



# Ung i Vestfold 2024

# ungdata

vestfold

## Rapport:

Ung i Vestfold 2024

### Utgitt av:

KORUS sør: [www.korus.no](http://www.korus.no)

Vestfold fylkeskommune: [www.vestfoldfylke.no](http://www.vestfoldfylke.no)

### ISBN:

ISBN 978-82-93629-09-2

### Forfattere:

Kjetil Gunnerud Kristoffersen, Ingvild Vardheim, Asle Bentsen, Rosanne Kristiansen, Lars Bauger, Thomas Tjelta, Sabrina Krogh Schmidt, Michael Sæter Reinboth, Solfrid Bratland-Sanda, Kenneth Larsen, Ingelill Susann Berger Eide og Elisabeth Gulløy

### Infografikk og kartgrunnlag er utformet av:

Kjetil Gunnerud Kristoffersen,  
Vestfold fylkeskommune og Wera AS

### Design:

Wera AS: [www.wera.no](http://www.wera.no)

### Rapporten kan lastes ned elektronisk fra:

[www.korus.no/publikasjoner](http://www.korus.no/publikasjoner) og

[www.vestfoldfylke.no/publikasjoner](http://www.vestfoldfylke.no/publikasjoner)

Illustrasjon forside: Pernilla Hjermand

Baksidefoto: Unsplash

ungdata

KORUS  
sør

 Vestfold  
FYLKESKOMMUNE

 Universitetet  
i Sørøst-Norge

# Innhold

Forord	5	<b>3. Familie og venner</b>	<b>31</b>	<b>6. Nærområdet</b>	<b>61</b>
Nøkkeltall Ung i Vestfold 2024	6	• Forhold til foreldrene.....	31	• Tilhørighet og trivsel.....	61
Sammendrag	8	• Familieøkonomi.....	32	• Trygghet i nærområdet.....	62
<b>Innledning</b>	<b>10</b>	• Vold i familien og reaksjoner fra foreldre.....	32	• Tilbud i nærområdet.....	64
<b>1. Om undersøkelsen</b>	<b>11</b>	• Venner.....	33	<b>7. Helsevaner</b>	<b>67</b>
• Datainnsamling og personvern.....	12	• Ensomhet.....	34	• Fysisk aktivitet.....	67
• Ungdommenes opplevelse av undersøkelsen.....	14	<b>4. Skole og framtid</b>	<b>39</b>	• Måltider og kosthold.....	69
• Om rapporten.....	14	• Skolehverdagen.....	39	• Søvn.....	71
<b>DEL 1 – Resultater fra undersøkelsen</b>	<b>16</b>	• Samarbeid og kommunikasjon.....	42	<b>8. Rusmidler</b>	<b>73</b>
<b>2. Livskvalitet og helse</b>	<b>17</b>	• Lekser og skolestress.....	43	• Tobakk.....	73
• Livskvalitet og livsmestring.....	17	• Skulking.....	45	• Alkohol.....	74
• Fysisk og psykisk helse.....	20	• Tanker om å fullføre videregående skole.....	47	• Cannabis og andre narkotiske stoffer.....	79
• Press i hverdagen.....	26	• Tanker om høyere utdanning.....	48	<b>9. Risikoadferd</b>	<b>85</b>
• Sosial ulikhet i helse.....	27	• Andre tanker om framtiden.....	49	• Regelbrudd.....	85
• Bruk av helsetjenester.....	28	<b>5. Fritid</b>	<b>51</b>	• Mobbing.....	87
		• Fritid hjemme og ute.....	51	• Seksuell trakassering og nakenbilder.....	88
		• Digital fritid.....	52	• Utsatt for vold.....	90
		• Organisert fritid.....	54	• Selvskading og forsøk på selvmord.....	90
		• Sosiale forskjeller i deltakelse.....	59		



# Innhold

## DEL 2 – Dypdykk i utvalgte resultater    **92**

### 10. Digital fritid og livskvalitet    **93**

- Innledning ..... 93
- Problemstilling..... 94
- Data og metode ..... 94
- Resultater..... 95
- Oppsummering..... 100

### 11. Skolehverdagens påvirkning på unges livskvalitet    **103**

- Innledning ..... 103
- Problemstilling, data og metode..... 104
- Resultat og diskusjon ..... 106
- Skoletrivsel..... 107
- Friminuttene ..... 108
- Fysisk aktivitet ..... 108
- Skolepress ..... 108
- Individuelle forhold ..... 108
- Konklusjon..... 108

### 12. Hva påvirker ungdoms deltakelse i organiserte kulturaktiviteter?    **109**

- Bakgrunn ..... 109
- Datagrunnlag og metode ..... 110
- Resultat..... 111
- Diskusjon..... 115
- Konklusjon..... 116

### Litteraturliste    **118**



Foto: Sondre Bjørlin og Erik Langeland



# Forord

Våren 2024 svarte 13 423 ungdommer i Vestfold på spørsmål om hvordan de har det, og hva de bruker fritiden sin på. Ungdata-undersøkelsen utgjør et viktig kunnskapsgrunnlag for politikere, ledere, fagpersoner og andre som jobber for å gjøre Vestfold til et enda bedre sted å vokse opp.

Undersøkelsen fant sted på alle ungdomsskoler og videregående skoler i de seks kommunene i fylket. For de fleste kommunene er dette fjerde gang de gjennomfører Ungdata. Ungdata ble gjennomført i Vestfold i 2013, 2017 og i Vestfold og Telemark som sammenslått fylke i 2021. “Ung i Vestfold 2024” gjennomføres i et samarbeid mellom kommunene i fylket, Vestfold fylkeskommune, KORUS sør og Universitetet i Sørøst-Norge. Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet har det faglige ansvaret for Ungdata.

I denne rapporten presenterer vi funnene fra undersøkelsen, og viser blant annet hvordan resultatene på en del områder har utviklet seg siden første gjennomføring i 2013.

Hensikten er å gi en samlet oversikt over barn og unges oppvekstvilkår i Vestfold, og å bidra til en diskusjon om, og refleksjon rundt, faktorer som påvirker ungdommenes helse og trivsel. Rapporten er et samarbeidsprosjekt mellom Vestfold fylkeskommune, KORUS sør og Universitetet i Sørøst-Norge.

Vi ønsker å rette en stor takk til alle som har gjort det mulig å gjennomføre årets undersøkelse: ungdommene som har svart på undersøkelsen, kontaktpersoner i kommunene og i de videregående skolene, lærere og skoleledere og Ungdatasenteret hos NOVA.

*God lesning!*

Siri Karine Svenkerud  
Konstituert virksomhetsleder  
KORUS sør

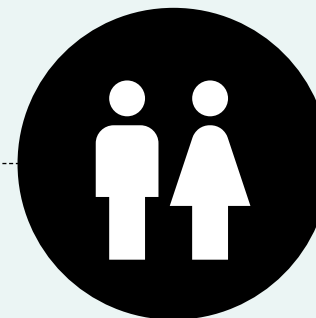
Toril Eeg  
Fylkesdirektør  
Vestfold fylkeskommune

# Nøkkeltall Ung i Vestfold 2024

## Foreldre

1/5

forsøker å holde mesteparten av fritiden sin skjult for foreldrene



92 %

liker å være sammen med foreldrene sine

## Skole

96 %

har noen å være sammen med i friminuttene

84 %

trives på skolen

$E=mc^2$

78 %

opplever at læreren bryr seg om dem

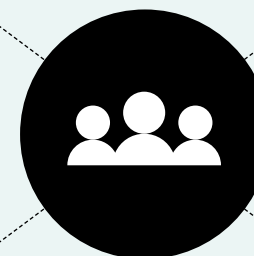
82 %

kjeder seg på skolen

## Venner og fritid

88 %

har en nær venn som de kan stole på



47 %

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

48 %

gutter bruker mer enn 2 timer daglig på sosiale medier

74 %

jenter bruker mer enn 2 timer daglig på sosiale medier

## Nærområdet

2/3

er fornøye med lokalmiljøet der de bor



83 %

føler det er trygt å ferdes i nærområdet om kvelden

## Helse og trivsel

24 % gutter  
41 % jenter

har brukt skolehelse-tjenesten i løpet av det siste året

19 %

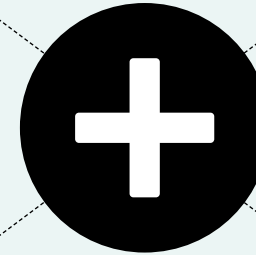
oppgir høyt nivå av psykiske helseplager sist uke

35 %

har vært mye plaget av hodepine sist måned

21 %

har skadet seg selv med vilje siste 12 mnd.



## Helsevaner og atferd

80 %

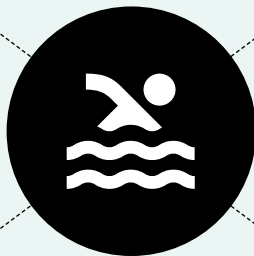
trener minst ukentlig

37 %

sov 6 timer eller mindre sist natt

19 %

på videregående har brukt hasj en gang eller mer sist år



47 %

spiser frokost før første time hver dag

## Fremtidstanker

67 %

på videregående skole tror de vil ta høyere utdanning

68 %

tror de vil få et godt og lykkelig liv

18 %

gutter tror de vil bli arbeidsledige

9 %

jenter tror de vil bli arbeidsledige





# Sammendrag

Ungdata-undersøkelsen gir innsikt i hvordan det er å være barn og ungdom i Vestfold. Våren 2024 deltok 13 423 ungdommer. Her er en oppsummering av hovedfunnene.

## De aller fleste har det (fortsatt) bra!

Det viktigste funnet fra årets undersøkelse er at de aller fleste ungdommene i Vestfold har gode oppvekstvilkår og lever liv med god livskvalitet. Det er flere som er fornøyd med livet sitt i 2024 sammenlignet med forrige undersøkelse i pandemiåret 2021.

Nesten alle svarer at de har et godt og tillitsfullt forhold til foreldrene sine og at de har nære venner de kan stole på. Det store flertallet føler seg trygge i nærområdet sitt og er fornøyde med stedet der de bor, og tror de vil få et godt og lykkelig liv. Selv om flere hovedfunn i Ungdata er stabile over tid, viser årets undersøkelse flere interessante utviklingstrekk, i både positiv og negativ retning.

## Nedgang i psykiske plager og ensomhet

I løpet av årene Ungdata-undersøkelsen har blitt gjennomført, har vi sett en økning i psykiske helseplager blant ungdom. Dette toppet seg i pandemiåret 2021. I 2024 ser vi for første gang i Vestfold, som i landet ellers, at andelen med mange psykiske helseplager har sunket litt på alle klassetrinn. I 10. trinn og vg1 er andelen som melder om mange psykiske helseplager også lavere enn i 2017. Vi ser den samme positive tendensen når det gjelder andel ungdommer som er plaget av ensomhet.

Samtidig er det noen områder der det kan være grunn til bekymring. På flere av spørsmålene om helse har kjønnsforskjellene økt siden forrige undersøkelse. Mens guttene kun er litt mindre fornøyde med egen helse enn tidligere, har andelen jenter som er fornøyde med egen helse gått gradvis ned fra 66 prosent i 2013 til 53 prosent i 2024. Det er også en god del ungdommer som bruker reseptfrie medikamenter ukentlig, som Paracet eller Ibux. Her har det vært en stor økning blant jentene på ungdomstrinnet siden 2017, mens bruken blant guttene har holdt seg stabil.

## Flere har et negativt forhold til skolen

Selv om flertallet av norsk ungdom trives på skolen, viser resultater fra Ungdata at stadig flere ungdommer opplever å ha et negativt forhold til skolen. Vi ser den samme utviklingen i Vestfold. Over 80 prosent trives på skolen, men samtidig er det flere som kjeder seg, flere som gruer seg til å gå på skolen, og litt færre som føler seg integrert i elevmiljøet enn tidligere. Det er også litt færre som har et godt forhold til lærerne, og flere som opplever at læreren bruker ord og uttrykk som er vanskelig å forstå. Andelen som har skulket skolen minst én gang det siste året har også økt betydelig siden forrige undersøkelse.

## Flere blir mobbet

Årets Ungdata-resultater viser dessverre en negativ utvikling når det gjelder mobbing. Til sammen svarer 11 prosent av ungdomsskoleelevene og 6 prosent av elevene på videregående skole i Vestfold at de blir mobbet, truet eller utestengt hver 14. dag eller oftere. Økningen forekommer på alle klassetrinn, men er særlig stor på 8. og 9. trinn.

## Rekordmange trener jevnlig

Flere har uttrykt bekymring for at pandemien endret ungdoms treningsvaner (Bakken, 2021). Årets Ungdata-resultater viser imidlertid at ungdom trener som aldri før. I Vestfold svarer 80 prosent av ungdommene at de trener minst én gang i uka. Det er det høyeste tallet som er målt siden den første undersøkelsen i Vestfold i 2013.

Siden 2010-tallet har det vært en nedgang i andel ungdommer som er organisert i ulike fritidsaktiviteter - en nedgang som ble forsterket i pandemiåret 2021. I Vestfold, som i Norge ellers, har andelen ungdommer som har deltatt på minst fem organiserte fritidsaktiviteter gått opp igjen etter pandemien og er tilbake på nivået fra 2017. Når det gjelder andelen som svarer at de er medlem av en organisasjon, klubb, lag eller forening, har imidlertid ikke deltakelse gått opp igjen i 2024. Her er deltakelsen lavere på alle klassetrinn enn i både 2013 og 2017.

I Vestfold ser vi forskjeller i hvem som deltar og hvilke aktiviteter de deltar på etter familiens sosioøkonomiske status. I idrett er andelen som deltar høyest blant ungdommer fra familier med høy sosioøkonomisk status.

I andre typer fritidsaktiviteter er forskjellene små, og i religiøse foreninger og på fritidsklubber er deltakelsen litt høyere blant ungdommer med lav sosioøkonomisk status.

## Flere bruker legale og illegale rusmidler

Det siste tiåret har alkoholbruken blant norsk ungdom vært relativt stabil. Mens bruken gikk noe ned under pandemien, har andelen som bruker alkohol jevnlig gått opp i 2024 (Bakken, 2024). Også i Vestfold er alkoholbruken høyere i 2024 enn tidligere. På alle klassetrinnene er det flere som drikker månedlig eller oftere enn på noen av de tidligere Ungdata-undersøkelsene. På videregående er det en større andel jenter enn gutter som drikker alkohol.

I Vestfold svarer seks prosent av elevene på ungdomsskolen og 19 prosent av elevene på videregående at de har brukt cannabis minst én gang det siste året. Dette er høyere enn i resten av landet. Det har aldri vært rapportert om høyere andel som har brukt cannabis i Ungdata-undersøkelsene i Vestfold enn i 2024. Bruken har økt på alle trinn, unntatt vg3.

Fem prosent på ungdomsskolen og ti prosent på videregående skole oppgir at de har brukt andre narkotiske stoffer minst én gang det siste året. På alle trinnene i videregående har bruken av andre narkotiske stoffer økt klart fra 2021 til 2024 (med unntak av for gutter på vg3). I 2024 fikk ungdom på videregående for første gang spørsmål i Ungdata om de noen gang har brukt kokain. 11 prosent av guttene og 7 prosent av jentene har brukt kokain noen gang.

# Innledning



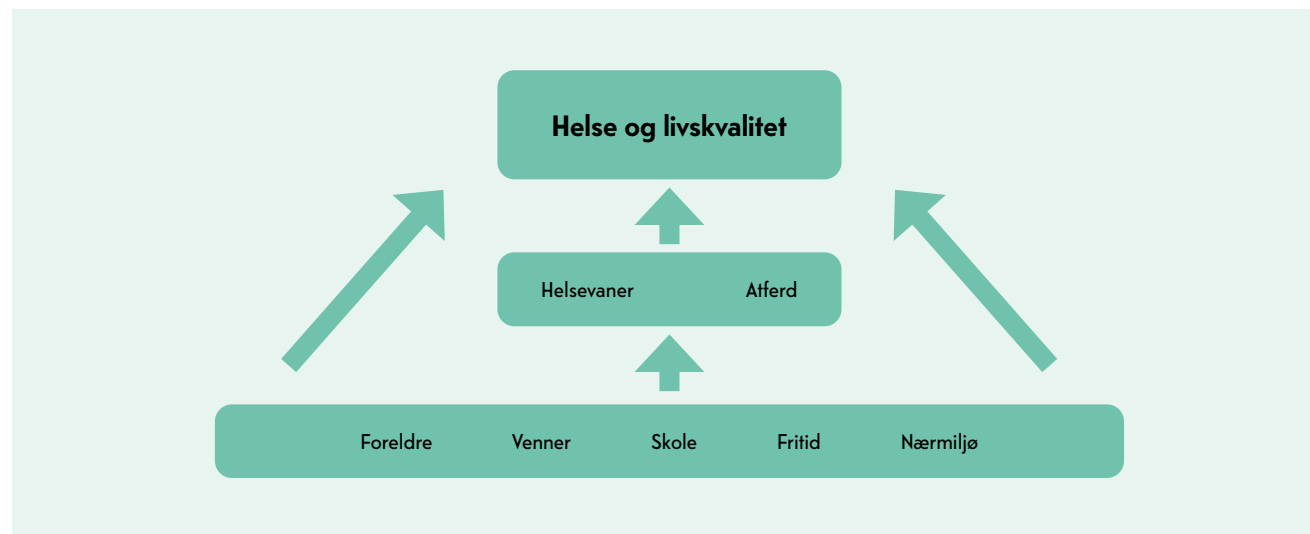
# 1. Om undersøkelsen

Våren 2024 svarte 13 423 ungdommer i Vestfold på spørsmål om ulike sider ved livet sitt, som helse og livskvalitet, vennskap, familie, skole, nærområdet og fritidsaktiviteter. Denne rapporten inneholder resultatene fra undersøkelsen.

Ungdata er en nettbasert spørreundersøkelse som blir gjennomført hvert tredje år i nesten alle norske kommuner.<sup>1</sup> Deltakerne er elever på ungdomstrinnet og på videregående skole.<sup>2</sup> Siktemålet er å gi et bredt og oppdatert bilde av hvordan barn og ungdom har det, og hva de driver med i fritiden. Resultatene gir beslutningstakere et kunnskapsgrunnlag for lokal, regional og nasjonal politikktutforming innen oppvekst- og folkehelseområdene (Bakken, 2024). Vestfold har gjennomført Ungdata som fylkesundersøkelse tre ganger tidligere.

Ungdata består av en grunnmodul med spørsmål som er felles for alle undersøkelsene i hele Norge, samt en tilleggsmodul med valgfrie spørsmål. I Vestfold har disse blitt valgt ut i fellesskap av Vestfold fylkeskommune, Universitetet i Sørøst-Norge, KORUS sør og representanter for kommunene i Vestfold.

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



Et overordnet mål i folkehelsearbeidet er å fremme og opprettholde god helse og livskvalitet blant barn og unge. Familie, venner, skole, fritid og nærområdet er alle faktorer som har betydning for helse og livskvalitet. Det samme har ulike typer handlinger og atferd, slik som fysisk

aktivitet, kosthold, søvn og bruk av rusmidler. Spørsmålene i Ungdata, og innholdet i denne rapporten, dekker mange av disse aspektene. Figur 1.1 viser de ulike temaene og hvordan disse kan sees i sammenheng.

<sup>1</sup> Helsedirektoratet finansierer Ungdata gjennom et årlig tilskudd via statsbudsjettet. Tilskuddet dekker gratistilbudet til kommuner og fylkeskommuner og sekretariatet ved Ungdatasenteret ([www.ungdata.no](http://www.ungdata.no)).

<sup>2</sup> I tillegg gjennomfører mange kommuner Ungdata junior på mellomtrinnet: <https://www.ungdata.no/hva-er-ungdata-junior/> I Vestfold gjaldt dette Horten, Holmestrand, Tønsberg og Færder i 2024.

## Datainnsamling og personvern

Ungdata-undersøkelsen foregår i skoletiden, og gjennomføres elektronisk. Det er frivillig å svare, og ungdommene kan hoppe over spørsmål eller velge å trekke seg underveis. Foresatte får informasjon om undersøkelsen i forkant. Foresatte til elever under 18 år kan reservere sin ungdom fra å delta.

Undersøkelsene på ungdomsskolene er anonyme.

Ungdata på videregående skole samler inn flere bakgrunnsopplysninger enn på barne- og ungdomsskolen. Dette er blant annet opplysninger om hvilket utdanningsprogram eleven går på, landbakgrunn/etnisitet, bosituasjon og foreldres tilknytning til arbeidsmarkedet. Selv om verken navn, adresse eller andre direkte identifiserbare opplysninger kartlegges i Ungdata, regnes dataene på videregående som indirekte identifiserbare personopplysninger. Når vi legger fram resultatene fra undersøkelsen, er det umulig å gjenkjenne svar fra enkeltpersoner, og vi publiserer kun anonymiserte data. NOVA har det overordnede faglige og tekniske ansvaret, og for å sikre at undersøkelsen gjennomføres i tråd med gjeldende lover, regelverk og forskningsetiske retningslinjer.

Tabell 1.1 og tabell 1.2 viser hvilke ungdomsskoler og videregående skoler som deltok i undersøkelsen i Vestfold i 2024, antall svar og svarprosent.

Tabell 1.1 Ungdomsskoler som deltok i undersøkelsen

Kommune	Skoler	Antall svar/Antall elever	Svarprosent
Færder	Borgheim ungdomsskole, Teigar ungdomsskole, Tjøme ungdomsskole	785/933	84 %
Holmestrand	Gjøklep ungdomsskole, Hof skole, Klokkerjordet skole	855/931	92 %
Horten	Bakkeåsen skole, Borre ungdomsskole, Holtan ungdomsskole, Orerønningen ungdomsskole	810/997	81 %
Larvik	Brunla ungdomsskole, Hedrum ungdomsskole, Kvelde skole, Lardal skole, Mellomhagen ungdomsskole, Mesterfjellet skole, Ra ungdomsskole, Tjodalyng skole	1412/1711	83 %
Sandefjord	Andebu ungdomsskole, Breidablikk ungdomsskole, Bugården ungdomsskole, Ranvik ungdomsskole, Stokke ungdomsskole, Varden ungdomsskole	1695/2100	81 %
Tønsberg	Byskogen skole, Kongseik ungdomsskole, Presterød ungdomsskole, Revetal ungdomsskole, Ringshaug ungdomsskole, Vear skole, WANG Ung Tønsberg	1688/1961	86 %
<b>Totalt</b>		<b>7245/8633</b>	<b>84 %</b>

Tabell 1.2 Videregående skoler som deltok i undersøkelsen.

Skole	Kommune	Antall svar/Antall elever	Svarprosent
Nøtterøy videregående skole	Færder	488/585	83 %
Holmestrand videregående skole	Holmestrand	158/223	71 %
Sande videregående skole	Holmestrand	258/380	68 %
Horten videregående skole	Horten	779/1010	77 %
Thor Heyerdahl videregående skole	Larvik	970/1450	67 %
Melsom videregående skole	Sandefjord	118/205	58 %
Sandefjord videregående skole	Sandefjord	1527/1926	79 %
Færder videregående skole	Tønsberg	421 /730	58 %
Greveskogen videregående skole	Tønsberg	663/840	79 %
Re videregående skole	Tønsberg	587/817	72 %
Steinerskolen	Tønsberg	42/52	81 %
Wang Toppidrett Tønsberg AS	Tønsberg	167/196	85 %
<b>Totalt</b>		<b>6178/8415</b>	<b>73 %</b>





## Ungdommenes opplevelse av undersøkelsen

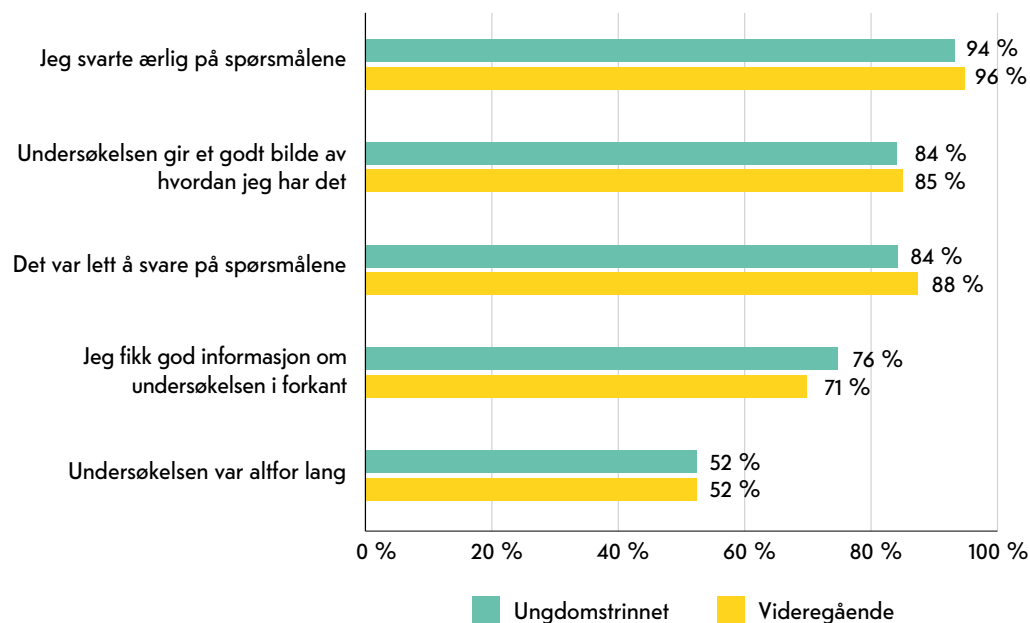
Mot slutten av undersøkelsen tar elevene stilling til flere påstander om hvordan de opplevde å svare. 95 prosent av dem som svarte på undersøkelsen i Vestfold i 2024 mener de svarte ærlig på spørsmålene. 85 prosent synes undersøkelsen gir et godt bilde av hvordan de har det, og 86 prosent synes det var lett å svare på spørsmålene. 74 prosent opplevde å få god informasjon om undersøkelsen i forkant. Selv om NOVA stadig jobber med å korte ned undersøkelsen, mener omtrent halvparten av ungdommene at den er altfor lang. Elevene på videregående er generelt litt mer positive til å svare på undersøkelsen enn elevene på ungdomstrinnet.

## Om rapporten

Denne rapporten består av to hoveddeler. Del 1 tar for seg hva ungdommene har svart på de ulike spørsmålene i undersøkelsen. Her viser vi i hovedsak fordeling på kjønn og/eller trinn i hele Vestfold. I tillegg viser vi forskjeller mellom kommuner på noen utvalgte spørsmål. For elevene i videregående skole viser vi noen ganger forskjeller på kommunenivå, andre ganger forskjeller mellom de ulike videregående skolene. Her er det viktig å være klar over at skolene er ulike, både når det gjelder totalt elevantall og fordelingen mellom kjønn og alder.<sup>3</sup> For eksempel er hele 84 prosent av elevene på Melsom videregående skole

Figur 1.2. Opplevelse av å være med i undersøkelsen

Prosentandel som mener ulike påstander om undersøkelsen stemmer svært godt eller nokså godt. 2024.



jenter, mens 76 prosent av elevene på Færder videregående er gutter. Dette vil naturligvis påvirke svarfordelingen på mange av spørsmålene.

Resultatene for 2024 sammenlignes med 2013<sup>4</sup>, 2017 og 2021. Ettersom ikke alle trinn på alle de videregående skolene deltok i 2013 og 2017, viser vi noen steder bare resultater for 8. trinn – vg1 når vi viser utvikling over tid. For å undersøke hvordan ungdom i Vestfold svarer på

<sup>3</sup> I fremstillingene av de videregående skolene er Steinerskolen tatt ut på grunn av lavt antall elever.

