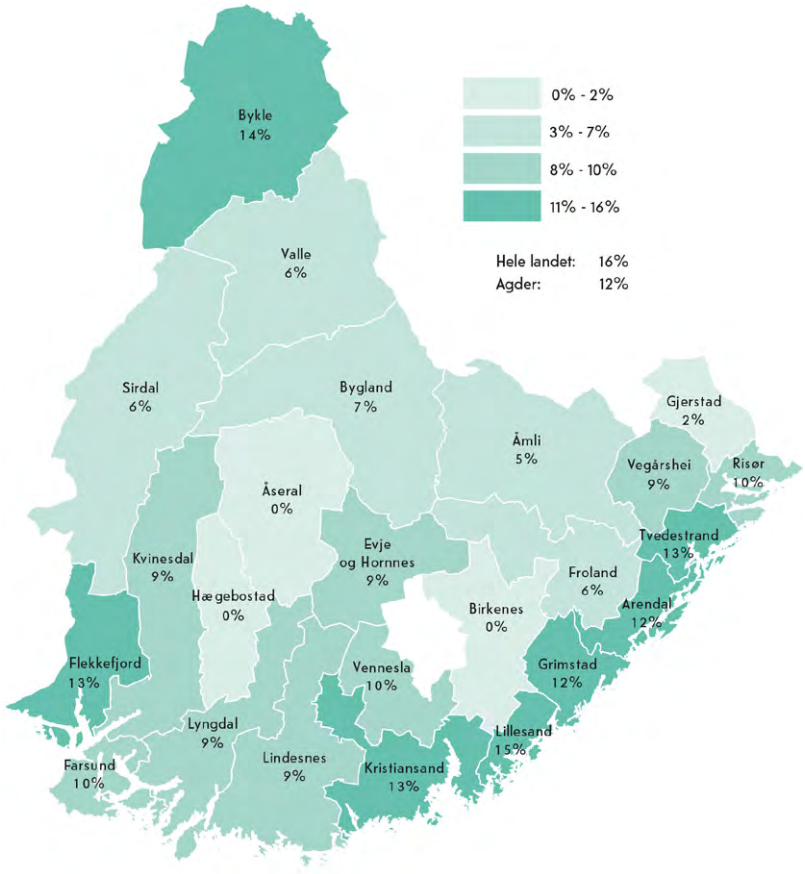
Figur 11.11 Alkoholbruk

Prosentandel som drikker alkohol en eller flere ganger i måneden. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Figur 11.12 Cannabis

Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Agder 2022. Vg1-Vg3.



Litteraturliste

Aase H., Lønnum K., Sørlie M. A., Hagen K. A., Gustavson K. & Utgarden I. H. (2020). *Barn, unge og kriminalitet. Hvordan forhindre at barn og unge kommer inn i eller fortsetter med en kriminell løpebane? Oppsummering og vurdering av virksomme tiltak, behandling og organisering* (Rapport 2020). Folkehelseinstituttet. https://www.fhi.no/publ/2020/barn-unge-og-kriminalitet/

Bakken, A., Frøyland L. R. & Sletten, M. A. (2016). *Sosiale forskjeller i unges liv* (NOVA Rapport 3/16). NOVA. https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/20.500.12199/5103

Bakken, A. (2022). *Ungdata 2022. Nasjonale resultater.* NOVA Rapport 5/22. Oslo: NOVA, OsloMet

Bakken, A. *Ungdata 2021. Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 8/21). NOVA.

Bakken, A. (2018). *Ungdata. Nasjonale resultater 2018,* NOVA Rapport 8/18. Oslo: NOVA

Bentsen, A., Kristiansen, R., Møller, G. og Vardheim, I. (2016) *Ung i Agder 2016.* Kompetansesenter rus – region sør

Berger, A., Widome, R., Troxel,W. (2019) *Delayed school start times and adolescent health.* Sleap and health. Academic Press. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128153734000332

Best, J. (1999). *Random Violence.* University of California Press.

Bottolfs, M., Stoa, E. M., Reinboth, M. S., Svendsen, M. V., Schmidt, S. K., Oellingrath, I. M., Bratland-Sanda, So. (2020) *Resilience and lifestyle-related factors as predictors for health-related quality of life among early adolescents: a cross-sectional study.* J Int Med Res. 2020;48(2):300060520903656.

Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Pediatr, 170(12), 1202-1208.

Cappuccio FP, D'Elia L, Strazzullo P, Miller MA. Sleep duration and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Sleep. 2010 May;33(5):585-92. doi: 10.1093/sleep/33.5.585. PMID: 20469800; PMCID: PMC2864873.

Enstad, F., Pedersen, W., Nilsen, W. og Van Soest, T. (2017) *Predicting early onset of intoxication versus drinking – A population-based prospective study of Norwegian adolescents,* Addictive Behaviors Reports 6 (2017) 1-7, https://fhi.brage.unit.no/fhi-xmlui/handle/11250/2446281

Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A. & von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* (NOVA Rapport 6/17). NOVA. https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/20.500.12199/5115

ESPAD Report 2019 Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs http://espad.org/sites/espad.org/files/2020.3878_EN_04.pdf

Folkehelserapporten (2014). «Helsetilstanden i Norge». Hentet fra: https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2014/folkehelserapporten-2014-pdf.pdf

Folkehelseinstituttet (2021a). *Folkehelserapporten – Helsetilstanden i Norge.* Folkehelseinstituttet. www.fhi.no/nettpub/hin/