<sup>4</sup> Tønsberg gjennomførte i 2014, mens resten av kommunene i Vestfold gjennomførte i 2013. I rapporten regnes Tønsbergs gjennomføring i 2014 også som 2013.

undersøkelsen sammenlignet med ungdom i landet som helhet, tar vi i bruk det samme datagrunnlaget som brukes i den nasjonale Ungdata-rapporten (Bakken, 2024).<sup>5</sup>

I enkelte tilfeller blir resultatene sett opp mot sosioøkonomisk status. 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.<sup>6</sup>

Del 2 av rapporten består av tre kapitler der vi dykker ned i ulike temaer knyttet til undersøkelsen. I kapittel 10 ser vi nærmere på sammenhenger mellom ungdoms digitale fritid og livskvalitet, mens kapittel 11 tar for seg sammenhenger mellom ungdoms opplevelse av skolehverdag og livskvalitet. I kapittel 12 undersøker vi hva som påvirker ungdoms deltakelse i organiserte kulturaktiviteter. I disse tre siste kapitlene utgjør ungdom fra både Vestfold og Telemark utvalget, slik at analysene er felles for begge fylkene.

<sup>5</sup> Dette materialet baserer seg på svar fra 150 600 elever fra 212 kommuner i 2023 og 2024

<sup>6</sup> Dette målet for sosioøkonomisk status er utviklet av NOVA, som bruker det i flere av sine rapporter (Bakken et al., 2015).







# Del 1. Resultater fra undersøkelsen

Skrevet av: Kjetil Gunnerud Kristoffersen (Vestfold fylkeskommune), Ingvild Vardheim, Rosanne Kristiansen og Asle Bentsen (KORUS sør)



## 2. Livskvalitet og helse

### Livskvalitet og livsmestring

En viktig motivasjon for å drive med oversiktsarbeid rettet mot barn og unge, er at alle som vokser opp skal oppleve å ha god livskvalitet. I litteraturen deles gjerne begrepet opp i subjektiv og objektiv livskvalitet. Den subjektive livskvaliteten viser til enkeltindividets opplevelser av for eksempel tilfredshet, glede, mestring og mening, samt fravær av psykiske plager og negative følelser.<sup>7</sup> Den objektive livskvaliteten viser til sentrale sider ved livssituasjonen som frihet, trygghet, helse, fellesskap og muligheter for selvutvikling.<sup>8</sup>

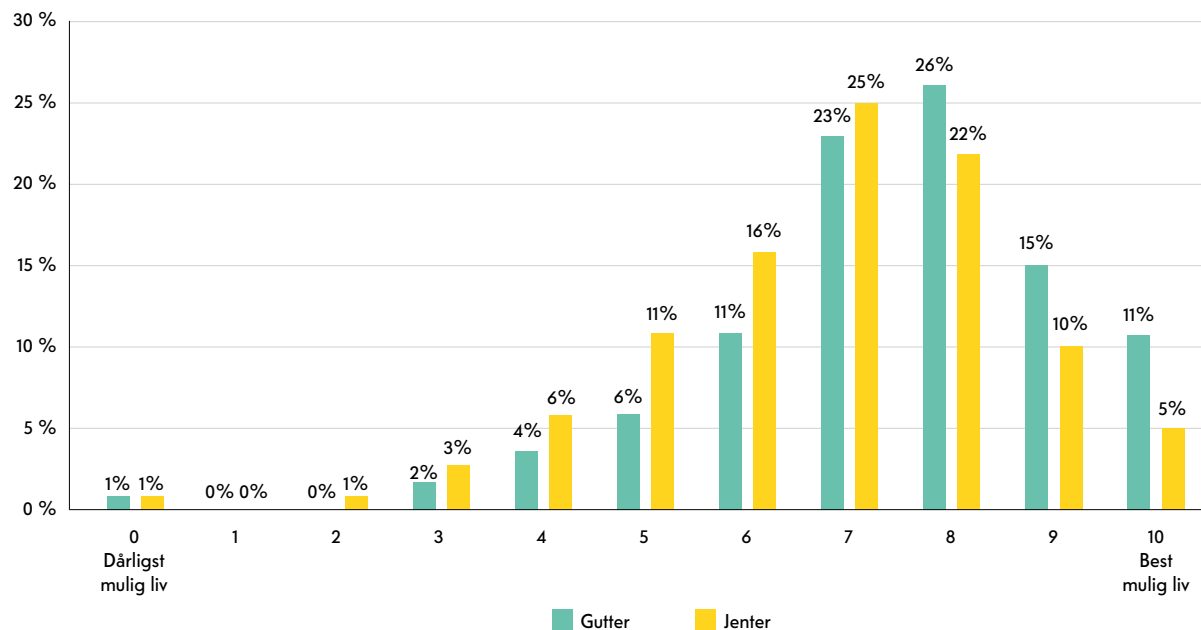
De nasjonale Ungdata-resultatene viser at livskvaliteten blant ungdom i Norge gjennomgående er høy, både under pandemitiden og i de første årene etter (Bakken, 2024). Det samme gjelder i Vestfold. På en skala som måler tilfredshet med livet, der 0 er dårligst mulig liv og 10 er best mulig liv, plasserer 8 av 10 ungdommer seg fra seks og oppover. Ungdommene er litt mer fornøyde enn de var i 2021. Det er flere gutter enn jenter som er tilfredse med livet. Mens 87 prosent av guttene plasserer seg fra seks poeng og oppover, gjør 78 prosent av jentene det samme. Slike kjønnsforskjeller ser vi på mange områder i undersøkelsen.

<sup>7</sup> <https://www.fhi.no/nettpub/hin/samfunn/livskvalitet-i-norge/>

<sup>8</sup> (<https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/samfunn/livskvalitet-i-norge/?term=#hva-er-livskvalitet>)

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. 2024. 8. trinn – vg3.



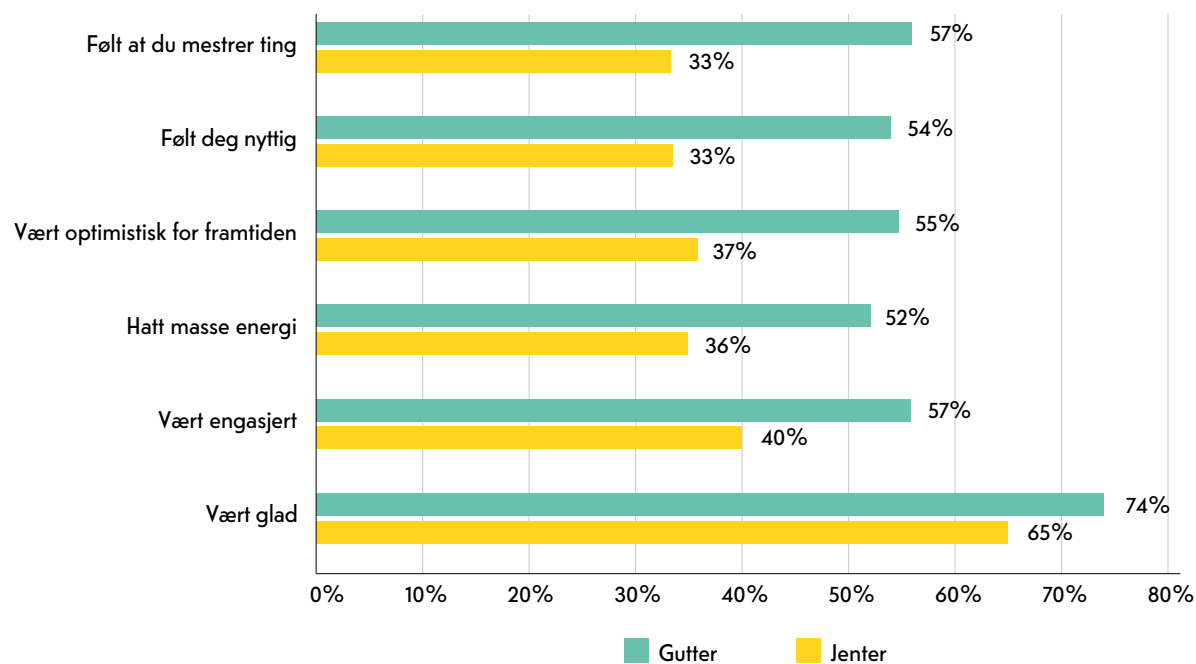
Resultater på andre spørsmål viser også at ungdommene er fornøyde med livet de lever. 89 prosent er enige i utsagnet «livet mitt er bra», 73 prosent opplever at de har alt de ønsker seg i livet, og 73 prosent svarer at de liker seg selv slik de er. Samtidig er det da 11 prosent som ikke er enige i at livet deres er bra og 27 prosent som ikke liker seg selv slik de er.

Ungdata kartlegger også mer følelsesmessige sider av livskvalitet, slik som energi og engasjement. 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. Særlig opplevelsen av å ha masse energi går 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 er det mange spørsmål som kartlegger faktorer som både kan fremme og hemme livsmestring. Guttene har større tro på at de kan mestre bestemte oppgaver eller situasjoner enn jentene har. Forskjellene er størst når det gjelder troen på å beholde roen når man møter vanskeligheter. Opplevelsen av at man mestrer ulike situasjoner er lavest på 9. trinn, men blir så høyere for hvert årstrinn.

## Figur 2.2 Hvordan har du det?

Prosentandel gutter og jenter som hele tiden eller ofte den siste uka har kjent på ulike følelser. 2024. 8.trinn – vg3.



### Figur 2.3 Mestringstro

Prosentandel gutter og jenter som svarer at følgende utsagn er nokså riktige eller helt riktige. 2024. 8. trinn – vg3.

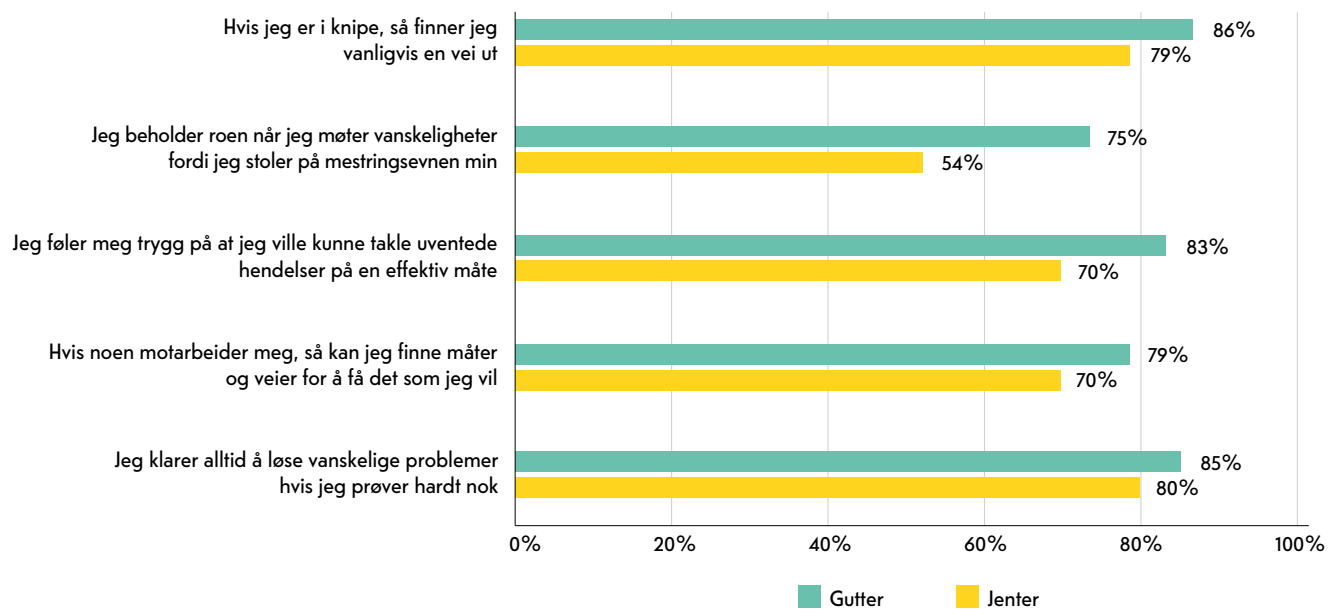


Foto: Sondre Bjørlin og Erik Langeland

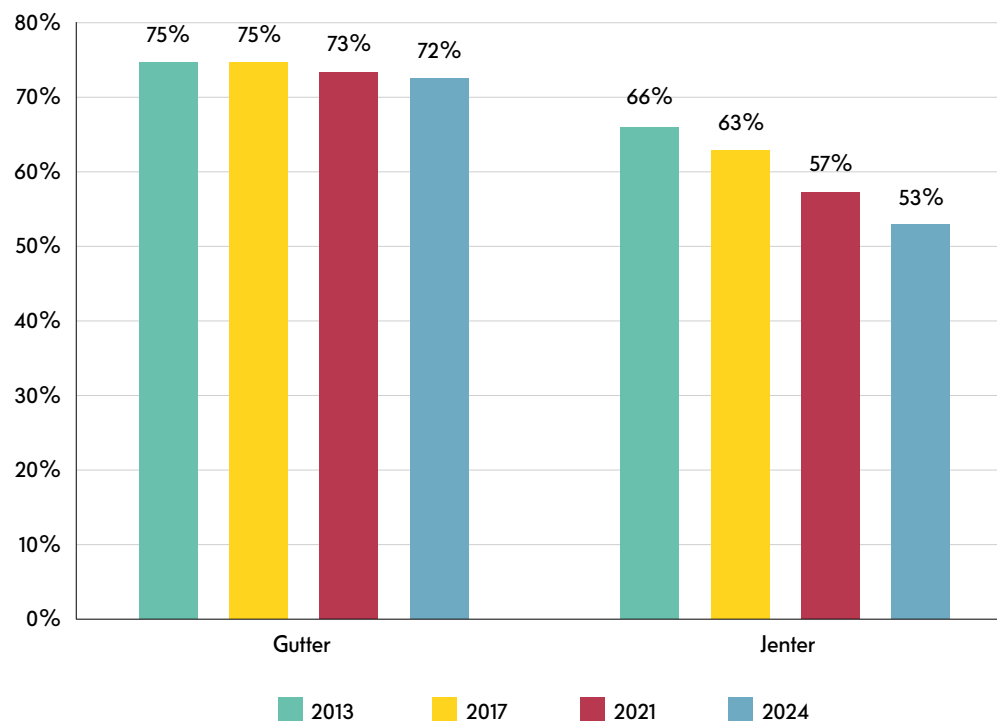
## Fysisk og psykisk helse

De aller fleste ungdommene i Vestfold mener de har god fysisk og psykisk helse. Til sammen svarer 3 av 5 at de er fornøyde med egen helse. Langt flere gutter enn jenter er fornøyde, og kjønnsforskjellene har økt over tid. Mens guttene kun er litt mindre fornøyde enn tidligere, har andelen jenter som er fornøyde med egen helse gått gradvis ned fra 66 prosent i 2013 til 53 prosent i 2024.

Vi ser også kjønnsforskjeller når det gjelder ulike fysiske helseplager. Til sammen svarer 48 prosent av jentene og 21 prosent av guttene at de mange ganger eller daglig har vært plaget av hodepine den siste måneden. For guttene har andelen ligget relativt stabilt på rundt 20 prosent, mens for jentene har det derimot vært en stor økning fra 2013. Av elevene i 8.trinn - vg1 har andelen jenter som er plaget av hodepine økt fra 32 prosent til 47 prosent. Nesten dobbelt så mange jenter (54 prosent) som gutter (29 prosent) 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 var nytt i 2021. Omtrent 5 prosentpoeng flere rapporterer om andre fysiske plager i 2024 enn i 2021.

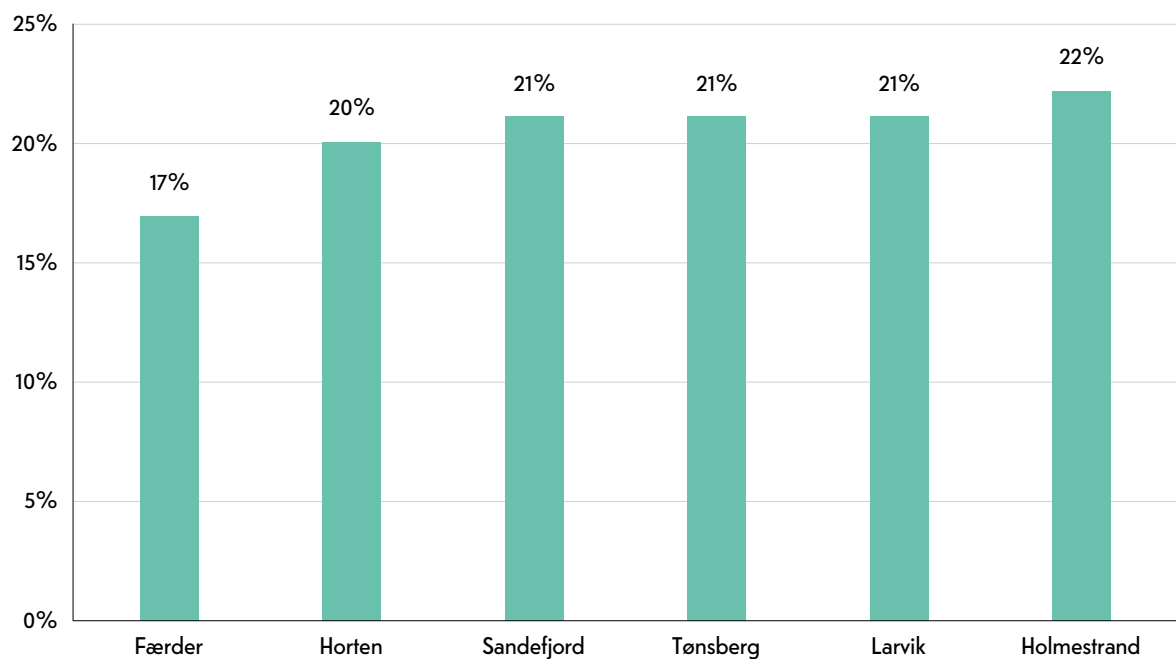
Figur 2.4 Fornøyd med egen helse

Prosentandel gutter og jenter som er litt fornøyd eller svært fornøyd med egen helse. 8. trinn – vg1.



## Figur 2.5 Medikamentbruk

Prosentandel ungdomsskoleelever som har brukt reseptfrie medikamenter ukentlig eller oftere. 2024. 8. – 10. trinn.



En del ungdommer bruker reseptfrie medikamenter, som Paracet eller Ibox. Til sammen svarer 29 prosent av jentene og 12 prosent av guttene fra 8. trinn – vg3 at de har brukt reseptfrie medikamenter ukentlig eller oftere den siste måneden. På ungdomstrinnet har bruken blant guttene holdt seg relativt stabil fra 2017, mens det har vært en økt bruk blant jentene. Ukentlig bruk av reseptfrie medikamenter på ungdomstrinnet varierer noe mellom kommunene, fra 17 prosent i Færder til 23 prosent i Holmestrand.

Ukentlig bruk av reseptfrie medikamenter varierer en del mellom de videregående skolene i fylket, fra 13 prosent på Wang Toppidrett til 31 prosent ved Melsom videregående skole. For de videregående skolene i Vestfold totalt sett, er det 21 prosent som bruker reseptfrie medikamenter ukentlig. I Norge er andelen 22 prosent.



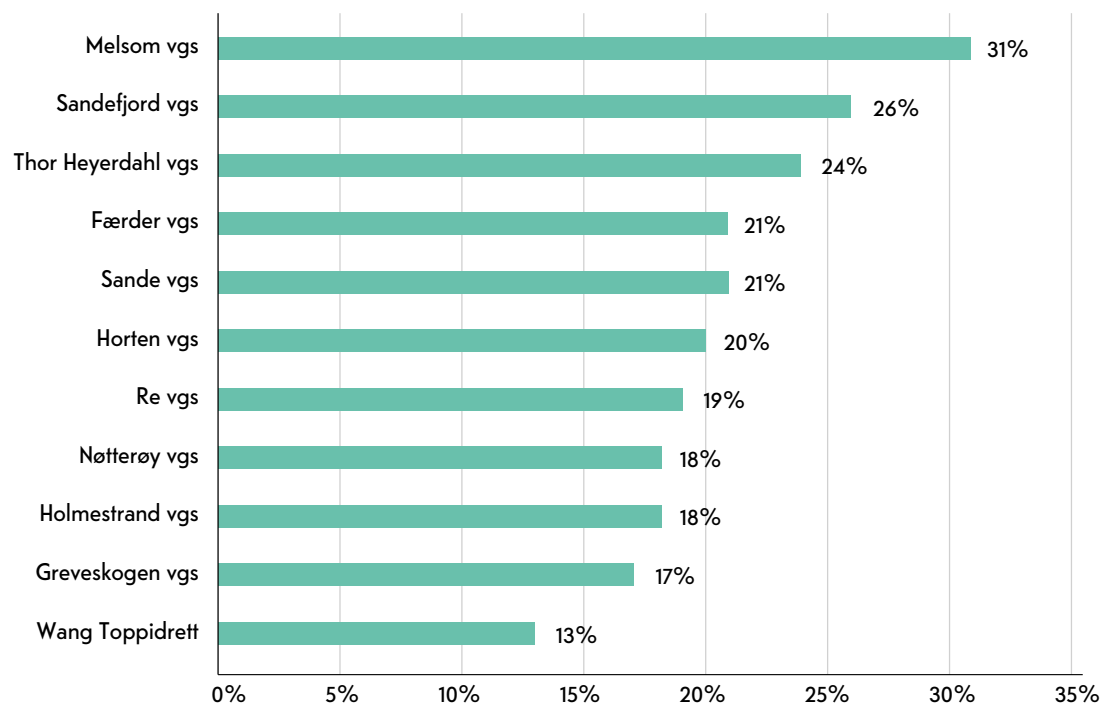
For å kartlegge andelen ungdommer som opplever at de har mange psykiske helseplager, har vi regnet ut andelen ungdommer som i snitt svarer at de har vært ganske mye eller veldig mye plaget av seks psykiske helseplager den siste uka før undersøkelsen:

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

Stadig flere ungdommer rapporterte om mange psykiske plager fra den første Ungdata-undersøkelsen i 2013 og fram til det toppet seg i koronaåret 2021. I 2024 har andelen sunket litt på samtlige trinn. I 10. trinn og vg1 er andelen som melder om mange psykiske helseplager også lavere enn i 2017. På 8. og 9. trinn er imidlertid andelen fortsatt på et høyere nivå enn før pandemien.

## Figur 2.6 Medikamentbruk

Prosentandel på de videregående skolene som har brukt reseptfrie medikamenter ukentlig eller oftere i 2024. Vg1 – vg3.



### Figur 2.7 Psykiske plager

Prosentandel gutter og jenter som har hatt mange psykiske plager sist uke. 2024. 8. trinn – vg3.

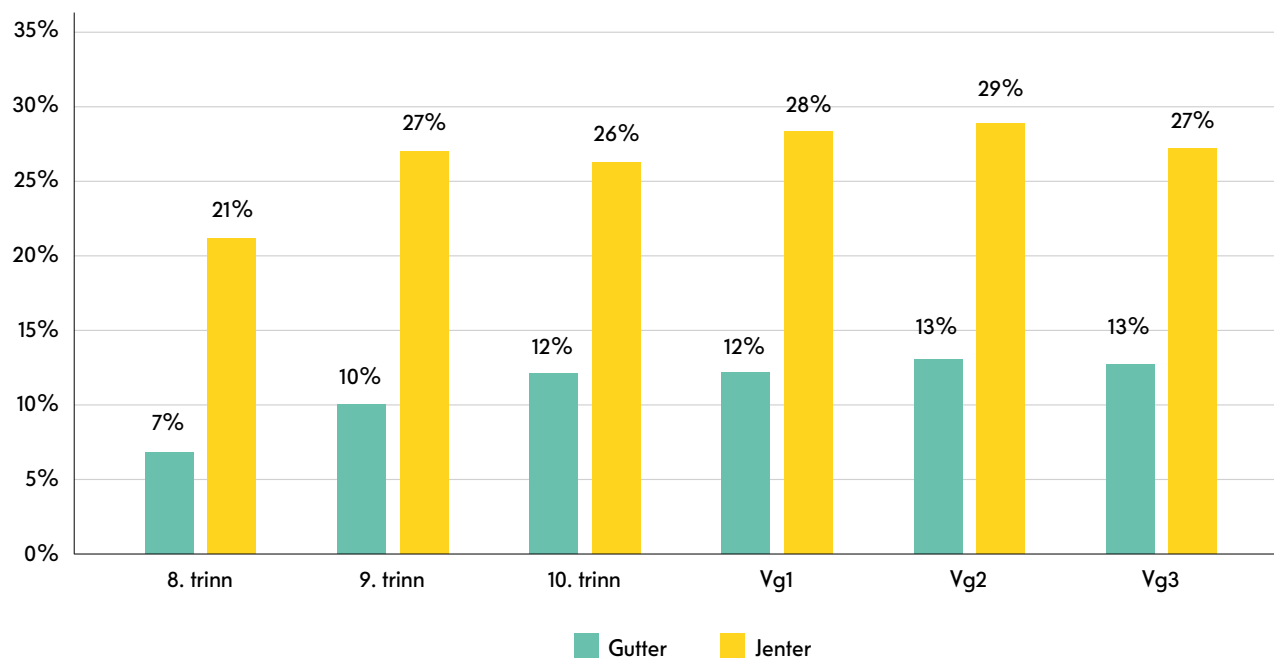


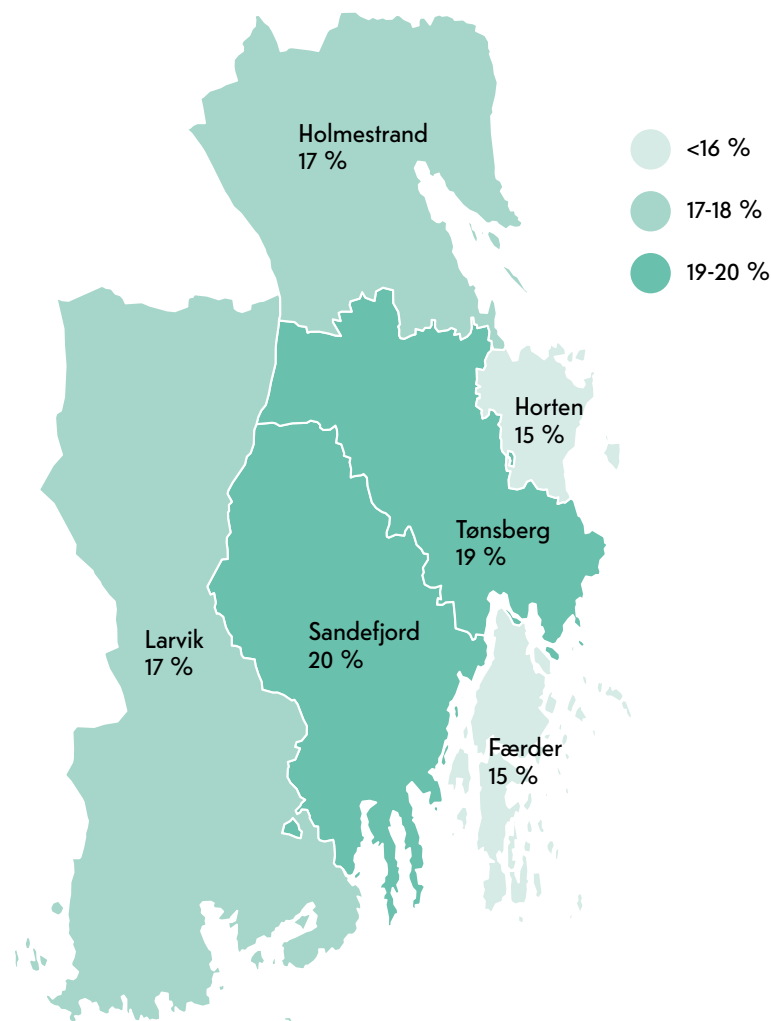
Foto: Unsplash

Det er en større andel jenter enn gutter som har hatt mange psykiske plager den siste uka. Mens 11 prosent av guttene totalt i Vestfold svarer at de har hatt mange psykiske plager den siste uka, gjelder det samme 26 prosent av jentene. Kjønnsforskjellene 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 særlig negative følelser (Bakken & Sletten, 2022).

Andelen med mange psykiske plager varierer litt mellom kommunene i Vestfold, fra 15 prosent i Færder og Horten til 20 prosent i Sandefjord.

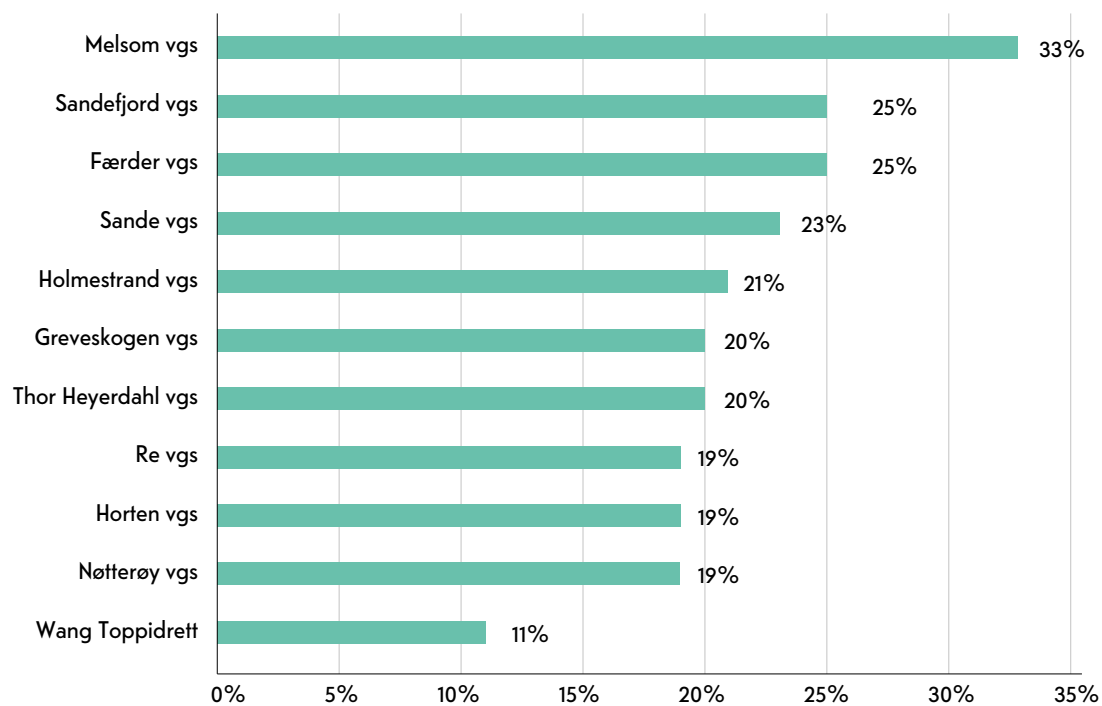
### Figur 2.8 Psykiske plager

Prosentandel som har hatt mange psykiske plager sist uke. 2024. 8.-10 trinn.



## Figur 2.9 Psykiske plager

Prosentandel på de videregående skolene som har hatt mange psykiske plager sist uke, 2024. Vg1 – vg3.



På de videregående skolene i Vestfold er det færrest på Wang Toppidrett (11 prosent) og flest på Melsom (33 prosent) som rapporterer om mange psykiske helseplager. For de videregående skolene i Vestfold samlet er det totalt 21 prosent som rapporterer om mange psykiske plager, noe som er likt som ellers i Norge.

## Press i hverdagen

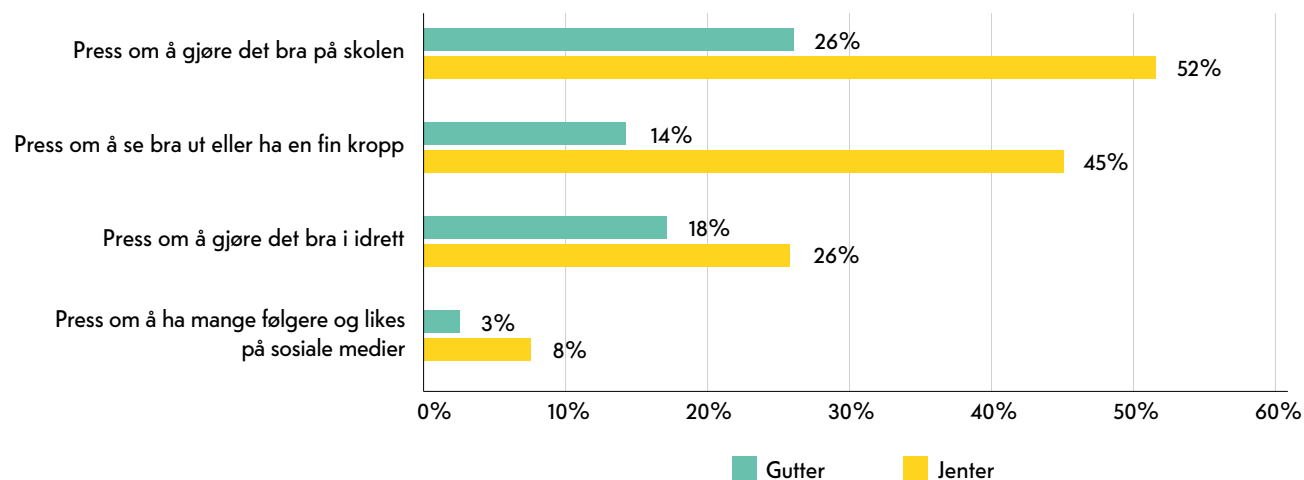
I diskusjoner om hvordan det er å være ung i dag, hører man ofte at mange opplever prestasjonspress og forventninger om å være best. Resultatene fra Ungdata viser at det er betydelig variasjon i hvor mye press ungdom opplever, og hvor dette presset kommer fra (Bakken, 2024).

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 på disse områdene, og forskjellene har økt over tid. Det er også litt flere som føler press om å gjøre det bra på skolen. Det er derimot betraktelig mindre press om å ha mange følgere og likes på sosiale medier sammenlignet med tidligere. Dette henger sannsynligvis sammen med endringen i hvilke sosiale medier som er populære. Snapchat og TikTok er nå de klart mest brukte sosiale mediene blant unge, mens stadig færre bruker Facebook.<sup>9</sup>

Press om å gjøre det bra i idrett er størst på ungdomstrinnet. Mens press om å gjøre det bra på skolen er høyest på avgangstrinnene 10. trinn og vg3. Andelen som opplever utseendepress og press om følgere på sosiale medier er relativt lik for alle trinnene fra 8. trinn til vg3.

## Figur 2.10 Press i hverdagen

Prosentandel gutter og jenter som opplever mye eller svært mye press i hverdagen sin. 2024. 8. trinn – 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 (Eriksen et al., 2017).

De aller fleste ungdommene mener de klarer å takle presset de opplever. Til sammen svarer 9 prosent av guttene og 25 prosent av jentene at de i stor eller svært stor grad har opplevd så mye press den siste uka at de har hatt problemer med å takle det.

<sup>9</sup> <https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/barn-medievaner-2024/>



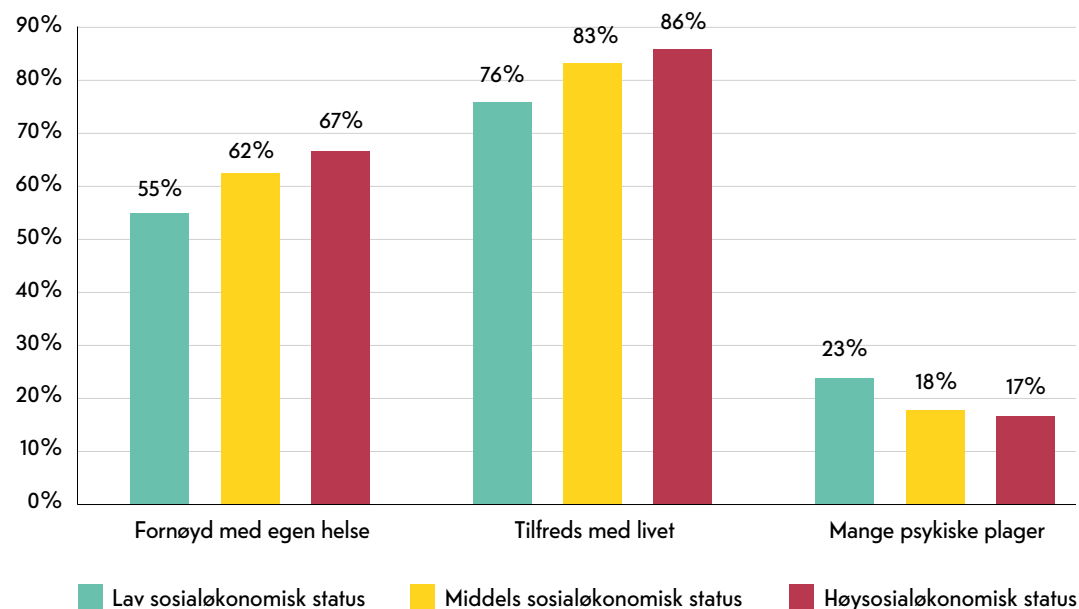
## Sosial ulikhet i helse

Forholdene barn og unge vokser opp under påvirker deres helse og trivsel. 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 (Bekken et al., 2018).

Ungdata-undersøkelsen i Vestfold viser tydelige sosiale forskjeller i helse og livskvalitet blant ungdom (se beskrivelse av mål for sosioøkonomisk status i innledningen). Ungdommer fra familier med høy sosioøkonomisk status er mer fornøyde med egen helse 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 egen helse og tilfredse med livet, og det er flere ungdommer med lav sosioøkonomisk status som har et høyt nivå av psykiske helseplager.

Figur 2.11 Sosial ulikhet i helse

Prosentandel som er fornøyd med egen helse, tilfreds med livet sitt (svarer seks eller mer på en skala fra 0-10) og har mange psykiske helseplager. Fordelt etter sosioøkonomisk status. 2024. 8. trinn – vg3.



## Bruk av helsetjenester

75 prosent av ungdommene i Vestfold svarer at de har minst én person de kan snakke med dersom de føler seg utenfor eller triste og trenger noen å prate med. Mange bruker også ulike helsetjenester. Bruken av skolehelsetjenesten, helsestasjon og psykolog har gått litt opp over tid. 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 (Helsedirektoratet, 2017a).

Figur 2.12 Bruk av helsetjenester

Prosentandel som har brukt ulike helsetjenester det siste året. 2024. 8. trinn –vg3.

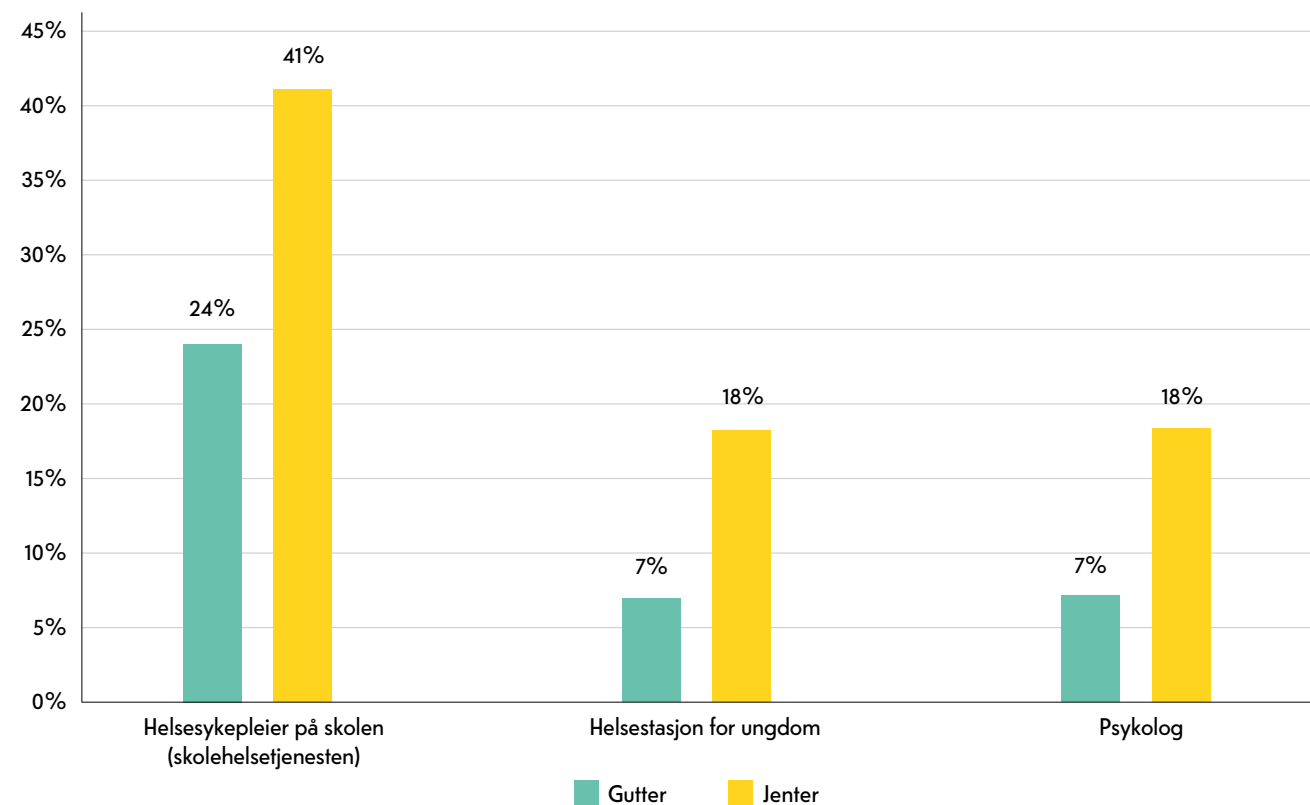








Foto: Unsplash



## 3. Familie og venner

### Forhold til foreldrene

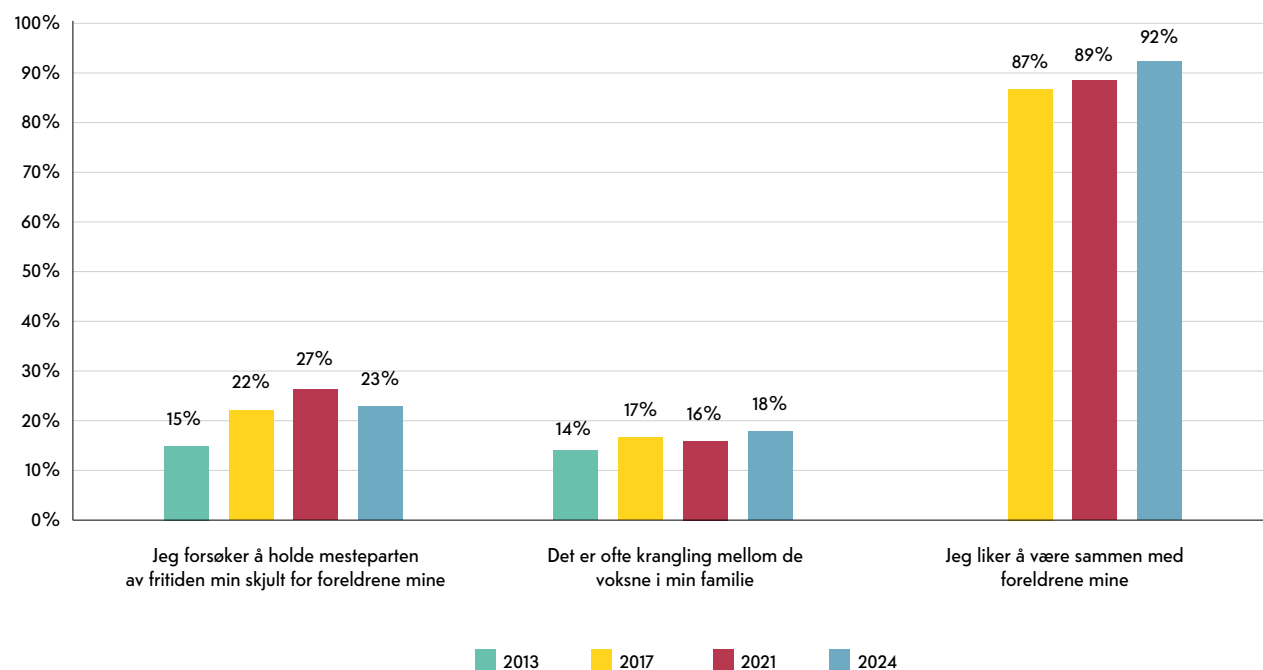
De siste årene har vi sett at ungdommene rapporterer om stadig tettere forhold til foreldrene. Selv om ungdomstiden er en tid for løsrivelse, ser vi også at mange bruker mye tid sammen med foreldrene, og at foreldre har god oversikt over hva ungdommene gjør i fritiden og hvem de er sammen med (Bakken, 2024).

Ungdommene i Vestfold 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 2013 til 2024. I 2024 rapporterte 92 prosent at de liker å være sammen med foreldrene sine. Dette er flere enn i tidligere undersøkelser. Samtidig har det vært en liten økning i andelen som svarer at det ofte er kringling mellom de voksne i familien.

Ungdata viser at en del er opptatt av å skjule fritiden sin fra foreldres innsyn. I 2024 svarte 21 prosent av ungdommene fra 8. trinn til vg3 at det stemte svært eller ganske godt at de holder mesteparten av fritiden skjult for foreldrene sine. Selv om tallet er noe lavere enn i 2021, er dette en god del høyere enn i 2013. Det er vanskelig å si noe sikkert om hva denne økningen handler om. 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

Figur 3.1 Forhold til foreldrene

Prosentandel som svarer at utsagnet passer svært godt eller ganske godt. 2024. 8. trinn – vg1.



på andre fritidsarenaer (Bakken, 2024). Gutter forsøker å skjule mer av fritida enn jenter, og ungdomsskoleelever skjuler mer enn elever på videregående.

### Familieøkonomi

Familiens ressurser påvirker barn og unges oppvekstvilkår. Som vi så i avsnittet 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 er det også spørsmål om familieøkonomi. Til sammen svarer 6 prosent av ungdommene at familien har hatt dårlig råd de siste to årene. Dette er flere enn i 2021, men likt som i 2013 og 2017. Det er små forskjeller mellom kommunene i fylket. 74 prosent av ungdomsskoleelevene i Holmestrand og Sandefjord svarer at familien har hatt god råd de siste to årene, mens 78 prosent i Færder og Tønsberg svarer det samme.

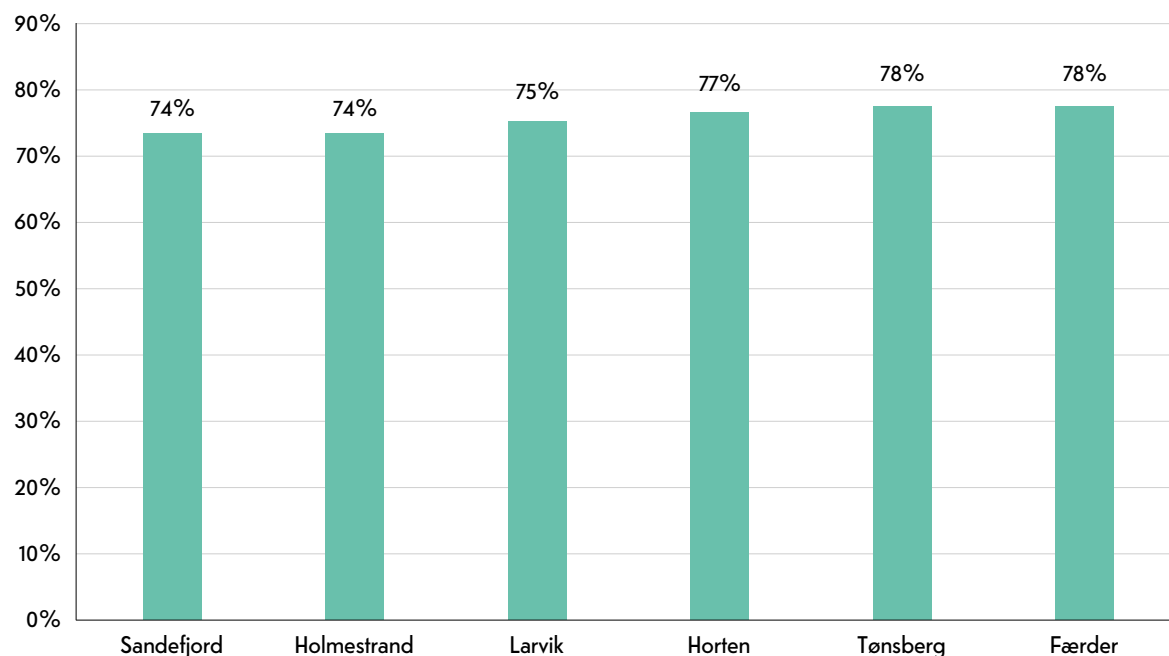
### Vold i familien og reaksjoner fra foreldre

Vold i nære relasjoner er et betydelig samfunns- og folkehelseproblem. Volden skaper utrygghet, kan gi helseutfordringer og tap av velferd, og begrenser den enkeltes livsutfoldelse og mulighet for en aktiv samfunnsdeltakelse (Prop. 36 S (2023-2024)).

I Ungdata blir ungdommene spurt om hvorvidt de har opplevd ulike reaksjoner fra foreldrene sine. Den vanligste reaksjonen er at foreldrene har nektet ungdommene å gå

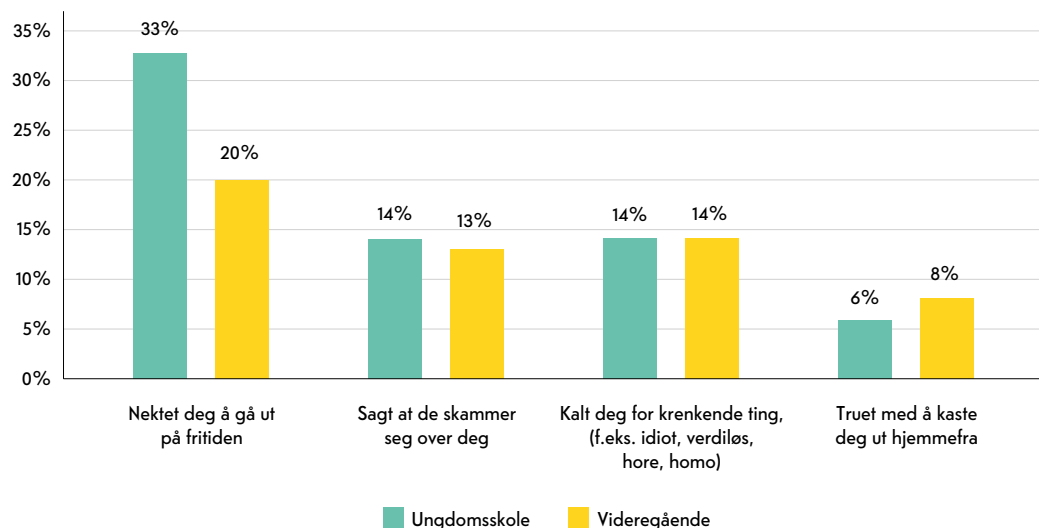
### Figur 3.2 Familieøkonomi

Prosentandel ungdomsskoleelever som svarer at familien stort sett eller hele tiden har hatt god råd de to siste årene. 2024. 8. – 10. trinn.



### Figur 3.3 Reaksjoner hjemme

Prosentandel som har opplevd at foreldre/foresatte har gjort følgende minst én gang det siste året. 2024. 8. trinn – vg3.



ut på fritiden. 33 prosent på ungdomstrinnet og 20 prosent på videregående skole har opplevd dette. 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.

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 høyere sosioøkonomisk status.

Ungdommene blir også spurt om de 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 5 prosent av ungdommene i Vestfold at de har blitt slått av en voksen i familien, mens 4 prosent har vært vitne til vold i familien.

Det er forskjell mellom ulike sosioøkonomiske grupper i hvor stor grad de har opplevd familievold. Mens 7 prosent av ungdom med lavest sosioøkonomisk status har vært vitne til vold i familien minst én gang det siste året, har 3 prosent av ungdom som vokser opp i familier med høy sosioøkonomisk status opplevd dette. Det samme mønsteret gjelder også for å selv bli slått av en voksen i familien.

### Venner

Vennskap kan være en kilde til sosial og følelsesmessig støtte, og gode vennskap kan beskytte mot mobbing og ekskludering (Folkehelseinstituttet, 2021a). Vennskapet kan bestå av noen få personer, eller store vennegjenger. Det kan være fysiske vennskap og digitale vennskap, og ungdommene skiller i liten grad mellom disse. Heldigvis opplever de fleste ungdommene uansett at de har venner de kan stole på, og betro seg til.

9 av 10 oppgir at de har minst én venn de kan stole på og betro seg til om alt mulig. Dette tallet er omtrent likt for jenter og gutter. I 2024 er det nesten 1300 ungdommer i Vestfold (10 prosent) som svarer at de ikke tror de har en fortrolig venn, og 300 ungdommer (2 prosent) 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 (96 prosent) og på fritida (93 prosent).

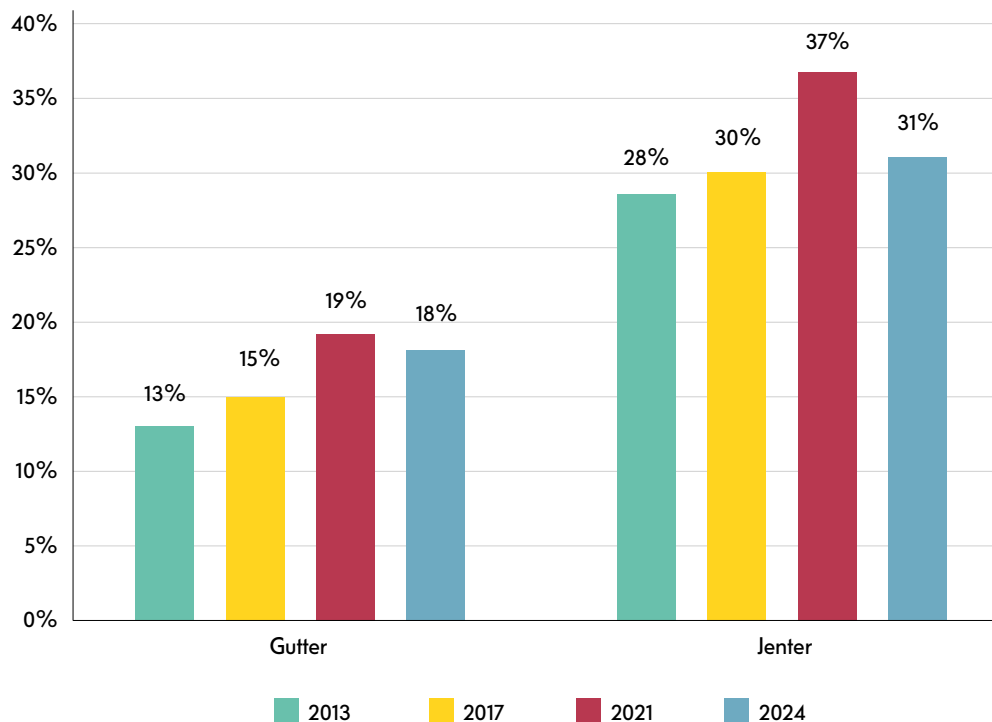
## Ensomhet

Ensomhet er en subjektiv følelse, og ikke nødvendigvis det samme som at man ikke har noen å være sammen med. Personer med lite sosialt nettverk eller som ofte er alene, har likevel større risiko for å føle seg ensomme. Andelen ungdommer (8. trinn – vg1) som har vært ganske mye plaget eller veldig mye plaget av ensomhet den siste uka har økt siden 2013. Det toppet seg under koronapandemien i 2021, og har gått en del ned i årets undersøkelse. Det er langt flere jenter enn gutter som opplever å være plaget av ensomhet.

Omfanget av ensomhet på ungdomstrinnet varierer litt mellom kommunene, fra 22 prosent i Færder, Horten og Holmestrand til 28 prosent i Sandefjord.

**Figur 3.4 Ensomhet**

Prosentandel gutter og jenter som har vært ganske mye plaget eller veldig mye plaget av ensomhet den siste uka. 8. trinn – vg1.