Folkehelseinstituttet (2021b). *Trygt og godt oppvekstmiljø i kommunen.* Folkehelseinstituttet. www.fhi.no/hn/folkehelse/artikler/trygt-og-godt-oppvekstmiljo-i-kommunen

Helsedirektoratet (2021). *Selvskading og selvmord – veiledende materiell for kommunene om forebygging.* Helsedirektoratet. www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selvmord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging

Heradstveit, O., Nilsen, S. A., Breivik, K., Bakken, A., Haug, T., Hartveit, K. og Stormark, K. M. (2021), *Past Year Cannabis Use Among Norwegian Adolescents: Time Trends Based on the Ungdata Surveys 2010-2019, Front Psychiatry,* https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33796032/

Hysing, M., Petrie, K.J., Bøe, T., Lallukka T., Sivertsen, B (2017). *The social gradient of sleep in adolescence: results from the youth@hordaland survey.* Eur J Public Health. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28177471/

Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K.M., et al (2015). Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. BMJ. https://bmjopen.bmj.com/content/5/1/e006748

Jacobsen, S. E., Andersen, P. L., Nordø, Å. D., Sletten, M. & Arnsen, D. (2021). *Sosial ulikhet i barn og unges deltagelse i fritidsaktiviteter. Betydningen av sosioøkonomiske ressurser, geografi og landbakgrunn* (Rapport 2021:01). Senter for forsking på sivilsamfunn og frivillig sektor. https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/2757585

Janssen, X., Martin, A., Hughes, A. R., Hill, C. M., Kotronoulas, G., & Hesketh, K. R. (2020). *Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis.* Sleep Med Rev, 49, 101226.

Kaspersen, S., Bungum, B., Buland, T., Slettebak, R. & Ose, S. O. (2013). *Holdninger til fravær og nærvær i skole og arbeidsliv* (Sintef rapport A23298). Sintef. https://www.sintef.no/globalassets/upload/helse/arbeid-og-helse/a23298.pdf

Kunnskapsdepartementet (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen.* Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.

Mehlum og Holseth, (2009). *Selvskading – hva gjør vi?,* Tidsskriftet Den Norske Legeforening, Tidsskr Nor Legeforen 2009, 129:759-62, doi: 10.4045/tidsskr.08.0378 https://tidsskriftet.no/2009/04/tema-selvskading/selvskading-hva-gjor-vi

Meld. St. 19 (2014-2015). *Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter.* Helse- og omsorgsdepartementet. www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/

Minges, K., Redeker, N. (2016) *Delayed school start times and adolescent sleep: A systematic review of the experimental evidence.* Sleep Medicine Reviews, Volume 28, 2016, https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.06.002

Murelo, A. D., Castro, N., Cota, C. I. og Tapert, S. F. (2017) *Cannabis and alcohol use, and the developing brain, Behav Brain* Res. 2017 May 15;325

Møller, Geir (2021), B*eskyttelsesfaktorer blant unge i Agder,* TF-rapport nr. 628 https://agderfk.no/_f/p1/i283e8d35-342e-42cf-9a01-360827505230/beskyttelsesfaktorer-blant-unge-i-agder.pdf

Møller og Bentsen (2015) https://tidliginnsats.forebygging.no/Artikler--Kronikker/Hva-pavirker-alkoholbruken-gjennom-ungdomstida/

Nes, R. B., Hansen, T. & Barstad, A. (2018). *Livskvalitet – Anbefalinger for et bedre målesystem* (IS-2727). Helsedirektoratet. www.fhi.no/publ/2018/livskvalitet.-anbefalinger-for-et-bedre-malesystem/

Pedersen, Willy (2015). *Bittersøtt, nye perspektiv på rus og rusmidler.* Universitetsforlaget.

Perkinson-Gloor, N., Lemola, S., Grob, A. (2013). *Sleep duration, positive attitude toward life, and academic achievement: The role of daytime tiredness, behavioral persistence, and school start time.* Journal of Adolescence, Volume 36, Issue 2.

Saxvig, I. (2021). «Søvn hos ungdom». Hentet fra: https://helse-bergen.no/nasjonal-kompetansetjeneste-for-sovnsykdommer-sovno/sovn-hos-ungdom

Saxvig, I.W., Pallesen, S., Wilhelmsen-Langeland, A., Molde, H., Bjorvatn, B. (2012). *Prevalence and correlates of delayed sleep phase in high school students.* Sleep Med. 2012;13:193-9

Sivertsen, B., Pallesen S., Stormark, K.M., Boe, T., Lundervold, A. J., Hysing, M. (2013) *Delayed sleep phase syndrome in adolescents: prevalence and correlates in a large population based study.* BMC Public Health. 2013;13:1163.

Strandbu, Å., Gulløy, E., Andersen, P. L., Seippel, Ø. & Dalen, H. B. (2017). Ungdom, idrett og klasse: Fortid, samtid og framtid. *Norsk Sosiologisk Tidsskrift, 1*(2), 132-151. https://doi.org/10.18261/issn.2535-2512-2017-02-03

Utdanningsdirektoratet (2021, 1. november). *Statistikk og analyser om barnehager og grunnopplæringen i Norge.* www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/

Vedaa, Ø., Saxvig,I.W., Wilhelmsen-Langeland,A., Bjorvatn, B., Pallesen, S. (2012) S*chool start time, sleepiness and functioning in Norwegian adolescents.* Scandinavian Journal of Educational Research, 56:1, 55-67, DOI: 10.1080/00313831.2011.567396

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

9 788293 629061