### Figur 3.5 Ensomhet

Prosentandel ungdomsskoleelever som har vært ganske mye plaget eller veldig mye plaget av ensomhet den siste uka. 2024. 8. – 10. trinn.

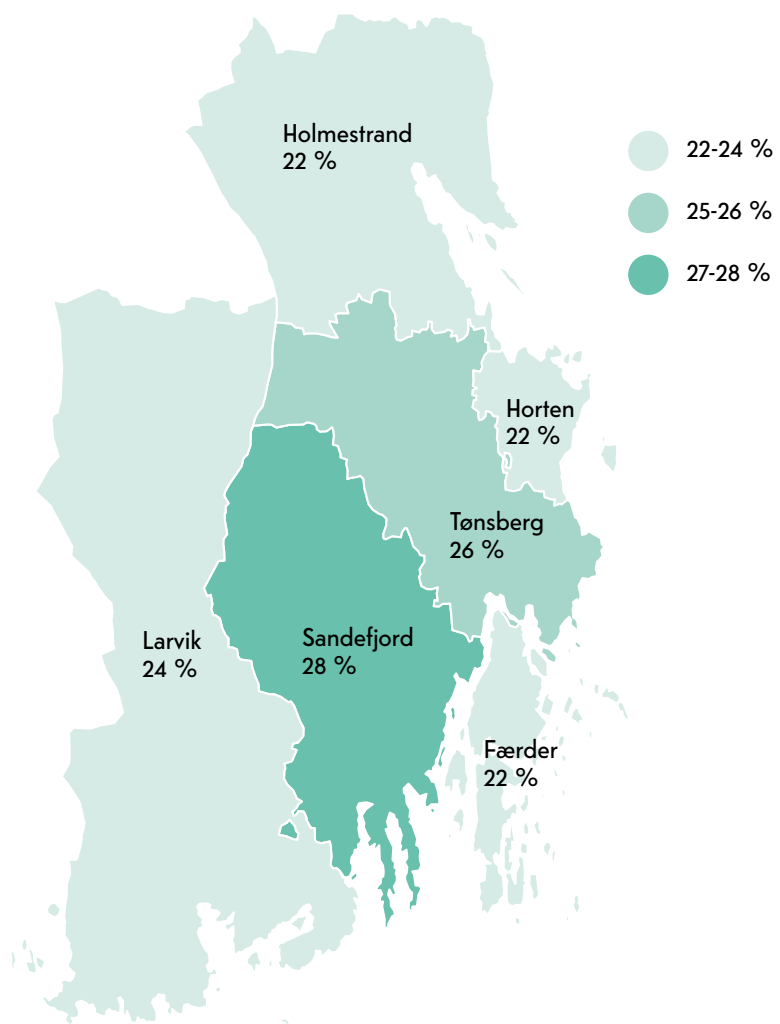


Foto: Sondre Bjørlin og Erik Langeland

Andelen som opplever ensomhet varierer i større grad blant elevene på de ulike videregående skolene i fylket. Andelen som er ganske mye eller veldig mye plaget av ensomhet, varierer fra 14 prosent på Wang Toppidrett til 35 prosent på Melsom videregående skole.

### Figur 3.6 Ensomhet

Prosentandel elever i videregående skole som har vært ganske mye plaget eller veldig mye plaget av ensomhet den siste uka. 2024. Vg1 – vg3.

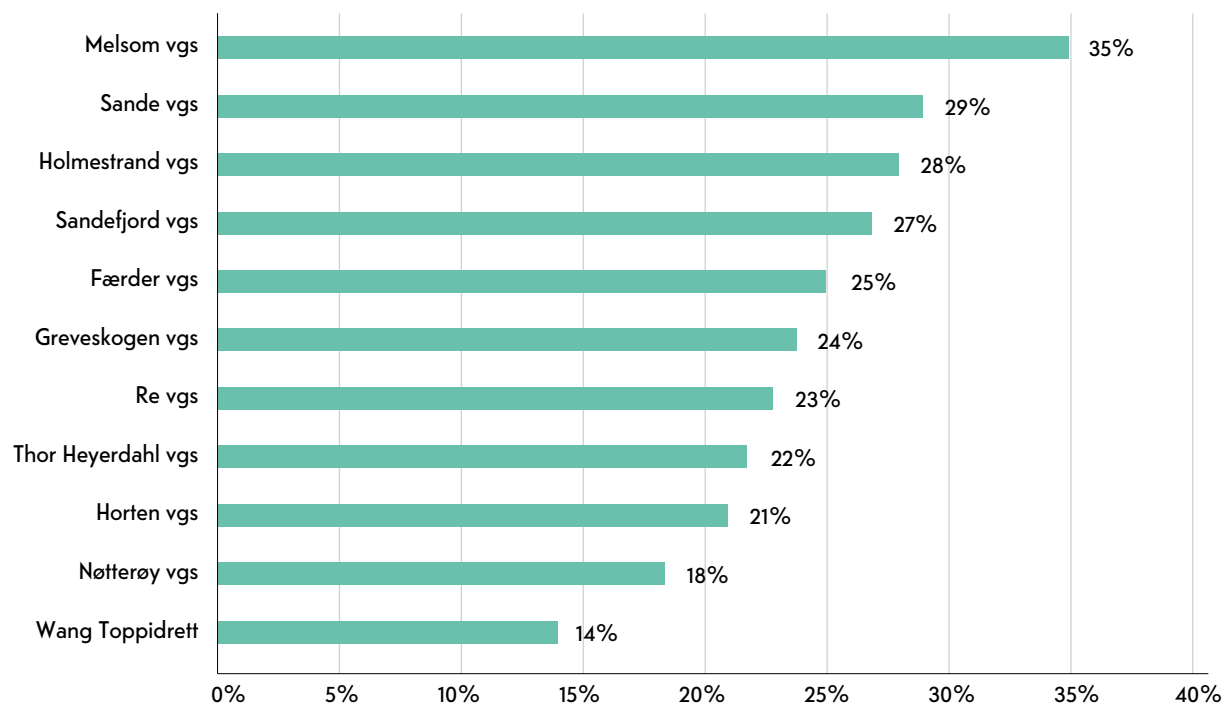








Foto: Unsplash



## 4. Skole og framtid

### Skolehverdagen

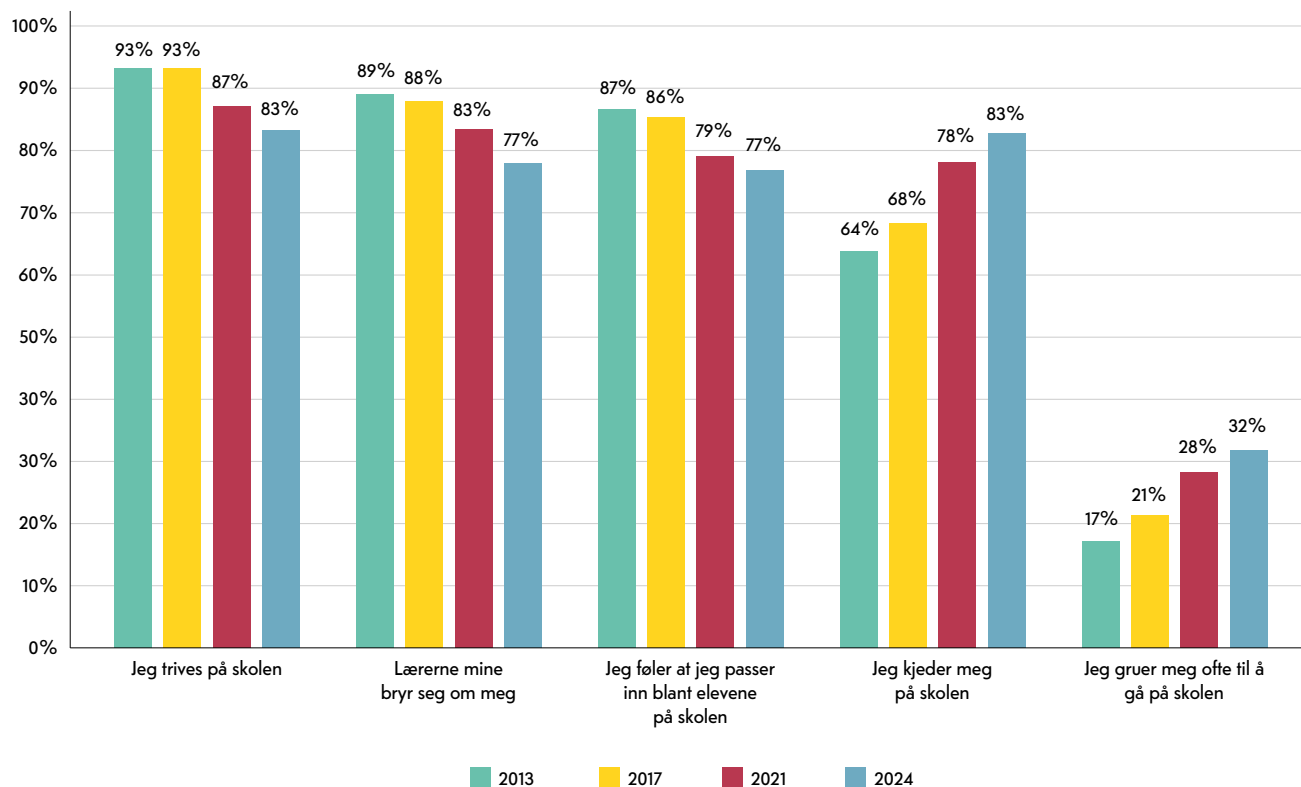
Under pandemien ble det enda tydeligere at skolen ikke bare er et sted for læring, fag og disiplin, men også en viktig arena for sosiale fellesskap. I en tid der det digitale preger mye av ungdoms fritid, utgjør skolehverdagen trolig en enda viktigere faktor i ungdoms sosiale liv enn tidligere (Bakken, 2022). En skole som ivaretar gode relasjoner til elevene utgjør også en viktig beskyttelsesfaktor mot psykiske plager (Møller, 2021).

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

Selv om de fleste trives godt, har Ungdata siden midten av 2010-tallet vist at stadig flere ungdommer opplever å ha et negativt forhold til skolen (Bakken, 2024). Denne utviklingen er også svært tydelig i Vestfold. Færre ungdom enn tidligere trives på skolen, og flere kjeder seg og gruer seg til å gå på skolen. Utviklingen gjelder både for gutter og jenter, og for elever på alle klassetrinn.

Figur 4.1 Skole

Prosentandel som er helt eller litt enige i ulike utsagn om hvordan de har det på skolen. 8. trinn – vg1.

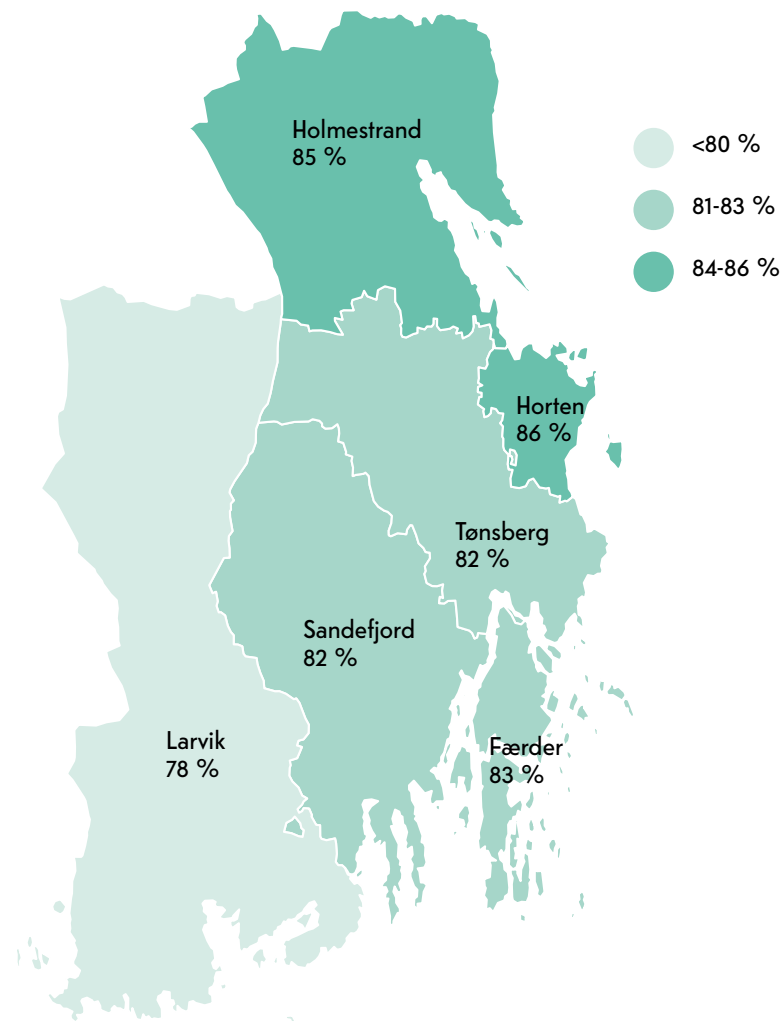


Når det gjelder skoletrivsel, er det noe forskjell mellom kommunene i Vestfold. Andelen elever på ungdomstrinnet som er helt eller litt enige i at de trives på skolen varierer fra 78 prosent i Larvik til 86 prosent i Horten.

Det er større forskjeller mellom de videregående skolene. Wang Toppidrett skiller seg ut med 98 prosent trivsel. Lavest trivsel oppgir elevene på Melsom og Sandefjord videregående skole med 82 prosent.

#### Figur 4.2 Trives på skolen

Prosentandel ungdomsskoleelever som er helt eller litt enige i at de trives på skolen. 2024. 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. 2024. Vg1 – vg3.

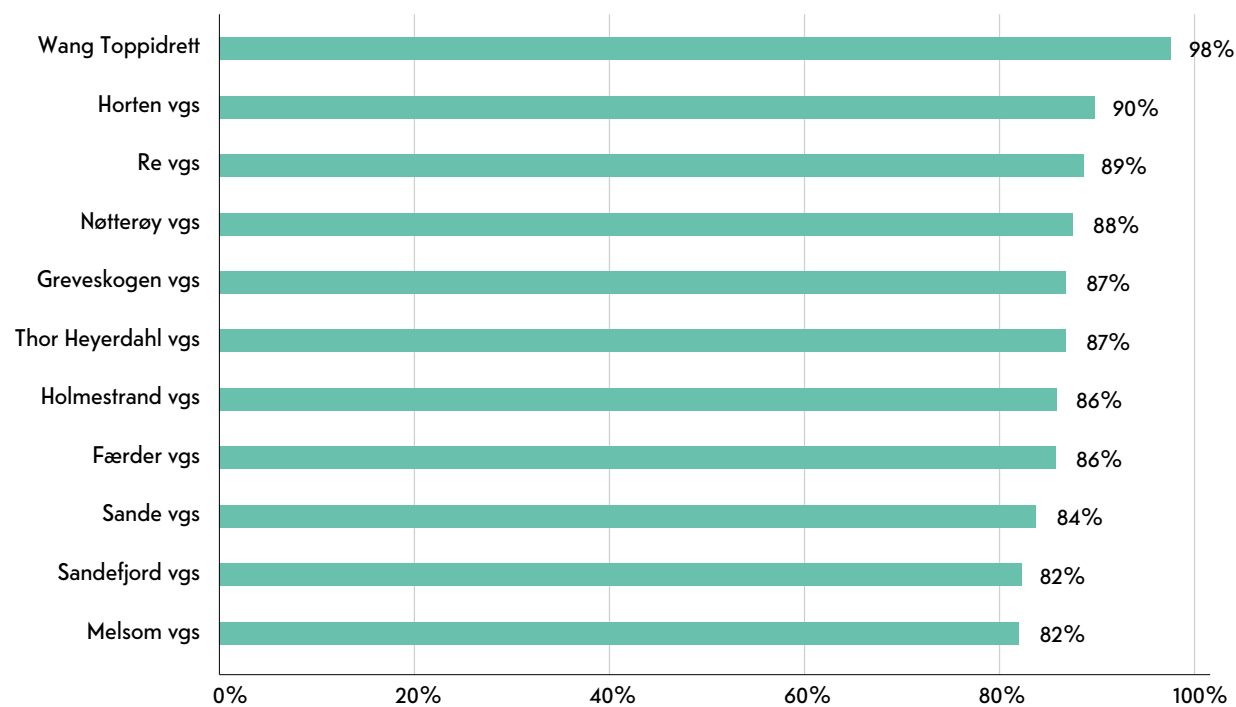


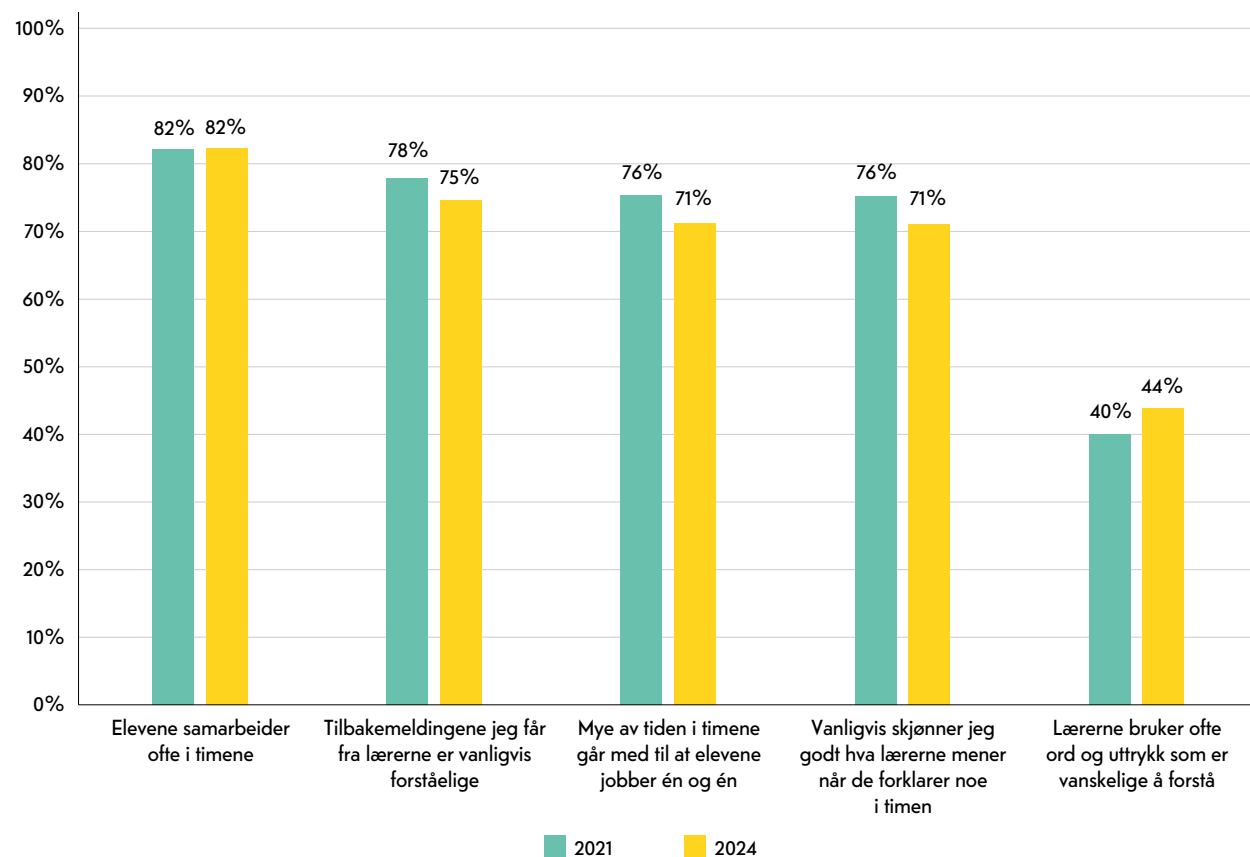
Foto: Unsplash

## Samarbeid og kommunikasjon

Ungdommene har også fått spørsmål om hvordan de opplever samarbeid og kommunikasjon i klasserommet. De aller fleste elevene samarbeider med andre i timene. Samtidig går mye av tiden med til at elevene jobber én og én. Når det gjelder kommunikasjon med læreren, er det flere elever som i 2024 svarer at læreren bruker ord og uttrykk som er vanskelig å forstå, sammenlignet med 2021. Det er også færre som svarer at de skjønner hva læreren mener når de forklarer noe i timene og som forstår tilbakemeldingene de får fra lærerne. Gutter oppgir i større grad enn jenter at de forstår hva lærerne forklarer og tilbakemeldinger de får fra lærerne. Det er også forskjell mellom elever fra ulike sosioøkonomiske grupper. For eksempel mener omtrent halvparten av ungdom fra lav sosioøkonomisk bakgrunn at lærerne ofte bruker ord og uttrykk som er vanskelige å forstå, mens det gjelder 38 prosent av de med høy sosioøkonomisk bakgrunn.

Figur 4.4 Samarbeid og kommunikasjon

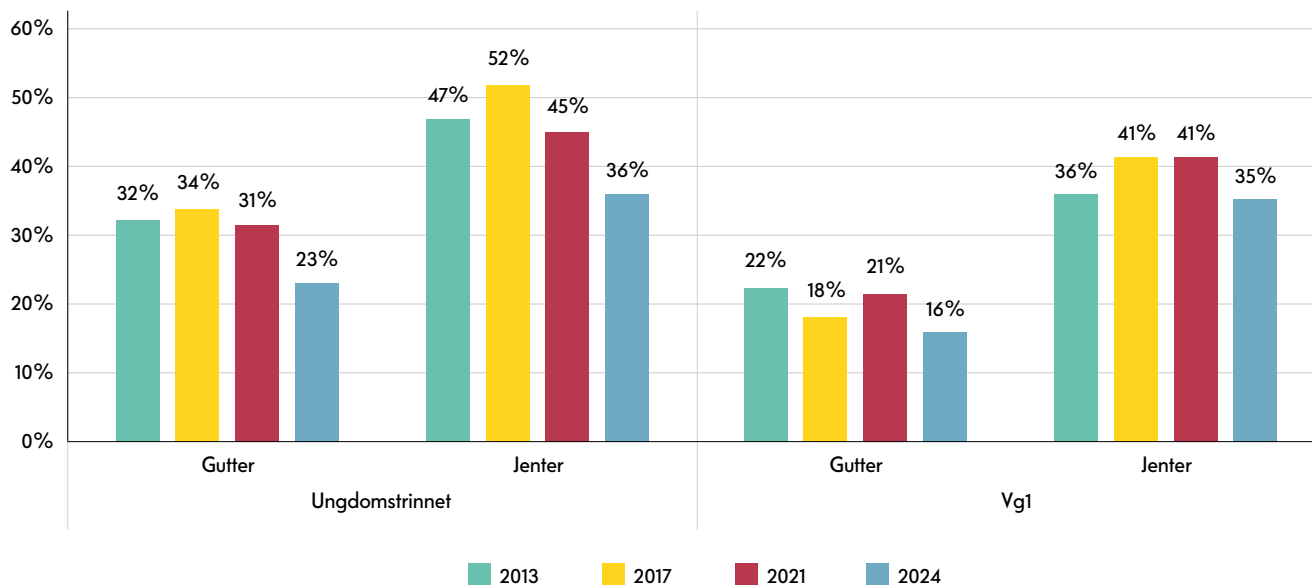
Prosentandel som mener utsagnet stemmer svært godt eller ganske godt. Vestfold. 8. trinn – vg3.





## Figur 4.5 Lekser

Prosentandel som bruker minst én time på lekser og annet skolearbeid hver dag (utenom skoletid). 8. trinn – vg1.



## Lekser og skolestress

Et område der det har skjedd store endringer det siste tiåret, handler om hvor mye tid ungdom bruker på lekser og skolearbeid. De nasjonale Ungdata-resultatene viser at andelen som bruker minst én time daglig på skolearbeid, har blitt stadig lavere, særlig på ungdomstrinnet. Dette kan både skyldes at skolemotivasjon er mindre enn før, eller at skolene ikke lenger forventer at ungdom skal bruke så mye tid på skolearbeid (Bakken, 2024).

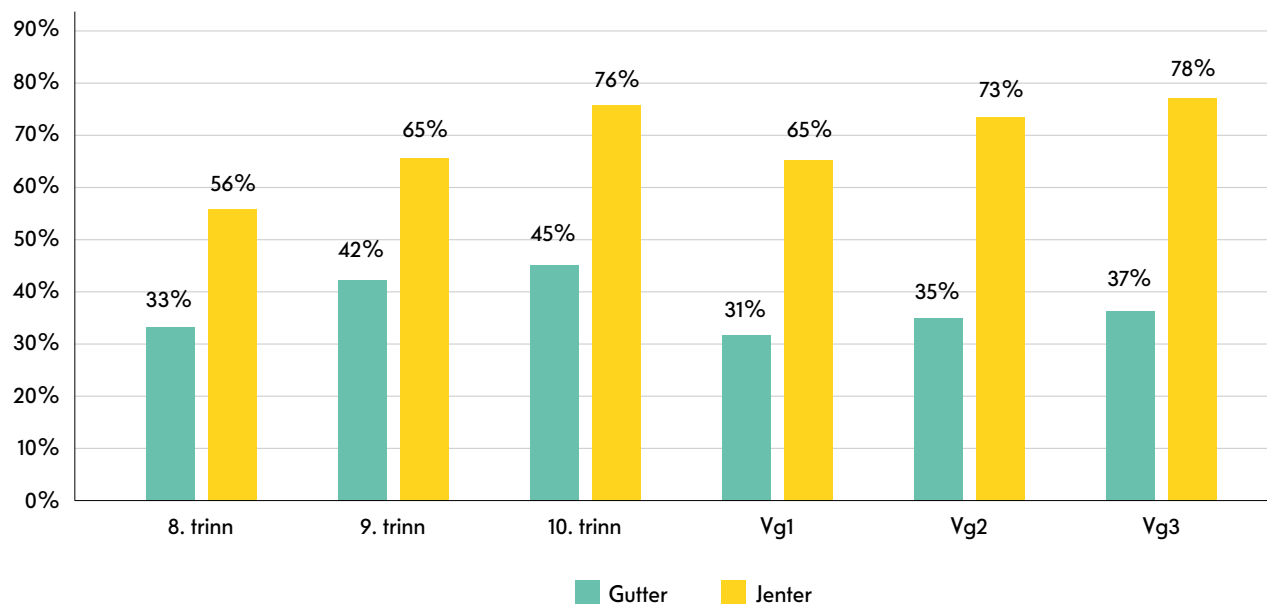
Også i Vestfold har tid brukt på lekser har gått ned siden 2017, både blant jenter og gutter og på begge skolenivåer. Jenter bruker langt mer tid på lekser enn gutter, og elever på ungdomsskolen bruker mer tid enn elever på videregående skole.

Samtidig som tid brukt på lekser har gått ned, opplever fortsatt mange ungdommer at de blir stresset av skolearbeidet. I 2024 svarer 65 prosent av jentene og 38 prosent av guttene at de ofte eller svært ofte har vært stresset av skolearbeidet de siste månedene. Dette er litt færre enn i 2021, men flere enn i 2017. Det er en tydelig gradvis økning i skolestress fram mot avgangsårene på hvert skolenivå, 10. trinn og vg3.

Når vi ser på de ulike videregående skolene, ser vi at det er store forskjeller i andelen som opplever stress. Færrest opplever ofte stress av skolearbeidet på Færder videregående og Holmestrand videregående.

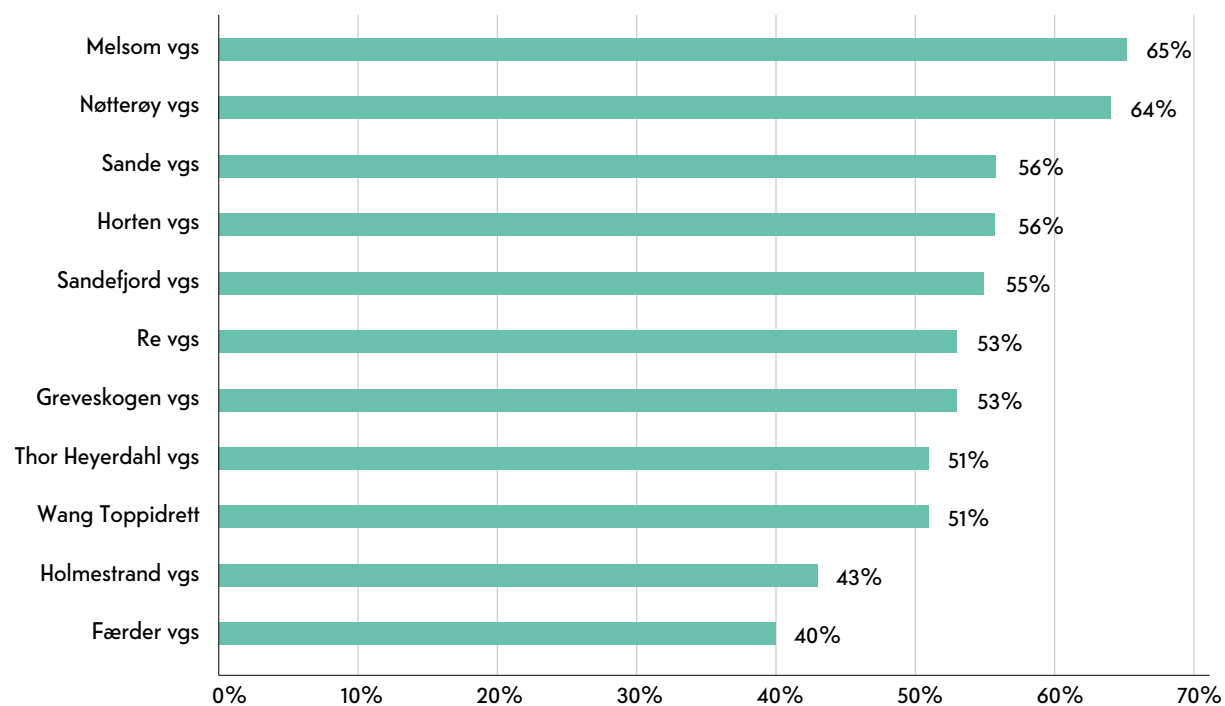
#### Figur 4.6 Skolestress

Prosentandel gutter og jenter som ofte eller svært ofte har vært stresset av skolearbeidet de siste månedene. 2024. 8. trinn – vg3.



### Figur 4.7 Skolestress

Prosentandel på de videregående skolene som ofte eller svært ofte har vært stresset av skolearbeidet de siste månedene. 2024. Vg1 – vg3.



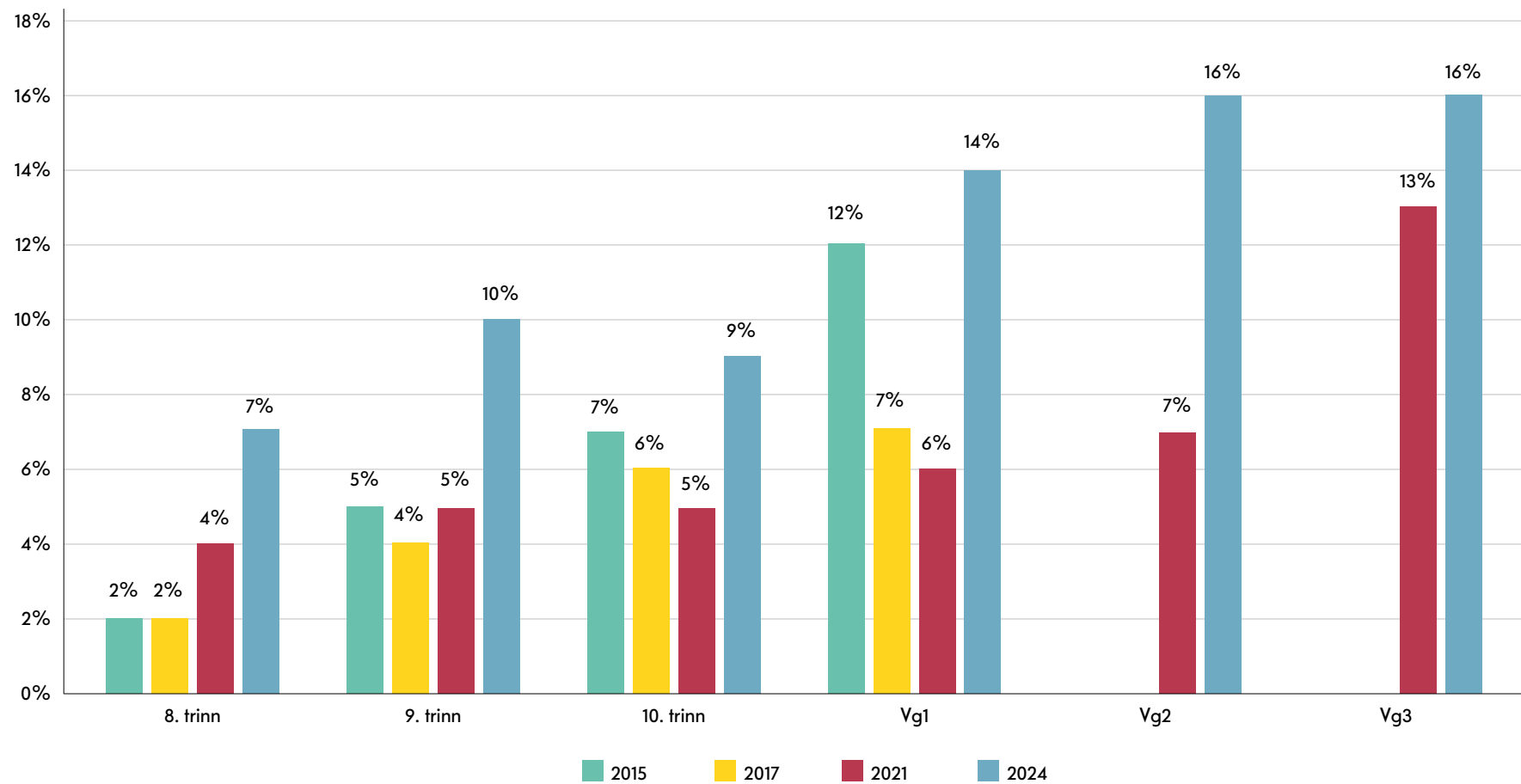
### Skulking

De aller fleste ungdommene følger opp skolen på en god måte, men mange har likevel ugyldig fravær eller skulk. Skulk regnes ofte som en risikofaktor som gir økt sannsynlighet for negativ utvikling i ungdomsårene (Bakken, 2022). I tråd med at stadig flere elever opplever å ha et negativt forhold til skolen, har også omfanget av skoleskulk økt i løpet av de siste årene, særlig på ungdomstrinnet.

12 prosent av elevene i Vestfold har skulket skolen seks ganger eller mer det siste året. Dette er en stor økning i forhold til tidligere undersøkelser. På 9. trinn, vg1 og vg2 har andelen som skulker mye mer enn doblet seg. Det er flere som skulker hyppig på videregående enn på ungdomsskolen. Det er også litt vanligere blant gutter enn jenter.

### Figur 4.8 Skulking

Prosentandel som har skulket skolen seks ganger eller mer det siste året. 8. trinn – vg3.





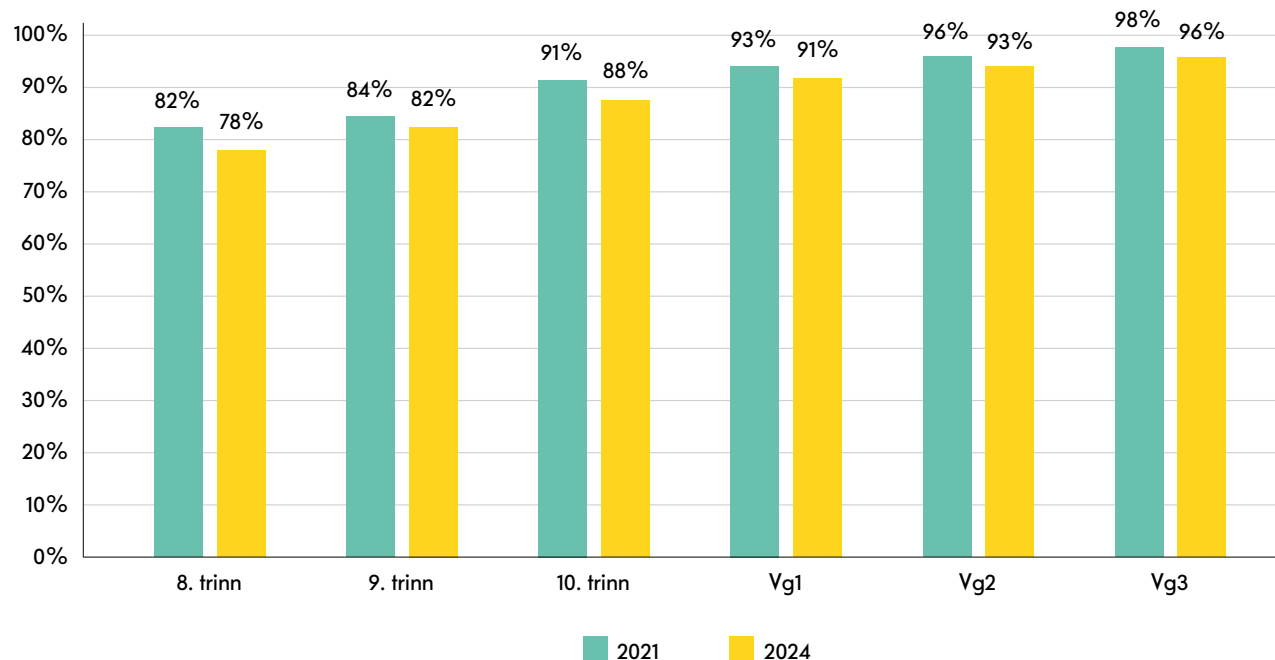
## Tanker om å fullføre videregående skole

I dag begynner hele 97 prosent av norsk ungdom på videregående opplæring direkte etter ungdomsskolen (Utdanningsdirektoratet, 2024). Stadig flere fullfører videregående opplæring. Av dem som startet videregående i 2017, hadde over 80 prosent fullført innen 2023 (Statistisk sentralbyrå, 2024).

Ungdommene i Vestfold 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/seks år etter de startet. Det er flere som er sikre på at de vil fullføre, jo nærmere de kommer avslutningen på videregående. På alle trinn er det en liten nedgang fra 2021 i andel elever som tror de vil fullføre videregående skole. Det er særlig gutter på ungdomstrinnet som er mer pessimistiske sammenlignet med forrige Ungdata-undersøkelse.

Figur 4.9 Fullføre videregående skole

Prosentandel som tror de vil fullføre videregående skole. 8. trinn – vg3.



## Tanker om høyere utdanning

Ungdommene i Vestfold har også blitt spurt om de tror de vil ta høyere utdanning.

Til sammen svarer 54 prosent av elevene på ungdomsskolen og 67 prosent av elevene på videregående at de tror de vil ta høyere utdanning. Men det er også mye usikkerhet: 36 prosent på ungdomsskolen og 22 prosent på videregående svarer at de ikke vet om de vil ta høyere utdanning.

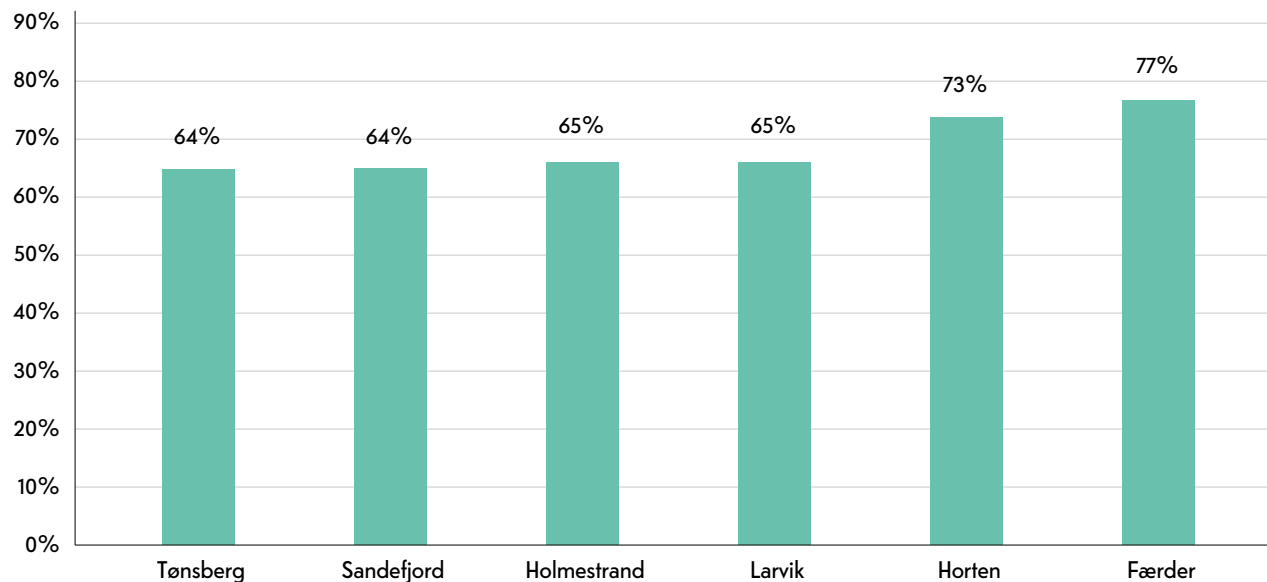
Sammenligner vi med tidligere Ungdata-undersøkelser, har andelen som tror de vil ta høyere utdanning gått ned, samtidig som flere svarer at de ikke vet. Det er særlig ungdommer på ungdomsskolen som er mer usikre på om de skal ta høyere utdanning nå enn tidligere.

I Vestfold svarer 26 prosent av jentene og 43 prosent av guttene i 10. trinn at de vil begynne på yrkesfag på videregående. Samtidig svarer henholdsvis 16 og 17 prosent at de ikke vet. Våren 2024 søkte 55 prosent av dem som ville begynne videregående opplæring i Vestfold seg til et yrkesfaglig utdanningsprogram. Helse- og oppvekstfag er det yrkesfaglige utdanningsprogrammet med flest søkere.<sup>10</sup>

Andelen ungdommer på videregående bosatt i de ulike kommunene som svarer at de tror de vil ta høyere utdanning, varierer en del mellom kommunene, fra 64 prosent i Tønsberg og Sandefjord til 77 prosent i Færder.

Figur 4.10 Høyere utdanning

Prosentandel elever i videregående skole bosatt i den aktuelle kommunen som tror de vil ta høyere utdanning. 2024. Vg1 – vg3.



<sup>10</sup> <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-videregaende-skole/sokere-vgs/sokere-utdanningsprogram/>

## Andre tanker om framtiden

Siden midten av 2010-tallet har det vært en trend i retning av litt mindre framtidsoptimisme blant norsk ungdom, særlig på ungdomstrinnet (Bakken, 2022). Likevel, selv etter år med pandemi, krig i Europa og dyrtid, er de fleste ungdommer optimistiske med tanke på framtiden, også i Vestfold.

Siden undersøkelsen i 2013 har andelen som tror de vil bli arbeidsledige økt litt for hver nye Ungdata-undersøkelse i Vestfold. Andelen som tror de vil få et godt og lykkelig liv har gått noe ned fra 2013 til 2021, men den har holdt seg stabil fra 2021 til 2024. Også her finner vi kjønnsforskjeller. I 2024 er det totalt 23 prosent av guttene og 13 prosent av jentene som tror de noen gang vil bli arbeidsledige, mens 71 prosent av guttene og 67 prosent av jentene tror de vil få et godt og lykkelig liv. 45 prosent svarer at de ikke vet om de kommer til å bli arbeidsledige, og 28 prosent svarer at de ikke vet om de kommer til å få et godt og lykkelig liv.

Ungdommene i Vestfold ble også spurt om de bekymrer seg for klimaendringer, et spørsmål som ble tatt med for første gang i 2021. Til sammen svarer 27 prosent av ungdommene at de er ganske eller veldig bekymret for klimaendringer. Mens 34 prosent av jentene svarer at de er bekymret for klimaendringer, svarer 20 prosent av guttene det samme. Dette er en klar nedgang siden 2021 da 47 prosent av jentene og 27 prosent av guttene bekymret seg for klimaendringer.

Figur 4.11 Tanker om framtiden

Hvordan tror du at framtiden vil bli, tror du at du ...? 8. trinn – vg1.

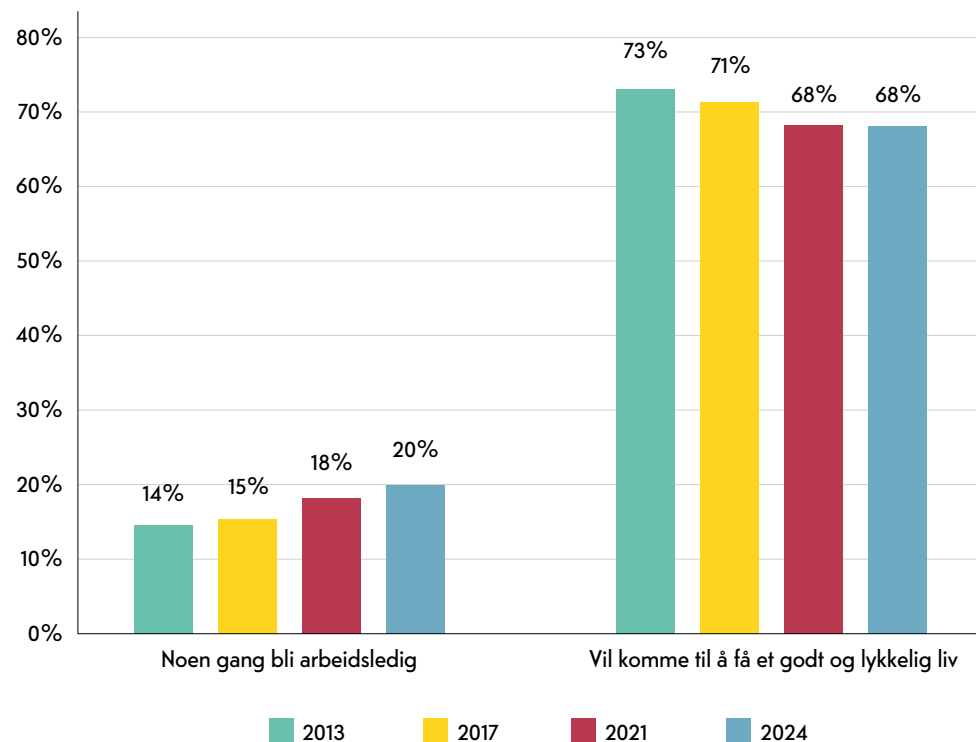




Foto: Unsplash



## 5. Fritid

### Fritid hjemme og ute

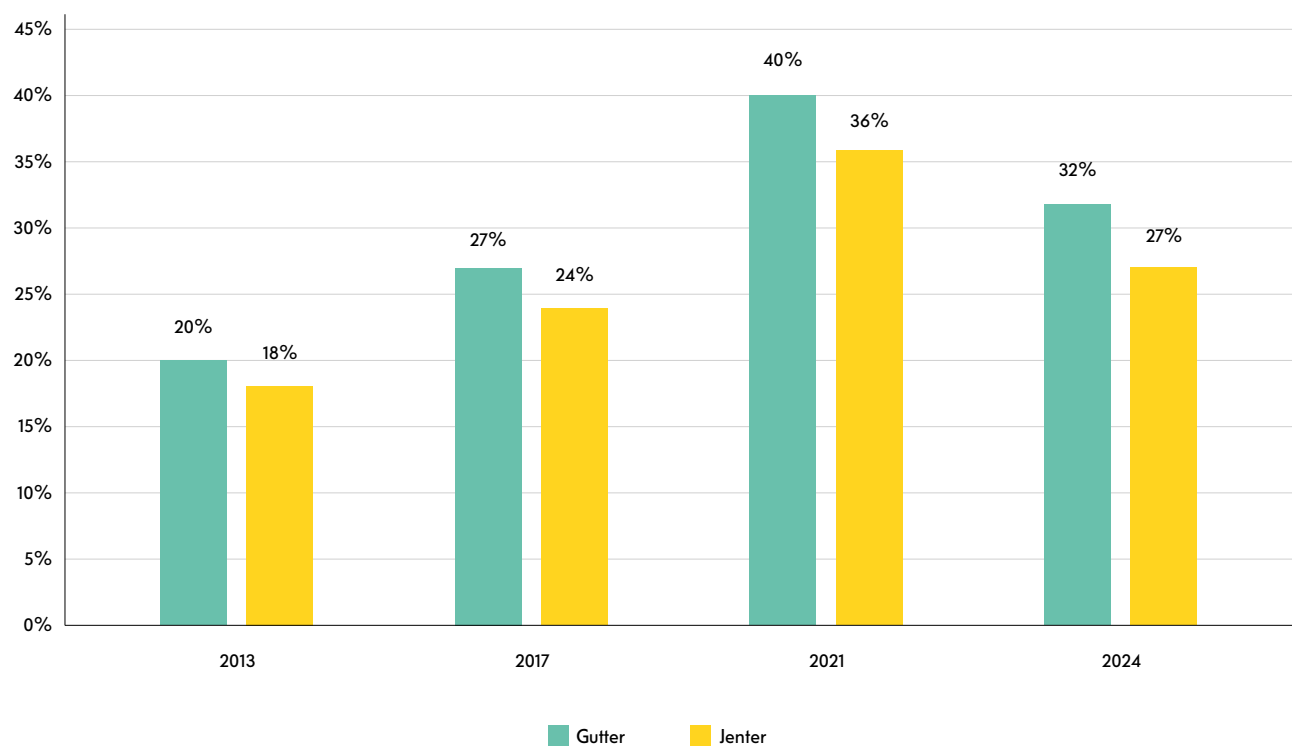
Barnekonvensjonen fastslår at alle barn har rett til hvile, fritid og lek, og til å delta i kunst og kulturliv (Barnekonvensjonen, 1989, art. 31). Et av de tydeligste funnene i Ungdata er at ungdoms fritid er i endring. Selv om de fleste ungdommer er aktive med trening eller sport, er de også mer hjemme, og bruker mye mer tid på digitale aktiviteter, enn det ungdom gjorde for 10 år siden.

Siden 2013 har det vært en økning i andel ungdommer som er hjemme hele kvelden minst 6 ganger eller mer den siste uka. Det toppet seg i koronaåret 2021 med 38 prosent av ungdommene. I 2024 har andelen sunket til 30 prosent, men det er likevel høyere enn i både 2013 og 2017.

Det at flere ungdommer tilbringer mye tid hjemme er en utvikling som startet før pandemien. Tettere bånd mellom ungdom og foreldre, og ikke minst mulighetene for å kommunisere med venner digitalt, kan nok forklare noe av denne utviklingen.

Figur 5.1 Vært hjemme

Prosentandel gutter og jenter som har vært hjemme hele kvelden minst seks ganger den siste uka. 8. trinn – vg1.



## Digital fritid

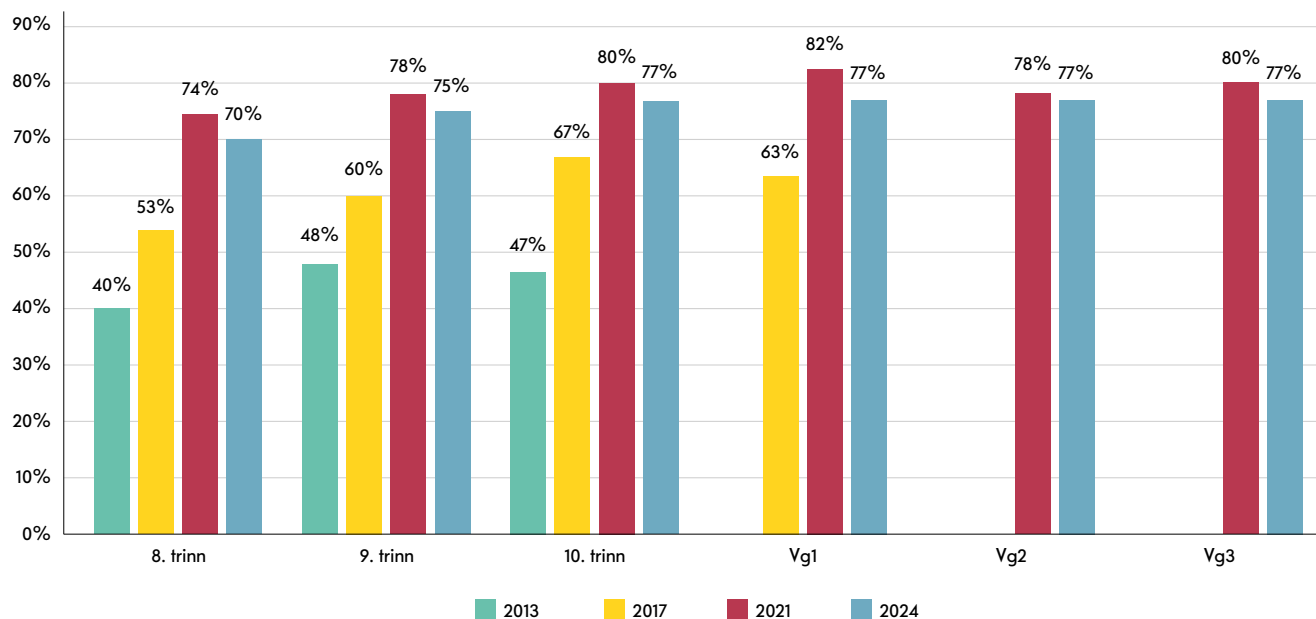
De siste årene har ungdoms tidsbruk foran en skjerm økt kraftig, en trend som ble ytterligere forsterket gjennom to år med pandemi. I 2024 viser de nasjonale tallene at tidsbruken har flatet ut, men at ungdom bruker mer tid på skjerm nå enn før pandemien (Bakken, 2024).

Til sammen svarer 75 prosent av ungdommene i Vestfold at de bruker tre timer eller mer foran skjerm utenom skoletid. Dette er en liten nedgang fra 79 prosent i forrige undersøkelse, men en stor økning sammenlignet med undersøkelsene før pandemien. Andelen som bruker minst tre timer på skjerm er omtrent lik på alle trinn, men litt lavere på 8. trinn.

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. Fra 2013 har det vært en stor økning blant gutter som spiller online med andre. Selv om det har vært en nedgang siden koronaåret 2021, svarer fortsatt 25 prosent av guttene at de spiller online med andre størstedelen av kvelden minst seks ganger i uka. Andelen gutter og jenter som er sosiale på nett eller mobil økte mye fra 2013 til 2017. Men siden da har det vært en liten nedgang for begge kjønn.

Figur 5.2 Skjermtid

Prosentandel som svarer at de har brukt minst tre timer foran skjerm utenom skoletid. 8. trinn – vg3.



### Figur 5.3 Digitale aktiviteter

Prosentandel gutter og jenter som svarer at de har gjort følgende minst seks ganger den siste uka. 8. trinn – vg1.

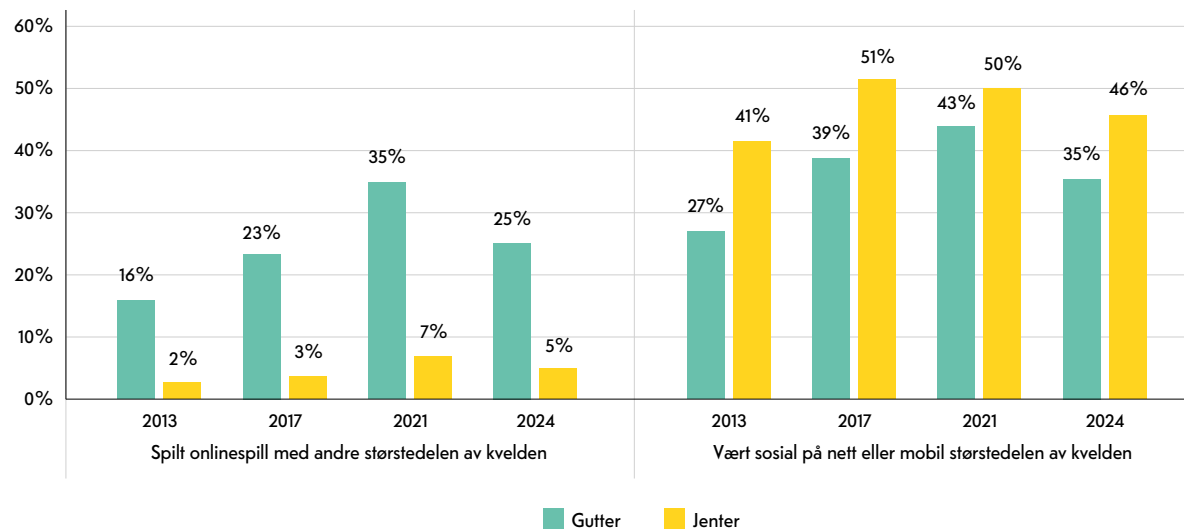


Foto: Unsplash

## Organisert fritid

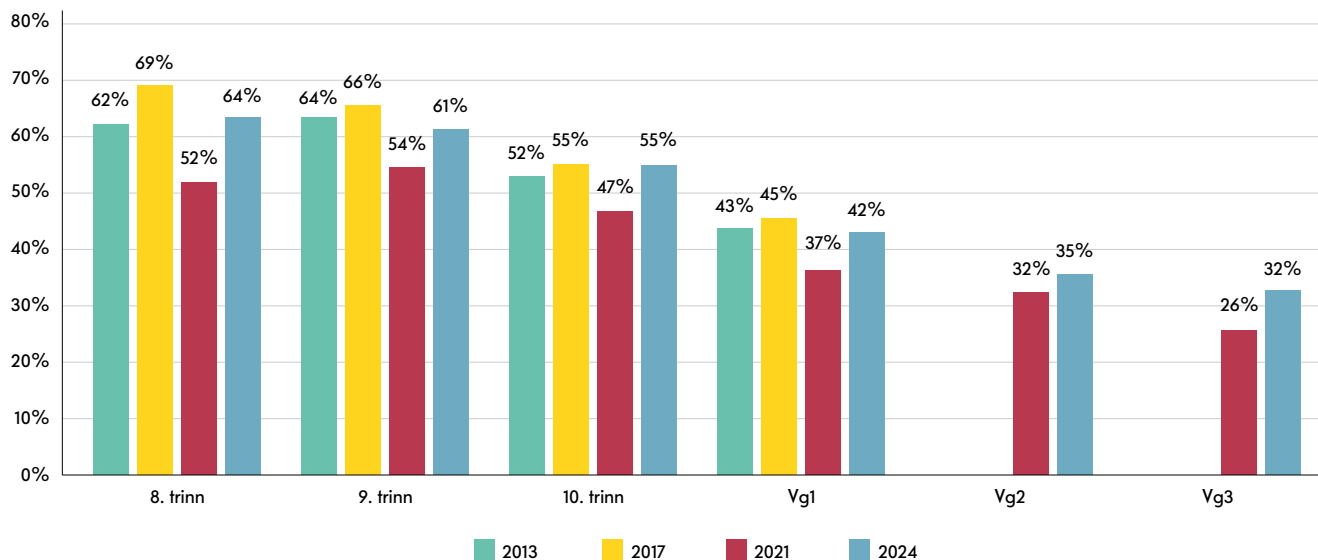
Organiserte aktiviteter med voksne til stede utgjør en viktig arena, som tilbyr barn og ungdom andre erfaringer enn det de vanligvis opplever i hverdagen. I Vestfold deltar de aller fleste i organiserte fritidsaktiviteter i løpet av oppveksten: til sammen svarer nesten 9 av 10 ungdommer i Vestfold at de har vært med i en organisasjon, klubb, lag eller forening etter at de fylte 10 år.

Siden 2010-tallet har det vært en nedgang i andel ungdommer som er organisert i ulike fritidsaktiviteter - en nedgang som ble forsterket i pandemiåret 2021. I 2024 viser de nasjonale Ungdata-tallene for første gang på flere år en klar økning i deltakelse, og «pandemieeffekten» ser ut til å være visket helt ut.

Andelen ungdommer i Vestfold som svarer at de har deltatt på minst fem organiserte fritidsaktiviteter den siste måneden gikk ned på alle trinn under pandemien. I 2024 har deltakelsen gått opp igjen og er nesten tilbake til nivået i 2017.

Figur 5.4 Deltakelse

Prosentandel som svarer at de har deltatt på minst fem organiserte fritidsaktiviteter den siste måneden. 8. trinn – vg3.

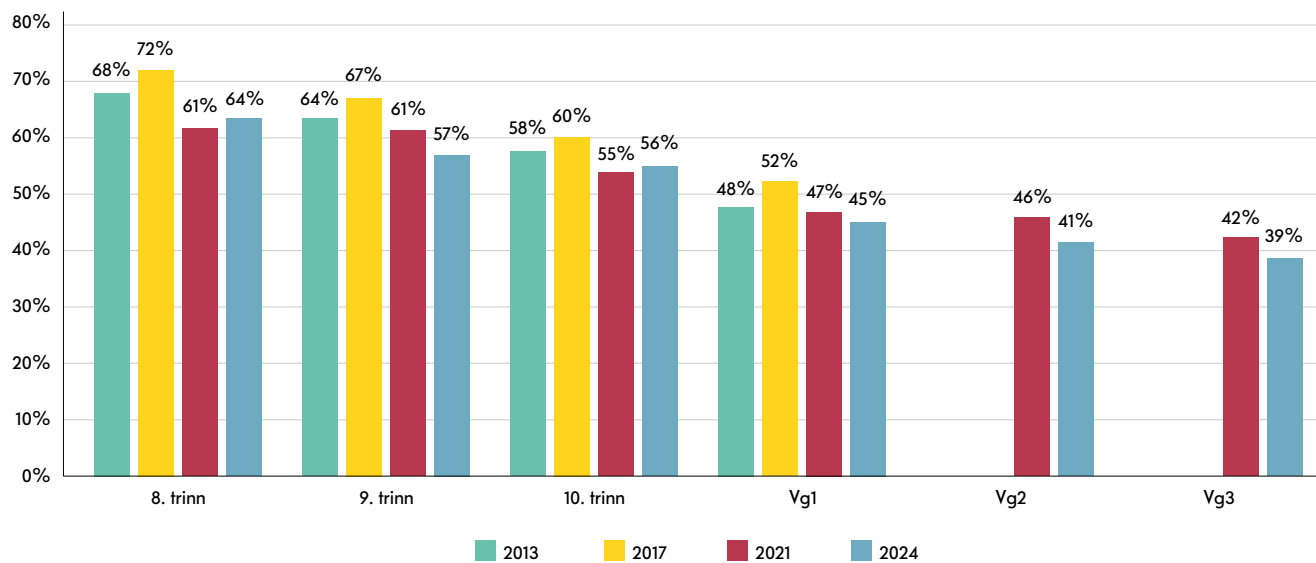




Andelen som svarer at de er med i en organisasjon, klubb, lag eller forening gikk også ned under pandemien. Her har imidlertid ikke deltakelsen gått opp igjen i 2024. På samtlige trinn er deltakelsen lavere enn i 2013 og 2017. Færre ungdommer er med i en organisasjon jo eldre de er. Mens 64 prosent er med på 8. trinn, gjelder det kun 39 prosent på vg3.

### Figur 5.5 Organisert fritid

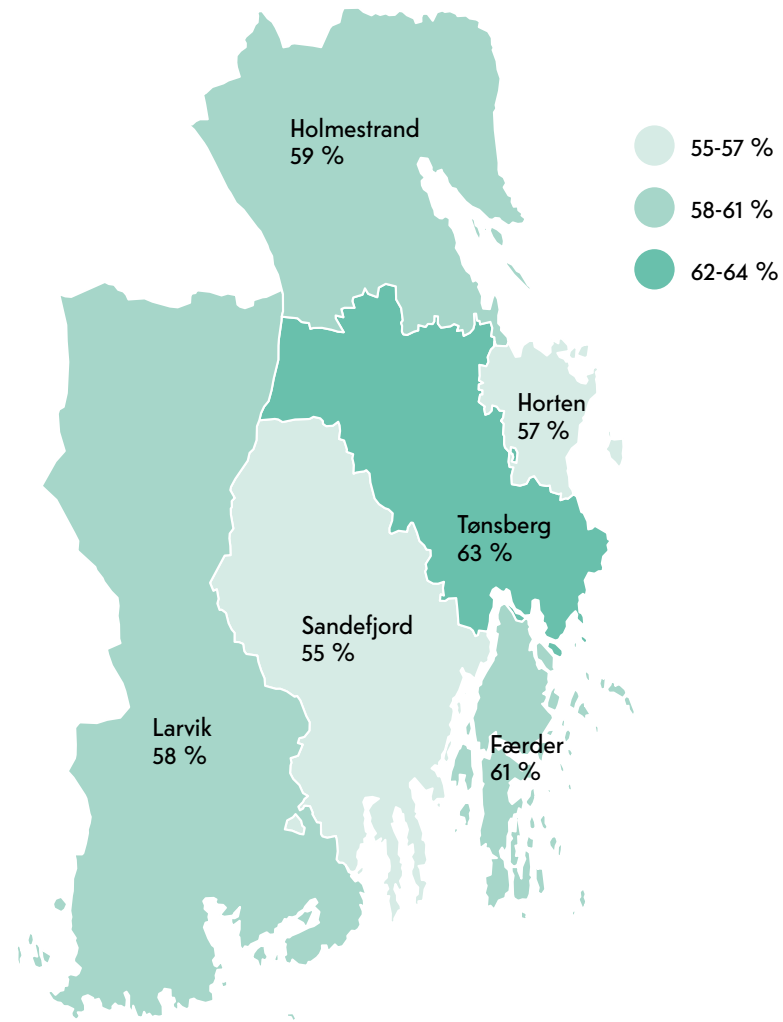
Prosentandel som er med i en organisasjon, klubb, lag eller foreninger. 8. trinn – vg3.



Andelen ungdommer på ungdomsskolen som er med i en organisasjon, klubb, lag eller forening varierer litt mellom kommunene i Vestfold: fra 55 prosent i Sandefjord til 63 prosent i Tønsberg.

### Figur 5.6 Organisert fritid

Prosentandel ungdomsskoleelever som er med i en organisasjon, klubb, lag eller forening. 2024. 8. – 10. trinn.

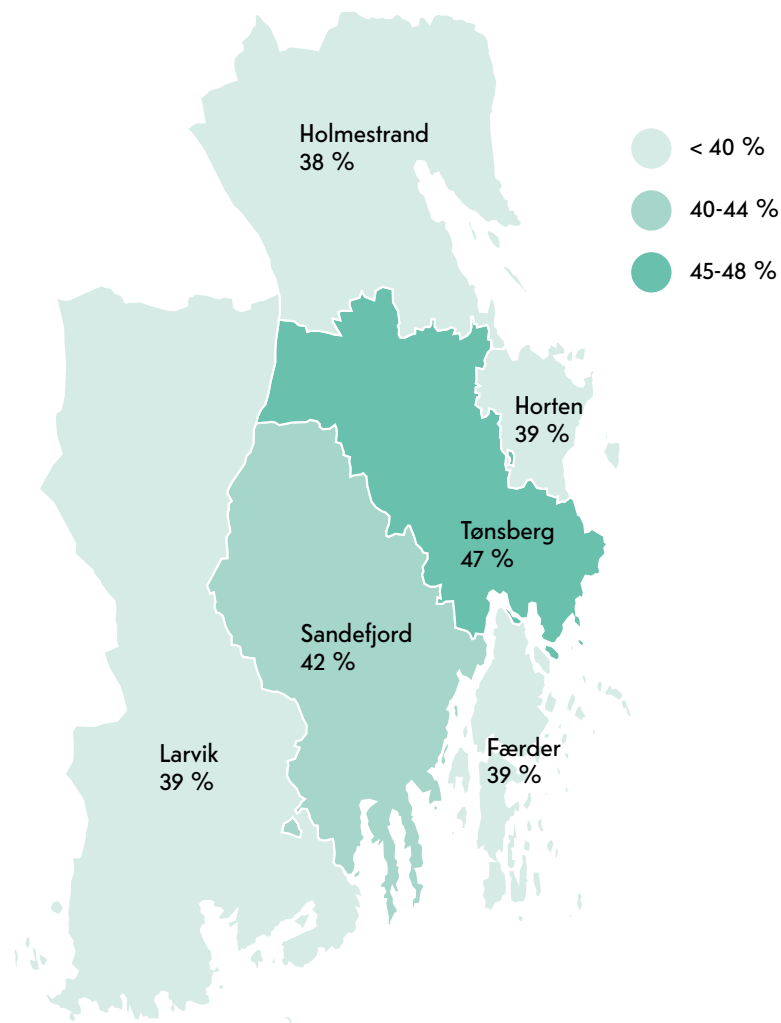


På videregående er det også variasjon mellom bostedskommunene i andelen ungdommer som er med i en organisasjon, klubb, lag eller forening. Andelen varierer fra 38 prosent i Holmestrand til 47 prosent i Tønsberg.

Resultatene fra pandemiåret 2021 viste en nedgang i alle typer aktiviteter, særlig aktiviteter knyttet til fritidsklubber og religiøse foreninger. 2024-tallene viser at deltakelsen i akkurat disse aktivitetstypene har gått opp igjen. Det samme gjelder kulturorienterte aktiviteter som korps, kor og kulturskole (Bakken, 2024).

### Figur 5.7 Organisert fritid

Prosentandel elever i videregående skole bosatt i den aktuelle kommunen som er med i en organisasjon, klubb, lag eller forening. 2024. Vg1 – vg3.



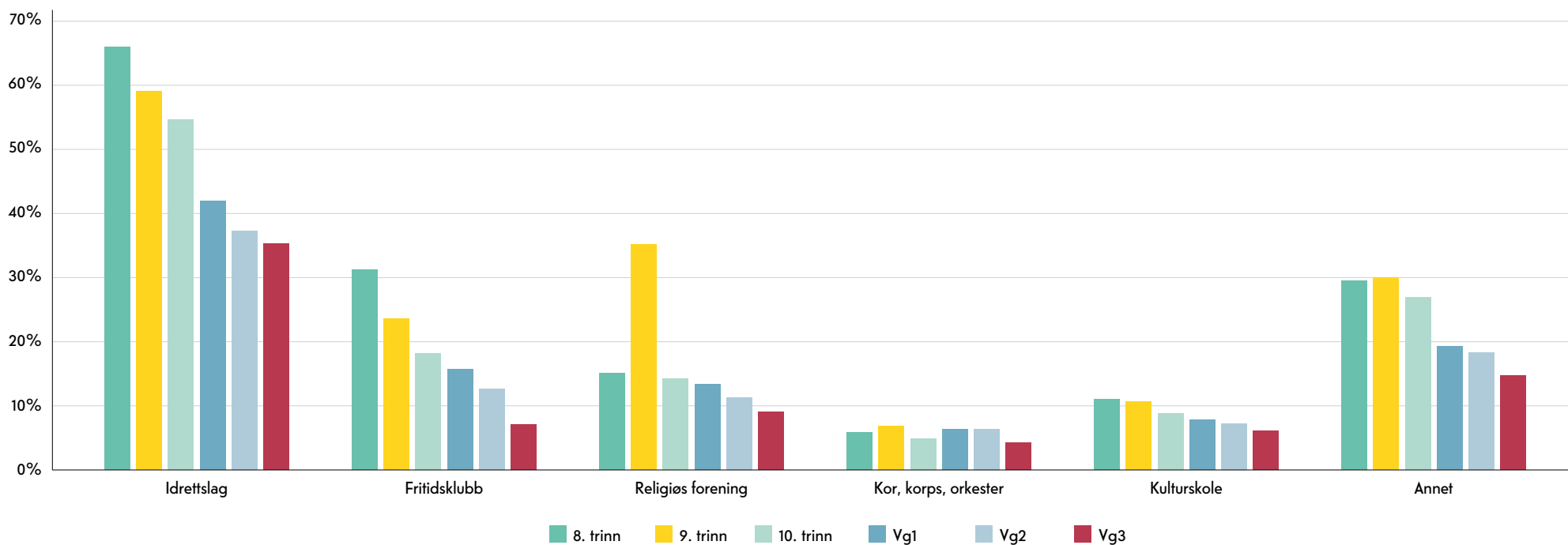
Deltakelsen i de fleste typer organiserte fritidsaktiviteter endrer seg mye med alderen. Idrett er den aktiviteten som flest ungdommer deltar i, men nesten halvparten av ungdommene faller fra organisert idrett i løpet av ungdomstiden. Mens 66 prosent av elever på 8. trinn

har deltatt på minst én aktivitet i et idrettslag den siste måneden, har kun 35 prosent på vg3 gjort det samme. Mange eldre ungdommer trener imidlertid på egenhånd eller på treningsstudio (se kapittel 7).

Fritidsklubb og kulturskole er andre aktiviteter der mange faller fra i løpet av ungdomstiden.

### Figur 5.8 Aktiviteter i fritidsorganisasjoner

Prosentandel som minst én gang den siste måneden har vært med på aktiviteter i følgende fritidsorganisasjoner. 2024. 8. trinn – vg3.



## Sosiale forskjeller i deltakelse

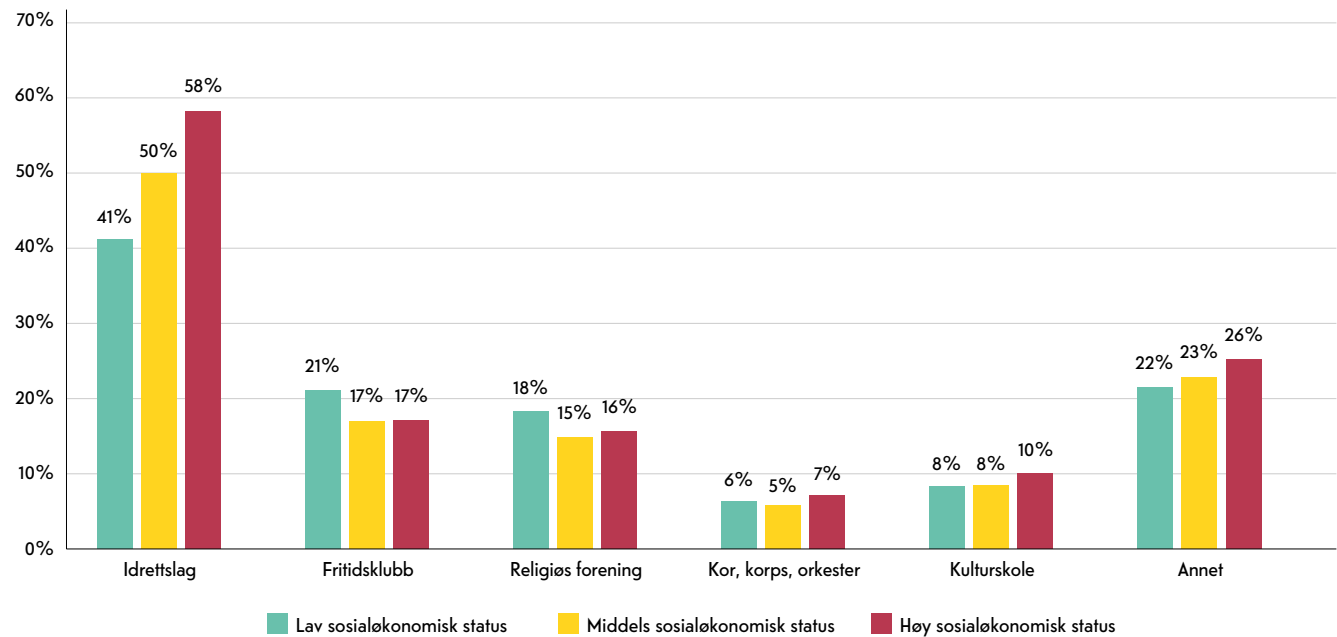
Deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter krever ressurser av foreldrene, både til å følge opp, men også betalingsevne (Enstad & Bakken, 2022). I Fritidserklæringen, som er underskrevet av regjeringen, KS og flere frivillige organisasjoner, er det mål om at alle barn og unge skal ha mulighet til å delta i regelmessige fritidsaktiviteter, uavhengig av foreldrenes økonomiske og sosiale bakgrunn (Bufdir, u.å.).

Likevel ser vi forskjeller i hvem som deltar og hvilke aktiviteter de deltar på etter familiens sosioøkonomiske status. I årets Ungdata-undersøkelse rapporterte 47 prosent av ungdommene fra familier med lav sosioøkonomisk status at de deltok på minst fem organiserte fritidsaktiviteter den siste måneden. Blant ungdom fra familier med høy sosioøkonomisk status var andelen 65 prosent.

I idrett er andelen som deltar høyest blant ungdommer fra familier med høy sosioøkonomisk status. I andre typer fritidsaktiviteter er forskjellene små, og i religiøse foreninger og på fritidsklubber er deltakelsen litt høyere blant ungdommer med lav sosioøkonomisk status.

Figur 5.9 Sosial ulikhet i deltakelse i fritidsaktiviteter

Prosentandel som minst én gang den siste måneden har vært med på aktiviteter i følgende fritidsorganisasjoner etter sosioøkonomisk status. 2024. 8. trinn – vg3.

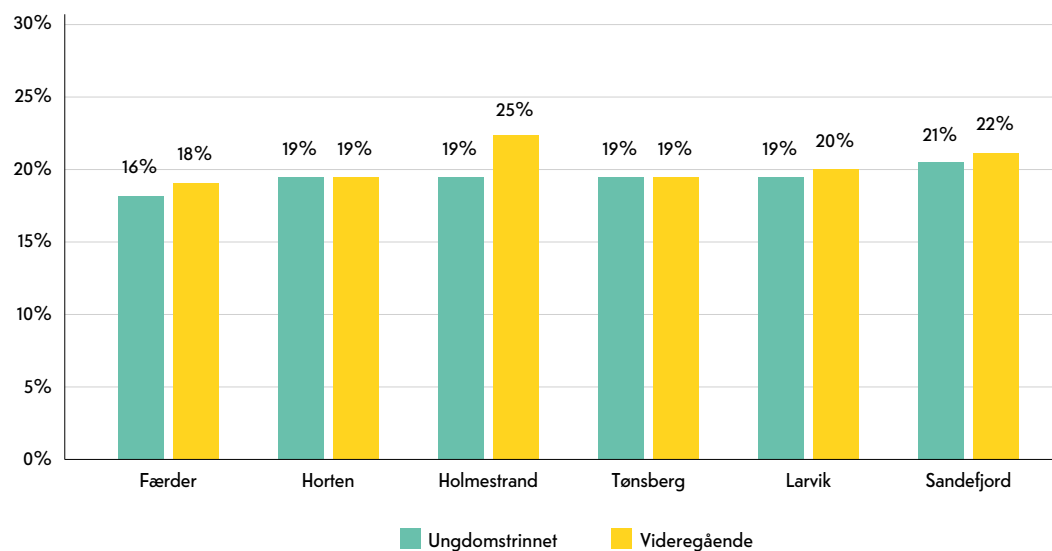




Til sammen svarer 20 prosent av ungdommene i Vestfold at foreldrene av og til eller ofte mangler penger til å betale for fritidsaktiviteter de ønsker å delta i, slik som idrett, kino, bursdager, reiser osv. Andelen ungdomsskoleelever som svarer dette varierer lite mellom kommunene, fra 16 prosent i Færder til 21 prosent i Sandefjord. Blant elever på videregående varierer det fra 18 prosent i Færder til 25 prosent i Holmestrand.

### Figur 5.10 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. 2024.



## 6. Nærområdet

### Tilhørighet og trivsel

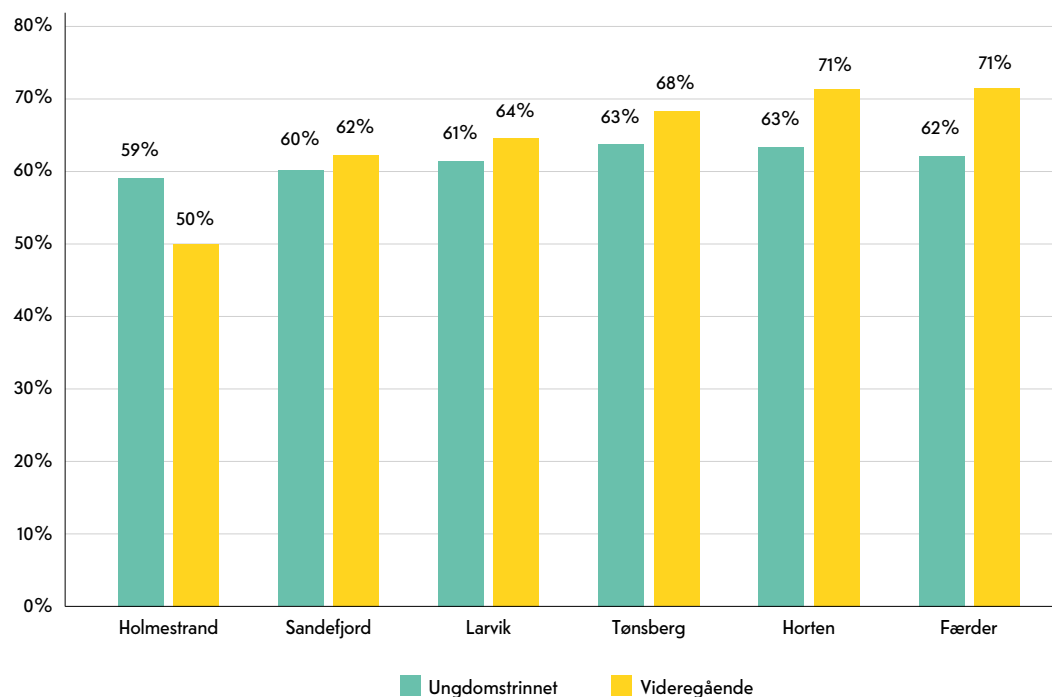
Trygge nærområder med god tilgang til ulike aktiviteter og møteplasser er viktig for barns velferd og trivsel (Enstad & Bakken, 2022). Det er også en sterk sammenheng mellom hvor hjemme vi føler oss der vi bor og hvor høy livskvalitet vi har (Friesinger m.fl., 2022).

Fra 2024 har det kommet inn et nytt spørsmål i Ungdata som forsøker å måle ungdommenes tilhørighet til hjemstedet sitt. Spørsmålet er «I hvilken grad føler du at du hører til på stedet der du bor?». Ungdommene svarer på en skala fra 0-10, hvor 0 er «ingen tilhørighet» og 10 er «sterk tilhørighet». 84 prosent av ungdommene i Vestfold svarer 6 eller høyere på denne skalaen, noe som er helt likt landsgjennomsnittet. Guttene føler litt sterkere tilknytning til hjemstedet sitt enn jentene.

Årets undersøkelse viser at færre ungdommer i Vestfold er fornøyde med lokalmiljøet der de bor enn tidligere. Totalt er 63 prosent av ungdommene litt eller svært fornøyde med lokalmiljøet. Også her er guttene mer fornøyde enn jentene. Mens 69 prosent av guttene svarer at de er fornøyde med lokalmiljøet der de bor, svarer 58 prosent av jentene det samme. Jentene på ungdomsskolen er de som er minst fornøyd med lokalmiljøet der de bor.

Figur 6.1 Fornøyd med lokalmiljøet

Prosentandel ungdommer som er fornøyde med lokalmiljøet der de bor. 2024.



Hvorvidt ungdommene på ungdomsskolen er fornøyde med lokalmiljøet der de bor varierer lite mellom kommunene. Mens 59 prosent av ungdommene i Holmestrand svarer at de er fornøyde med lokalmiljøet der de bor, svarer 63 prosent av ungdommene i Horten og Tønsberg det samme.

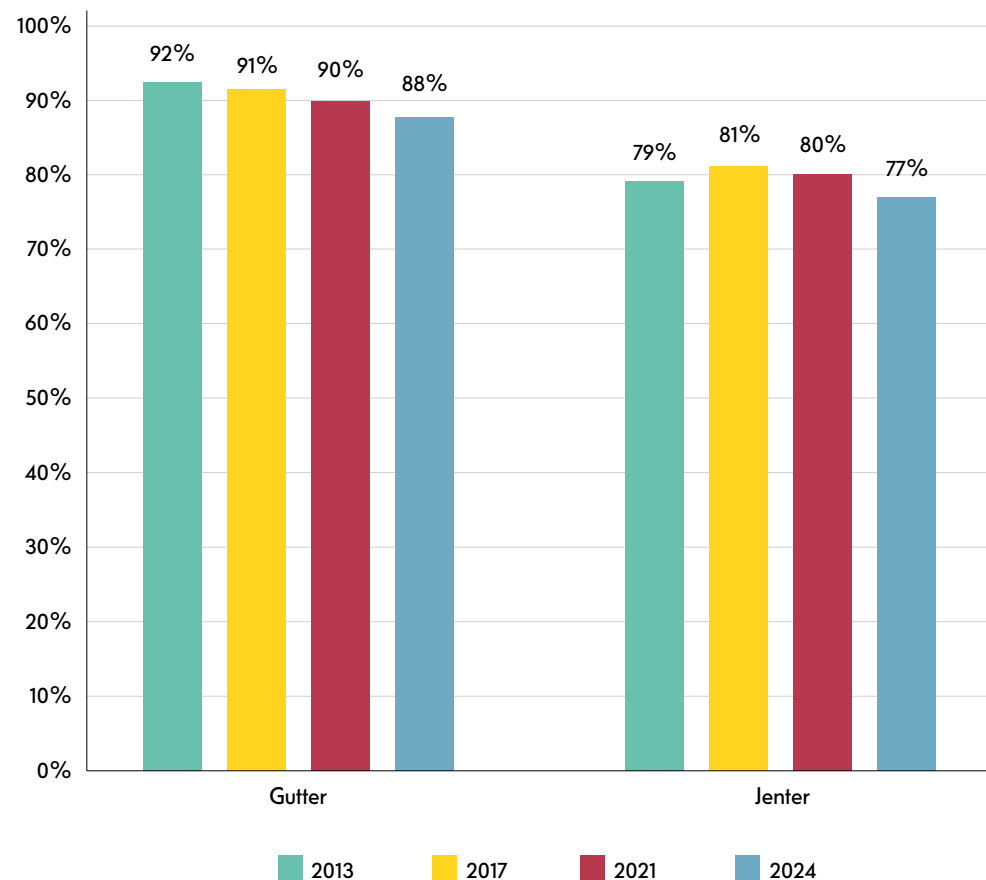
For ungdommene som går på videregående, varierer andelen som er fornøyd med lokalmiljøet der de bor mer; fra 50 prosent som er fornøyde i Holmestrand til 71 prosent som er fornøyde i Færder og Horten.

### Trygghet i nærområdet

Opplevelse av trygghet i nærområdet er en viktig side ved befolkningens livskvalitet (Nes et al., 2021). De aller fleste ungdommene i Vestfold opplever nærområdet sitt som trygt. Til sammen svarer 83 prosent at de opplever det som svært trygt eller ganske trygt å ferdes i nærområdet ute om kvelden. 13 prosent er usikre, mens 4 prosent svarer at de føler seg utrygge. Det er flere gutter enn jenter som opplever det som trygt å ferdes ute om kvelden. Andelen som føler seg trygge har gradvis gått litt ned.

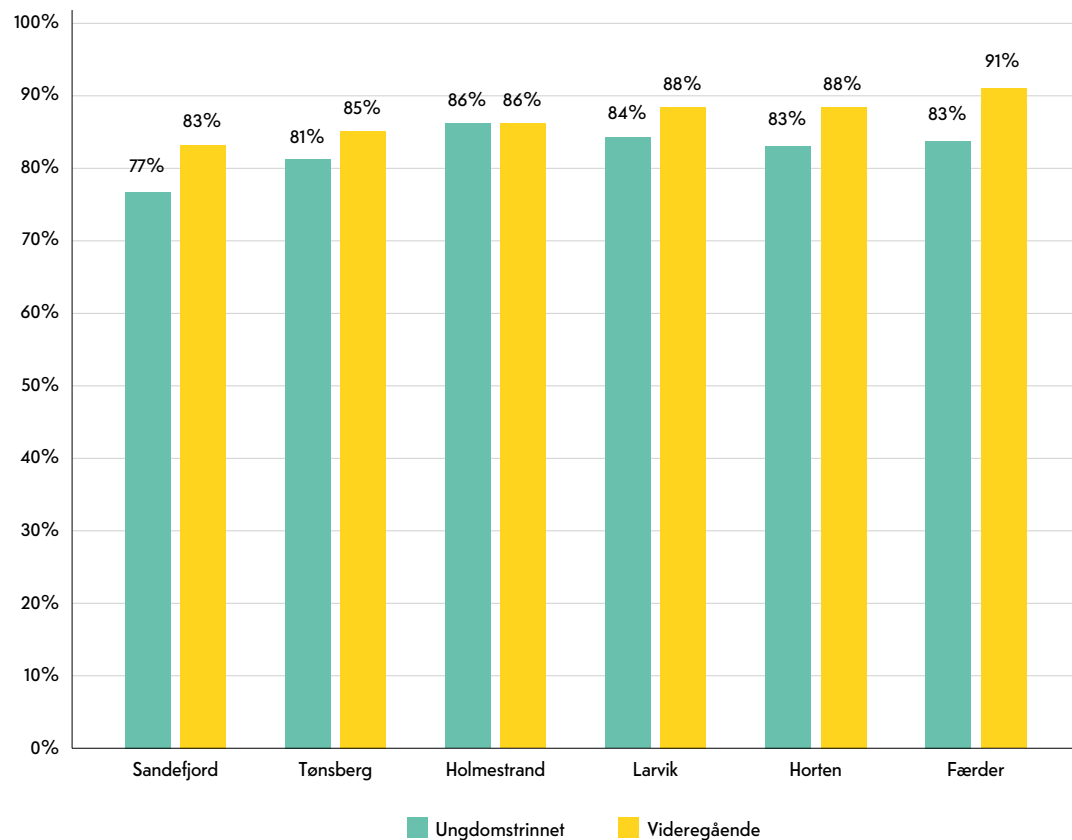
### Figur 6.2 Trygghet i nærområdet

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. 8. trinn – vgl.



### Figur 6.3 Trygghet i nærområdet

Prosentandel ungdommer som opplever at det er svært trygt eller ganske trygt å ferdes i nærområdet der de bor når de er ute om kvelden. 2024.



I alle kommuner opplever de aller fleste ungdommene at det trygt å ferdes ute om kvelden. Både ungdomsskoleelever og videregåendelever er minst trygge på nærområdet i Sandefjord, der henholdsvis 77 og 83 prosent synes det er svært trygt eller ganske trygt å ferdes i nærområdet. Flest ungdomsskoleelever føler seg trygge i Holmestrand (86 prosent), mens videregåendelevne fra Færder i størst grad opplever nærområdet sitt trygt (91 prosent).

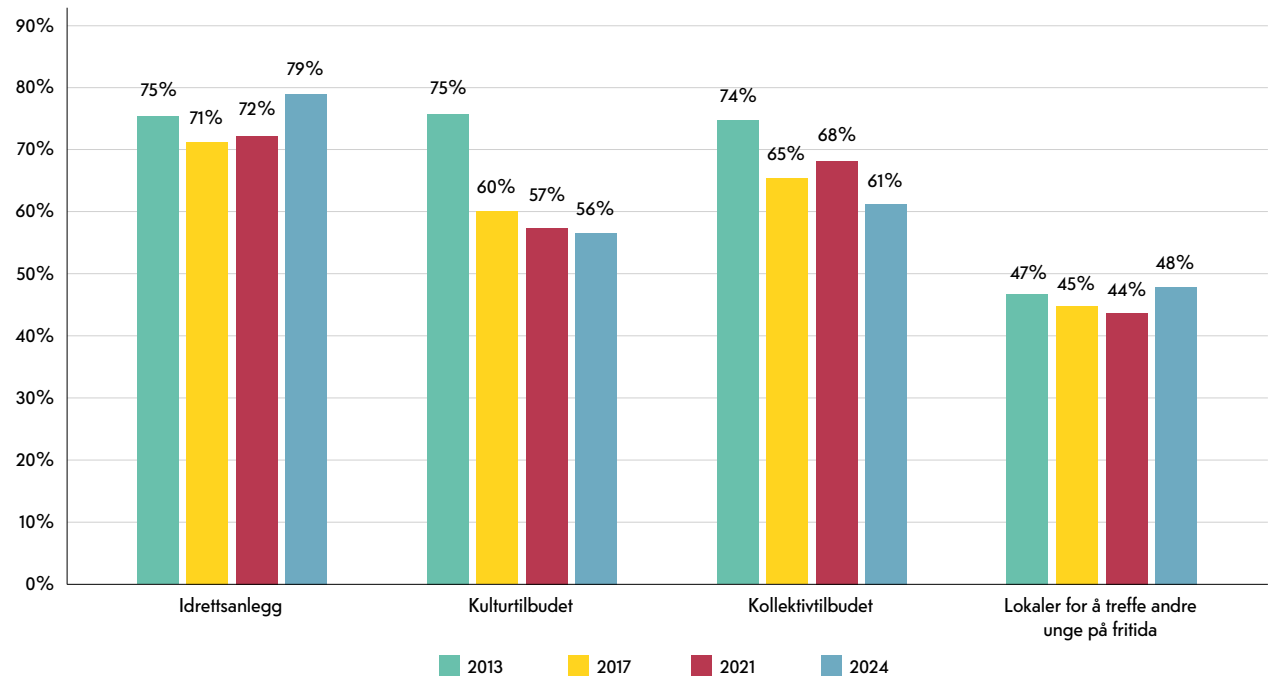
## Tilbud i nærområdet

Gode tilbud til ungdom i nærområdet er viktig for trivsel og tilhørighet, og ulike nærmiljø gir ulike muligheter for utfoldelse og sosialt samvær. Både idrettsanlegg, kulturtilbud, lokaler for å treffe andre unge og kollektivtilbud lokalt påvirker hvordan den enkelte ungdom kan utfolde seg og vil være avgjørende for en god ungdomstid (Bakken, 2022).

Ungdom i Vestfold er aller mest fornøyd med tilbudet av idrettsanlegg der de bor og minst fornøyd med lokaler for å treffe andre unge i fritiden. Flere er likevel mer fornøyde med disse to tilbudene i 2024 enn i tidligere Ungdata-undersøkelser. Ungdommene er imidlertid mindre fornøyde med både kulturtilbudet og kollektivtilbudet enn før.

Figur 6.4 Fornøyd med tilbud til ungdom

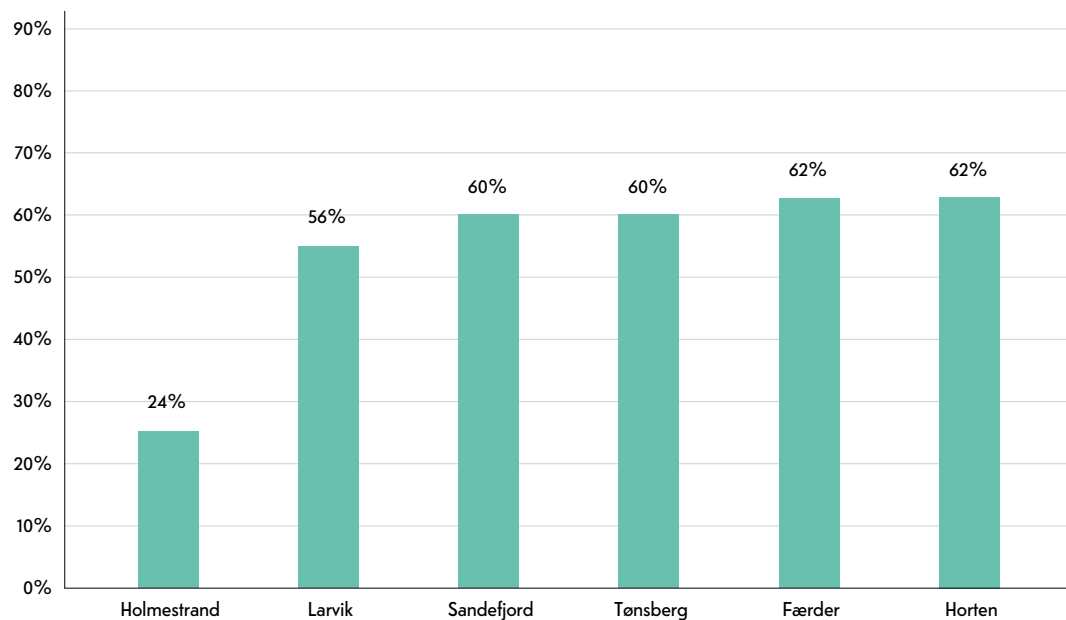
Prosentandel som synes ulike tilbud til ungdom i området der de bor er svært bra eller nokså bra. 8. trinn – vg1.





**Figur 6.5 Fornøyd med kulturtilbudet (kino, konsertscener, bibliotek eller lignende).**

Prosentandel ungdomsskoleelever som synes kulturtilbudet er svært bra eller nokså bra. 2024. 8. trinn – vg3.



For mange vil et godt kollektivtilbud ha betydning for livskvalitet og livsutfoldelse i ungdomstiden, og hvor fornøyd ungdom er med dette er noe av det som varierer aller mest mellom ulike steder i Ungdata. Dette viser at kommunene og fylkeskommunene kan gjøre mye for å tilrettelegge for ungdommers trivsel (Bakken, 2022 og 2024). I Vestfold varierer andelen ungdommer som er fornøyd med kollektivtilbudet i kommunen fra 50 prosent i Holmestrand til 68 prosent i Færder.

Hva ungdom er fornøyd med og misfornøyd med, varierer fra kommune til kommune. For eksempel er det stor variasjon i hvor fornøyde ungdommene er med kulturtilbudet. Mens 62 prosent i Horten og Færder er fornøyde med dette tilbudet, er kun 24 prosent av ungdommene i Holmestrand fornøyde.



Foto: Unsplash

## 7. Helsevaner

### Fysisk aktivitet

Det er stadig en bekymring for at ungdom ikke er nok fysisk aktive. 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).

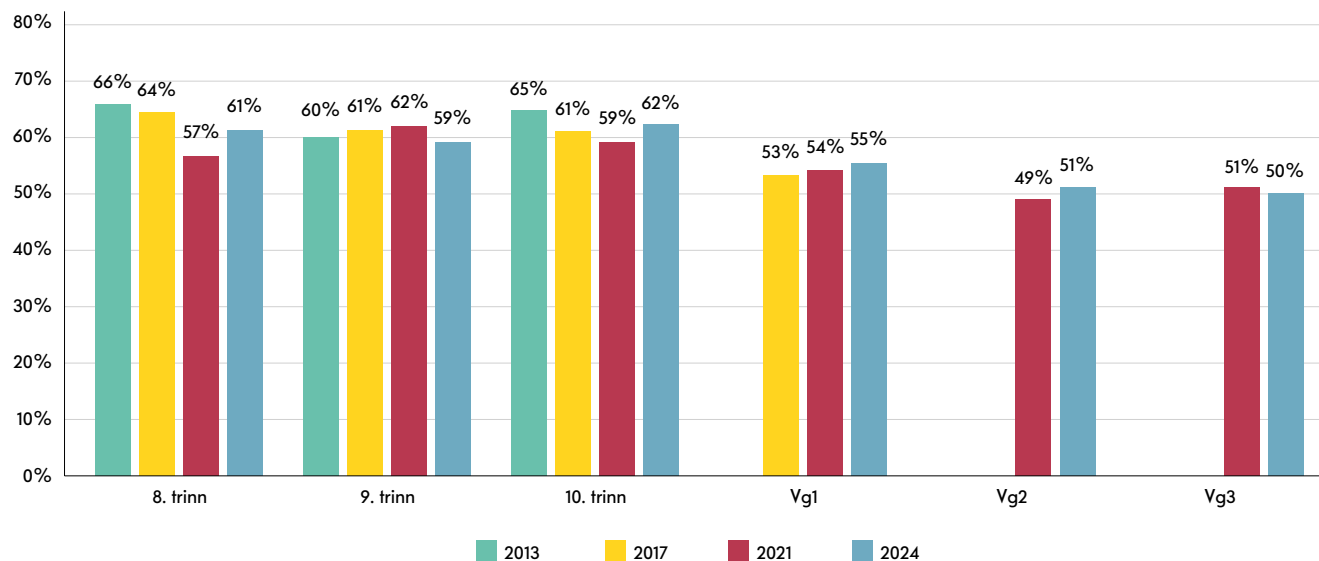
Selv om mange til daglig er lite fysisk aktive, har trening en sterk posisjon blant ungdom. I Vestfold svarer 80 prosent av ungdommene at de trener minst én gang i uka. Det er det høyeste tallet som er målt siden første Ungdata-undersøkelse i Vestfold i 2013. Særlig guttene bidrar til å trekke tallet oppover. 84 prosent av guttene og 77 prosent av jentene trener minst ukentlig. Det er også flere som trener hver uke på ungdomstrinnet (84 prosent) enn på videregående skole (77 prosent).

Andelen ungdommer i Vestfold som svarer at de er så fysisk aktive at de blir andpustne eller svette minst tre ganger i uka er høyest på ungdomsskolen, og går så noe ned på videregående. Det har vært lite endring i løpet av årene. Ungdata-undersøkelsene har blitt gjennomført.

Som med mange andre helsevaner, er det store sosioøkonomiske forskjeller i fysisk aktivitet blant ungdom.

Figur 7.1 Fysisk aktivitet

Hvor ofte er du så fysisk aktiv at du blir andpusten eller svette? Prosentandel som er fysisk aktiv 3-4 ganger i uka eller oftere. 8. trinn – vg3.



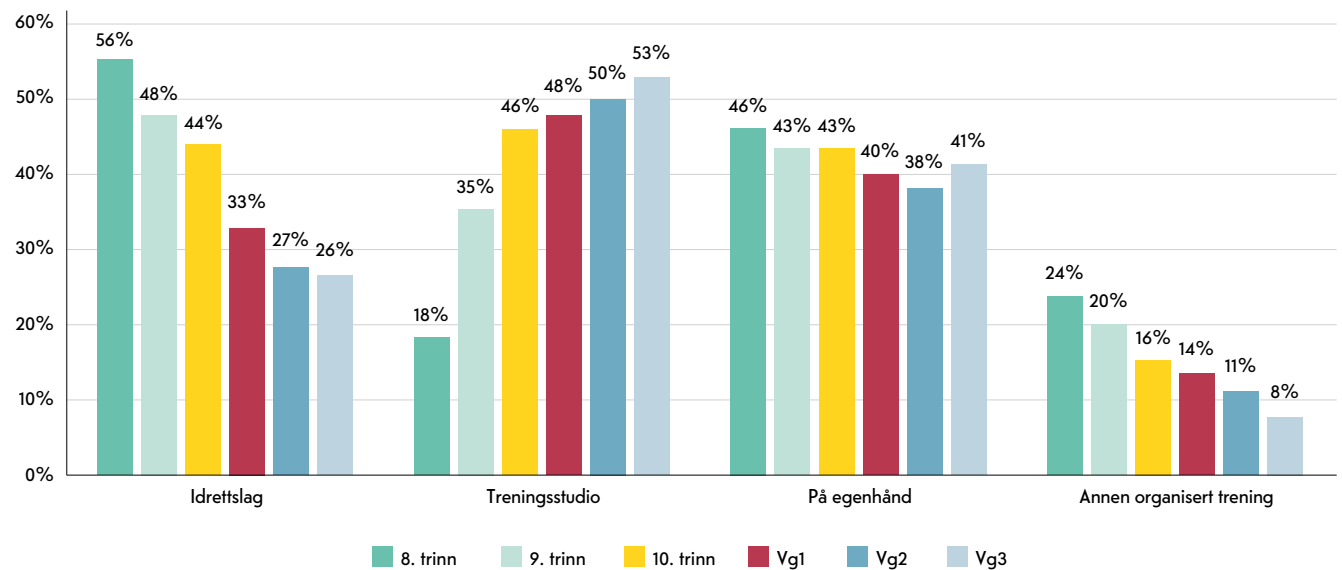
Mens 48 prosent av ungdommene fra familier med lav sosioøkonomisk status svarer at de var fysisk aktive minst tre ganger i uka, svarer 66 prosent av ungdommene fra familier med høy sosioøkonomisk status det samme. Disse sosiale forskjellene i helsevaner er litt mindre i 2024 enn i 2021, hovedsakelig fordi ungdommene med lav sosioøkonomisk status trener mer enn i 2021.

Flere har uttrykt bekymring for at pandemien har endret ungdommenes treningsvaner (Bakken, 2021), men forskning viser at pandemien har hatt mindre konsekvenser for ungdoms treningsvaner enn hva man skulle forvente. Flere trener på treningsstudio, men det er få tegn til at ungdom flest er i ferd med å bytte ut trening i idrettslag med egentrening på helsestudio. Det er vanligere å både være med i organisert idrett og trene på helsestudio (Bakken og Strandbu, 2023).

Treningsvanene endrer seg mye i løpet av ungdomstiden. 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 ungdomstiden. Motsatt øker andelen som trener på helsestudio betydelig gjennom tenårene, særlig fra 8. trinn til 10. trinn.

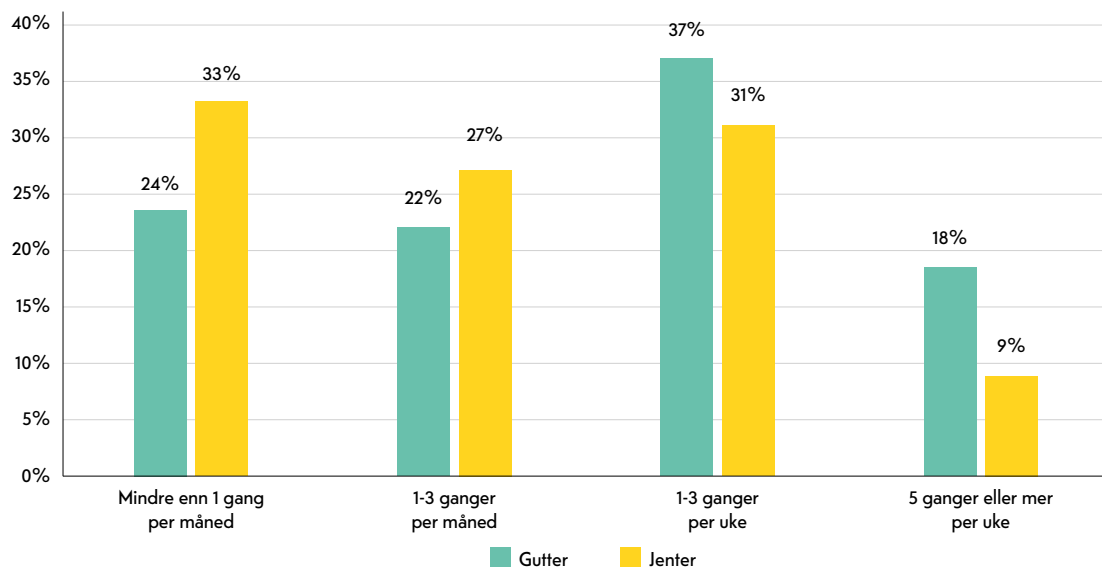
## Figur 7.2 Regelmessig trening og aktivitet

Hvor ofte trener du eller driver med følgende aktiviteter? Prosentandel som driver med aktiviteten minst ukentlig, 2024. 8. trinn – vg3.



### Figur 7.3 Fysisk aktivitet i skoletiden.

Utenom kroppsøving, hvor ofte er du fysisk aktiv i skoletiden (inkludert fysisk aktivitet i friminuttene og/eller fysisk aktivitet i teorifag)? Vestfold 2024. 8. trinn – Vg3.



For første gang har elevene i Vestfold blitt spurt om hvor ofte de er fysisk aktive i skoletiden, utenom kroppsøving. Kun 18 prosent av guttene og 9 prosent av jentene svarer at de er fysisk aktive i skoletiden 5 ganger eller mer per uke. Andelen som er fysisk aktive i skoletiden synker med

alderen. Mens 16 prosent av elevene på 8. trinn svarer at de er fysisk aktive i skoletiden 5 ganger eller mer per uke, svarer 9 prosent av elevene på vg3 det samme.

### Måltider og kosthold

Mat- og måltidsvaner i 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)). Ungdom er også avhengig av jevn tilførsel av energi og næringsstoffer for å vokse og utvikle seg.

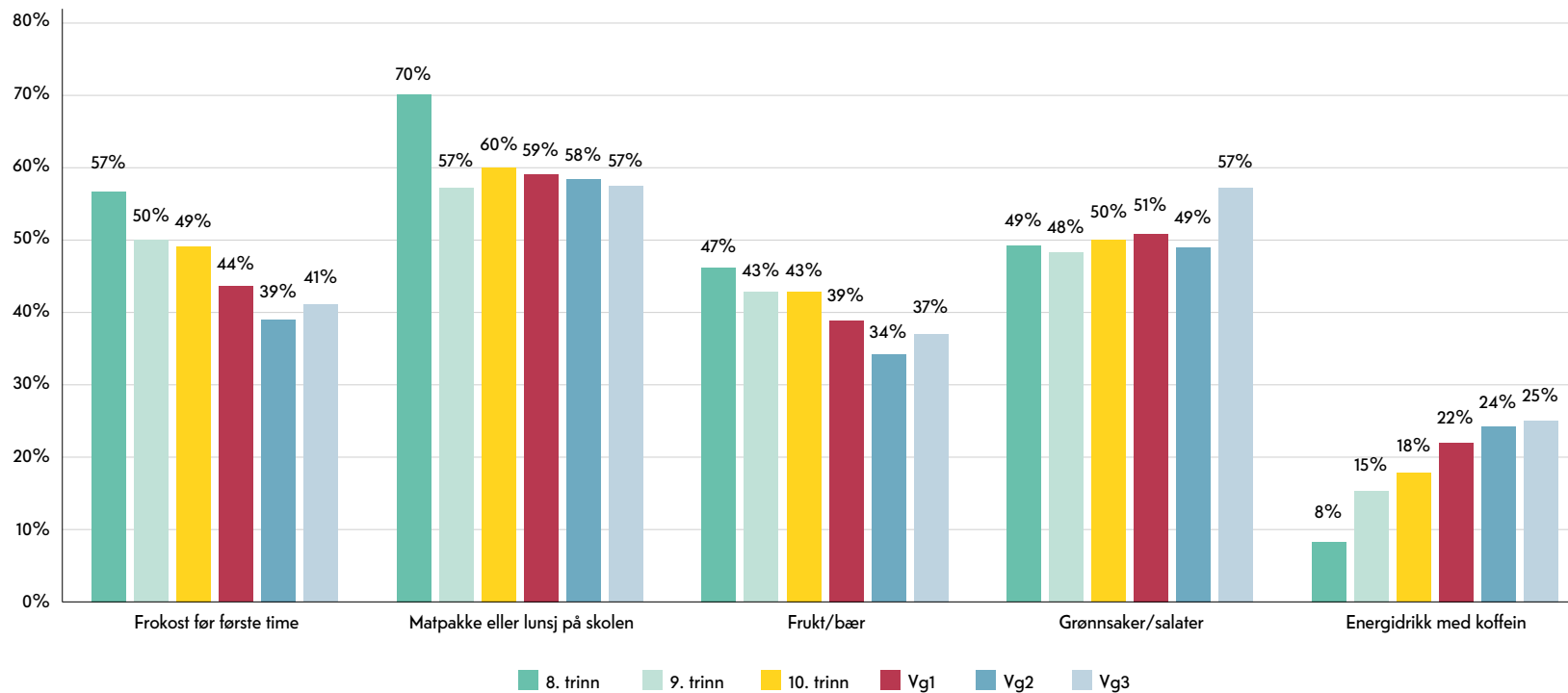
I Vestfold svarer til sammen 47 prosent at de spiser frokost før første time hver dag, og 60 prosent svarer at de daglig spiser matpakke eller lunsj på skolen. Det er klart færre enn det var i 2021. Etter hvert som ungdom blir eldre, er det færre som spiser frokost og lunsj. På ungdomstrinnet er det tydelige kjønnsforskjeller i spisevanene, der gutter i større grad spiser frokost og lunsj. For jenter er det ikke store forskjeller i måltidsvanene mellom ungdomstrinnet og videregående. Men for guttene er det betraktelig færre som spiser frokost og som har matpakke eller lunsj på skolen på videregående enn det er på ungdomstrinnet.

Som med andre helsevaner finner vi store sosioøkonomiske forskjeller i måltidsvanene. For eksempel svarer bare 38 prosent av ungdommene fra familier med lav sosioøkonomisk status at de spiser frokost hver dag før første time, mens 56 prosent av ungdommene fra familier med høy sosioøkonomisk status svarer det samme.



## Figur 7.4 Måltider

Prosentandel som i løpet av en vanlig skoleuke spiser eller drikker følgende hver dag. 2024. 8. trinn – vg3.



I henhold til Helsedirektoratets kostråd bør frukt eller grønt inngå i alle dagens måltider. Svarene fra ungdom tyder på at det er stor variasjon i hvor ofte de spiser slike matvarer. De fleste spiser frukt og grønt ukentlig. Omtrent halvparten spiser grønnsaker daglig, mens noen færre spiser frukt daglig. Litt flere jenter enn gutter spiser frukt og

grønt minst fem ganger i uka. Mens andelen som spiser grønnsaker eller salater holder seg nokså uendret gjennom ungdomsårene, er det å spise frukt og bær mest utbredt blant de yngste tenåringene.

Fra 2024 er det også kartlagt hvor ofte ungdom drikker energidrikk med koffein, som for eksempel Monster, Battery eller Red Bull. Resultatene viser at halvparten av ungdommene drikker denne typen energidrikk ukentlig. Bruken øker gradvis gjennom ungdomstiden, og på vg2 og

vg3 drikker 1 av 4 energidrikk daglig. På videregående er det litt flere gutter enn jenter som drikker energidrikk.

## Søvn

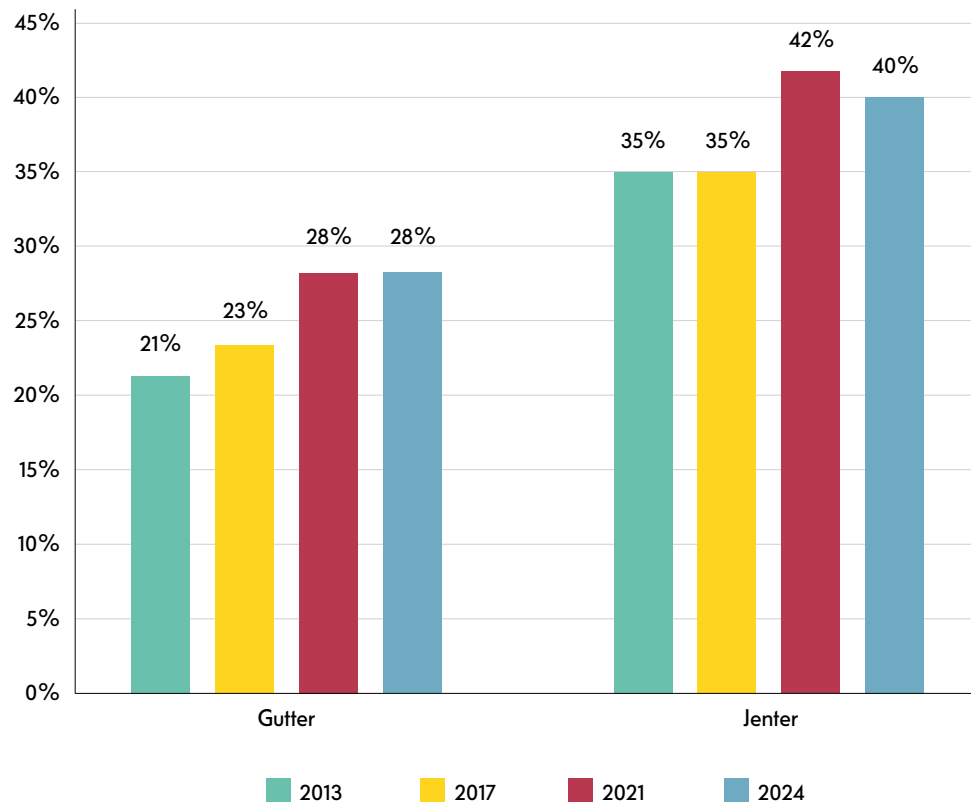
God og nok søvn er avgjørende for at vi skal fungere godt i hverdagen. Ungdommer skal lære nye ting hver dag og har en hjerne i rask utvikling, og er samtidig spesielt utsatt for å sove for lite. Mangel på søvn kan få uheldige konsekvenser både når det gjelder psykisk helse, fysisk helse, mestring og trivsel (Vardheim og Imenes, 2022). Søvn er også viktig for læring og hukommelse. Anbefalt søvnlengde for ungdom mellom 14 og 17 år er åtte til ti timer. Samtidig er det mange ungdom som velger bort søvn til fordel for sosiale medier, serier og gaming (Lundetræ & Bjorvatn, 2018).

I Vestfold svarer 34 prosent av guttene og 40 prosent av jentene at de sov seks timer eller mindre sist natt. 35 prosent sov åtte timer eller mer. Andelen som sov seks timer eller mindre øker i løpet av ungdomstiden, og er høyest blant jentene på vg1, hvor 48 prosent oppgir at de sov såpass lite. Svært mange sover altså langt mindre enn hva som er anbefalt for denne aldersgruppen. 30 prosent svarer at de har vært så søvnige at det har gått utover skole eller fritid minst tre ganger den siste uka.

Andelen som opplever at de har søvnproblemer har økt siden den første Ungdata-undersøkelsen i 2013, men er på samme nivå i 2024 som i 2021. Det er langt flere jenter enn

## Figur 7.5 Søvn

Prosentandel gutter og jenter som er veldig mye eller ganske mye plaget av søvnproblemer den siste uka. 8. trinn – vg1.



gutter som svarer at de er plaget av søvnproblemer. Totalt for alle trinn svarte 40 prosent av jentene i 2024 at de var veldig mye eller ganske mye plaget søvnproblemer uka

før undersøkelsen, mens 30 prosent av guttene svarte det samme.



## 8. Rusmidler

### Tobakk

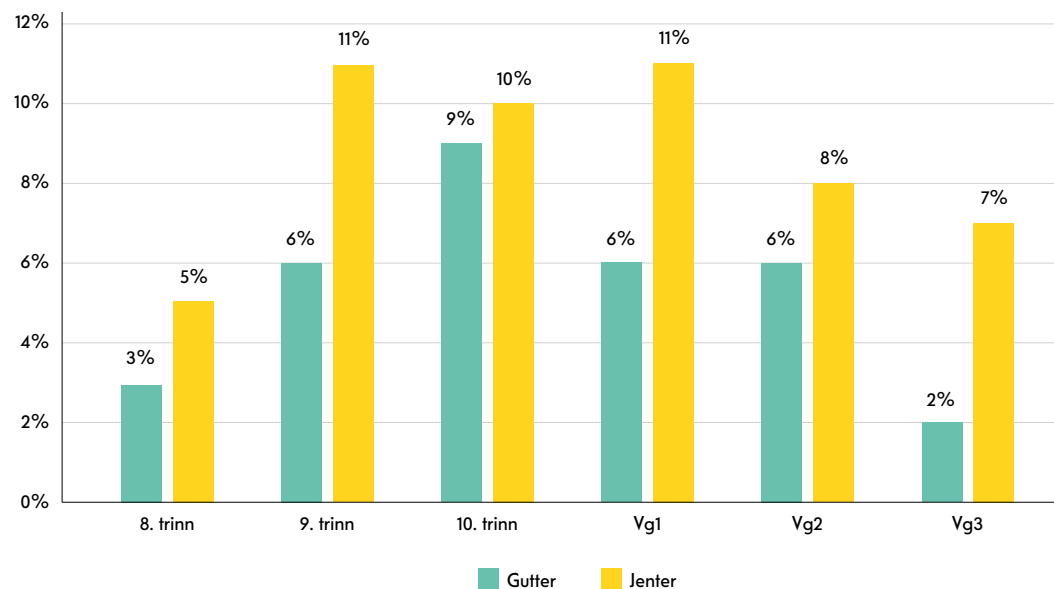
Siden starten av 2010-tallet har regelmessig røyking blant ungdom ligget nokså stabilt på et lavt nivå, mens andelen som snuser har fram til nå gått en del ned. Årets tall tyder på fortsatt stabilitet i røykevanene, mens snusing er på vei opp. Det er også en god del ungdommer som bruker e-sigaretter (Bakken, 2024).

I Vestfold ser vi at det er svært få ungdommer som røyker ukentlig eller oftere; 3 prosent på ungdomsskolen og 5 prosent på videregående. Trenden i løpet av Ungdata-undersøkelsene i Vestfold er preget av stabilitet. Det er flere gutter enn jenter som røyker på alle trinn unntatt vg3. Regelmessig bruk av røyk øker for hvert trinn fram til og med vg1, før andelen går litt ned de siste årene på videregående.

Mens det var uvanlig at ungdom brukte snus for 30-40 år siden, har dette blitt et relativt utbredt rusmiddel blant dagens ungdom (Bakken, 2024). Det store flertallet har imidlertid aldri brukt snus, men 11 prosent av tenåringene bruker snus enten daglig eller ukentlig.

Figur 8.1 E-sigaretter/vape

Prosentandelen gutter og jenter som bruker e-sigaretter/vape minst én gang i uka. 2024. 8. trinn – vg3.



Bruken av e-sigaretter («vaping») er kartlagt i Ungdata de siste årene. I løpet av denne perioden har det vært en betydelig økning i bruk nasjonalt. I Vestfold svarer til sammen 6 prosent av guttene og 9 prosent av jentene at de bruker dette minst ukentlig. Bruk av e-sigaretter er høyest på 9. og 10. trinn og vg1.

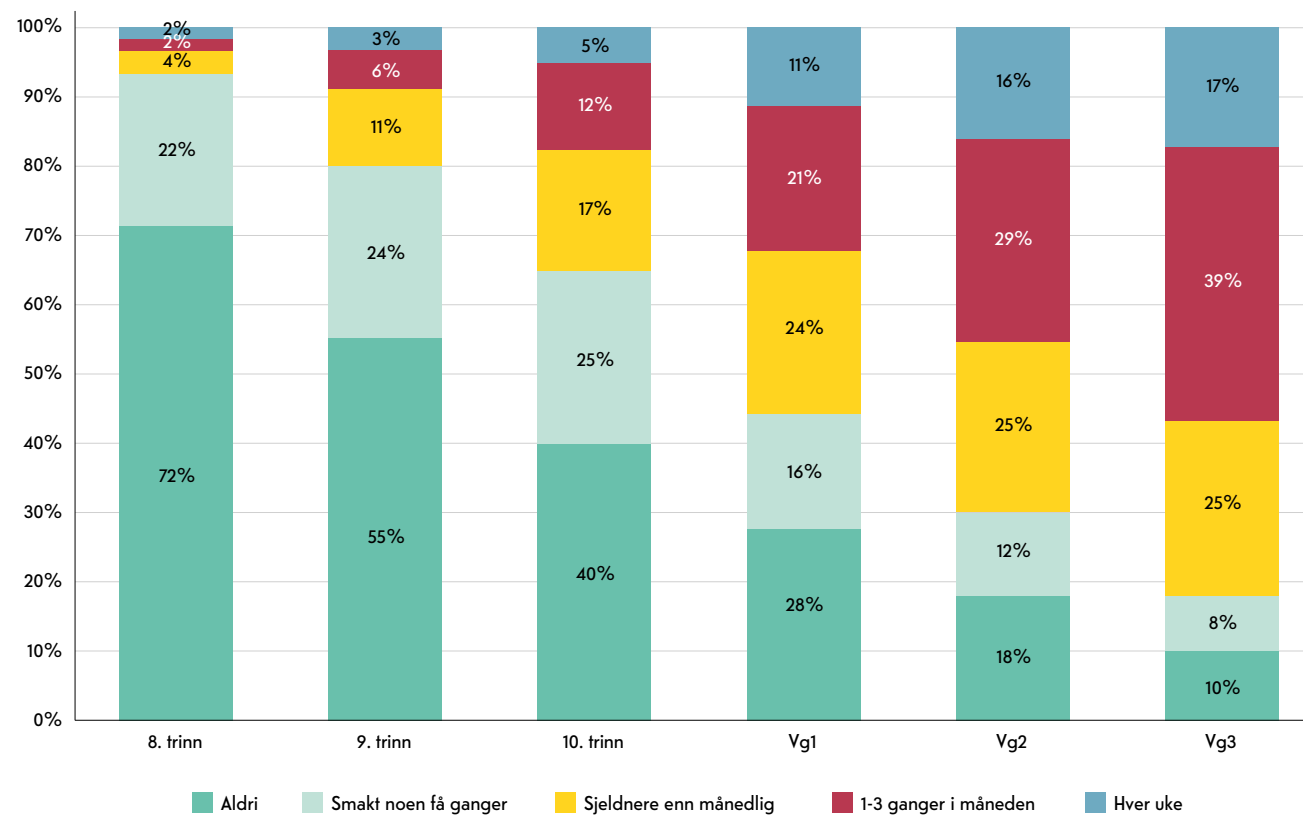
## Alkohol

Alkohol er det desidert mest brukte rusmiddelet blant både ungdom og voksne, og i løpet av ungdomstiden etableres drikkevaner som ungdommene tar med seg inn i voksen alder. Alkoholbruk 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 impuls kontroll og dømmekraft, og alkohol er svært ofte involvert når vold, ulykker og overgrep finner sted.<sup>11</sup> 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).

Selv om skadevirkninger knyttet til alkoholbruk er kjent, begynner altså de fleste ungdom å drikke i løpet av ungdomstiden. Ungdom har også positive opplevelser knyttet til alkoholbruk, og mener selv blant annet at de blir mer optimistiske og morsommere, at de gir

## Figur 8.2 Alkohol

Hender det at du drikker noen form for alkohol? 2024. 8. trinn – vg3.



<sup>11</sup> <https://rusopplysningen.no/alkohol>



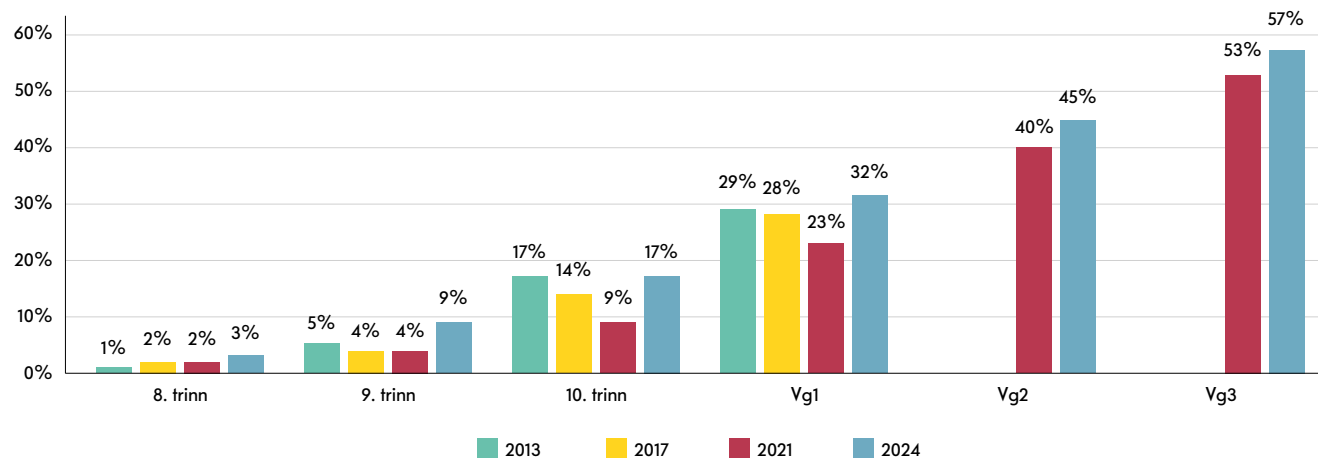
lettere uttrykk for følelser og at det er lettere å flørte, når de har drukket litt alkohol (Pedersen, 2015). Alkoholvanene endrer seg mye gjennom ungdomstiden. På ungdomsskolen er det svært få som drikker noe som helst alkohol, men i løpet av videregående blir dette mer og mer vanlig. I tillegg endrer 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 senere i ungdomstiden (Ibid.).

Av de som drikker månedlig eller oftere finner vi kun små forskjeller mellom gutter og jenter på ungdomsskolen. På videregående er det en større andel jenter enn gutter som drikker månedlig eller oftere.

I Vestfold er det flere ungdommer som drikker månedlig eller oftere enn tidligere. På 10. trinn og vg1 var trenden ved de forrige undersøkelsene at alkoholbruken gikk nedover. Denne trenden er tydelig brutt nå. På alle trinn er alkoholbruken høyere enn på noen av de tidligere undersøkelsene.

### Figur 8.3 Alkohol

Prosentandel som drikker alkohol månedlig eller oftere. 8. trinn – vg3.

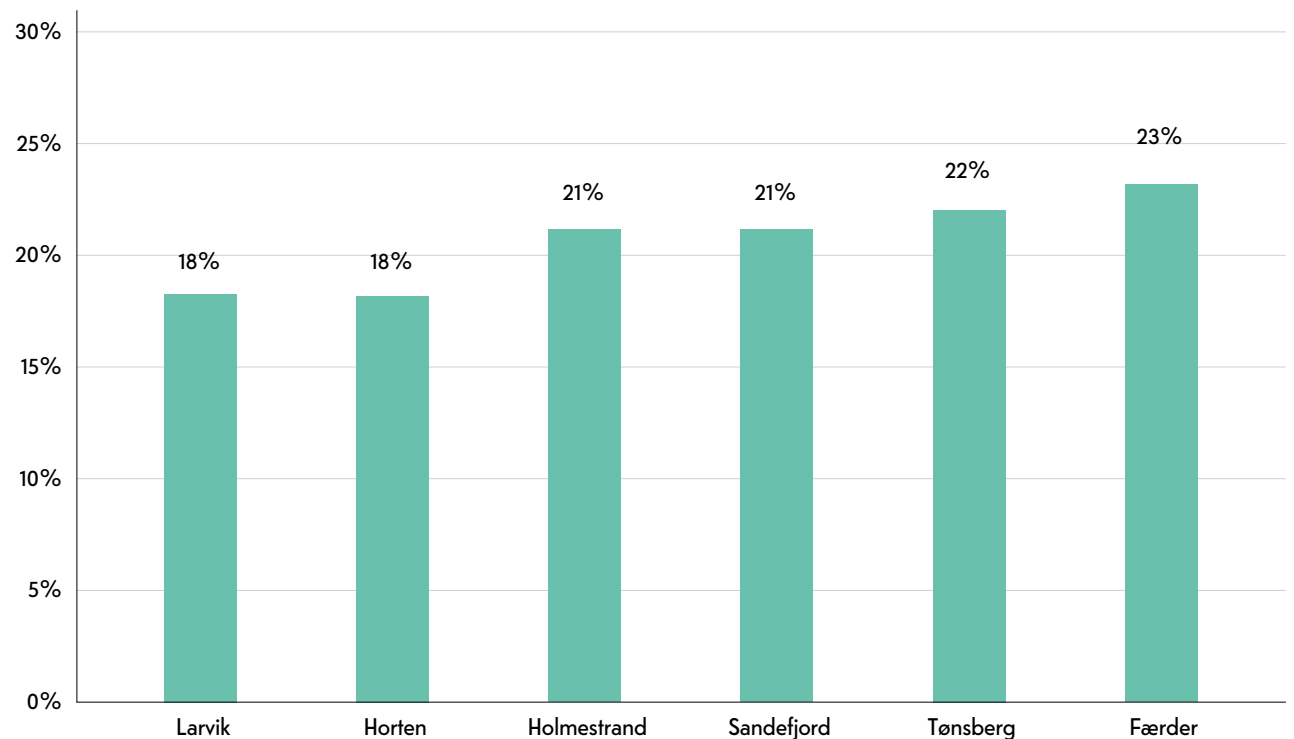


Ungdommenes alkoholbruk varierer litt mellom ungdomsskoleelevene i kommunene. Mens 18 prosent av ungdomsskoleelevene i Larvik og Horten svarer at de drikker av og til eller oftere, svarer 23 prosent av ungdomsskoleelevene i Færder det samme.

Ungdommenes alkoholbruk varierer også en del mellom de ulike videregående skolene i fylket. Mens 60 prosent av elevene på Nøtterøy videregående skole svarer at de drikker månedlig eller oftere, gjelder det samme for 32 prosent ved Holmestrand videregående skole.

### Figur 8.4 Alkohol

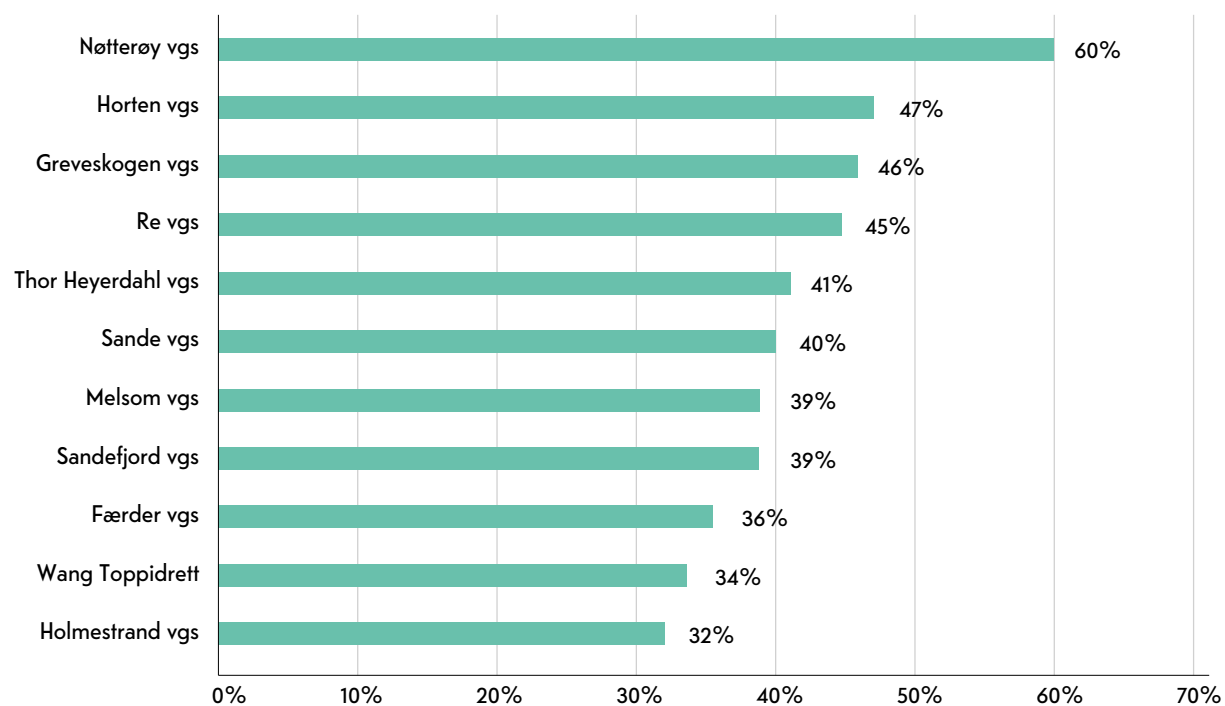
Prosentandel ungdomsskoleelever i kommunen som drikker alkohol av og til eller oftere. 2024. 8. – 10. trinn.



Foreldrenes rolle og holdninger til alkohol kan ha betydning for ungdommenes alkoholbruk (Bakken, 2021). Svært få 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.

### Figur 8.5 Alkohol

Prosentandel ungdom på de videregående skolene i fylket som drikker alkohol månedlig eller oftere. 2024. Vg1 – vg3.

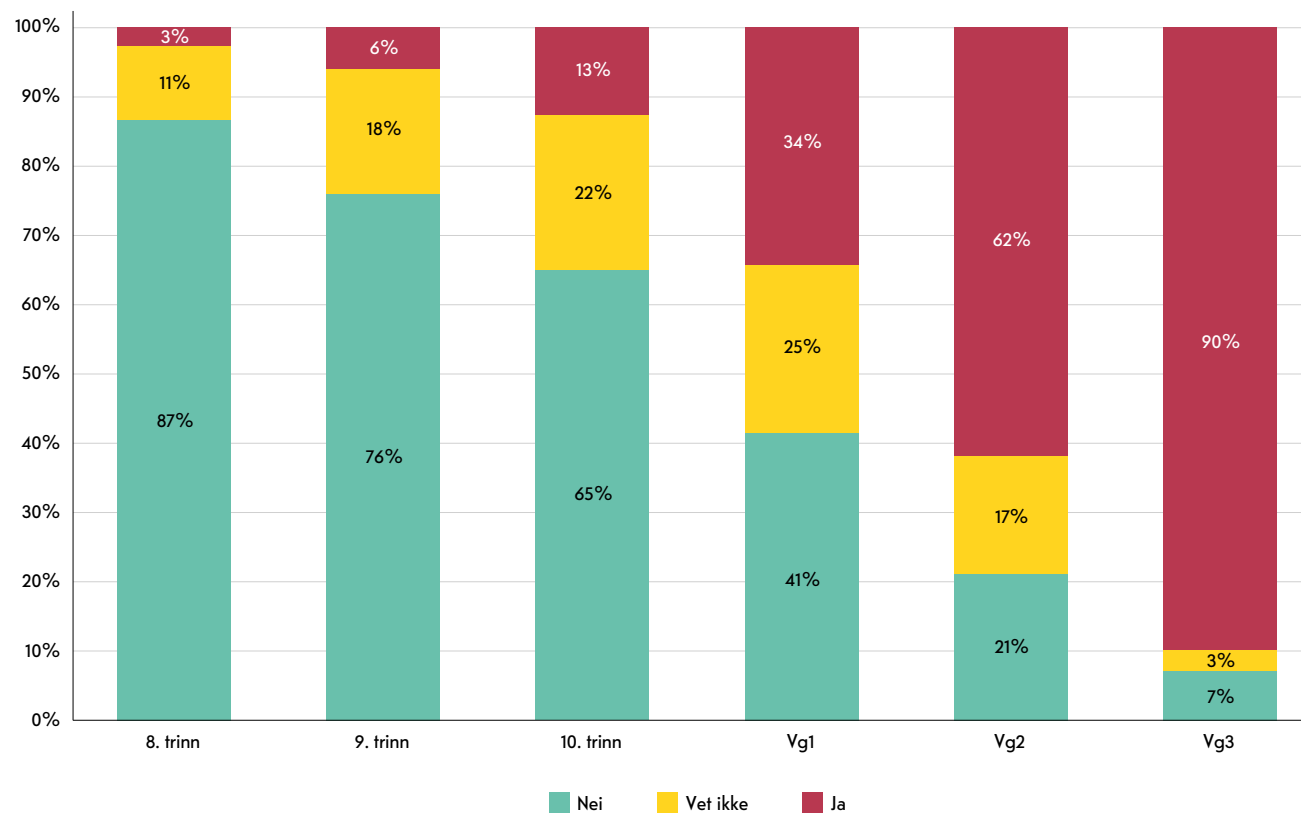


På ungdomstrinnet og vg1 er det flere som svarer at de får lov til å drikke alkohol av sine foreldre sammenlignet med tidligere undersøkelser.

I undersøkelsen får ungdommene spørsmål om de har vært passasjer i bil der føreren har vært ruspåvirket. Til sammen svarer 5 prosent av ungdomsskoleelevene og 12 prosent av elevene på videregående skole at de har opplevd dette minst én gang det siste året. Det er en liten økning siden forrige undersøkelse.

### Figur 8.6 Alkoholregler

Får du lov til å drikke alkohol av foreldrene dine? 2024. 8. trinn – vg3.



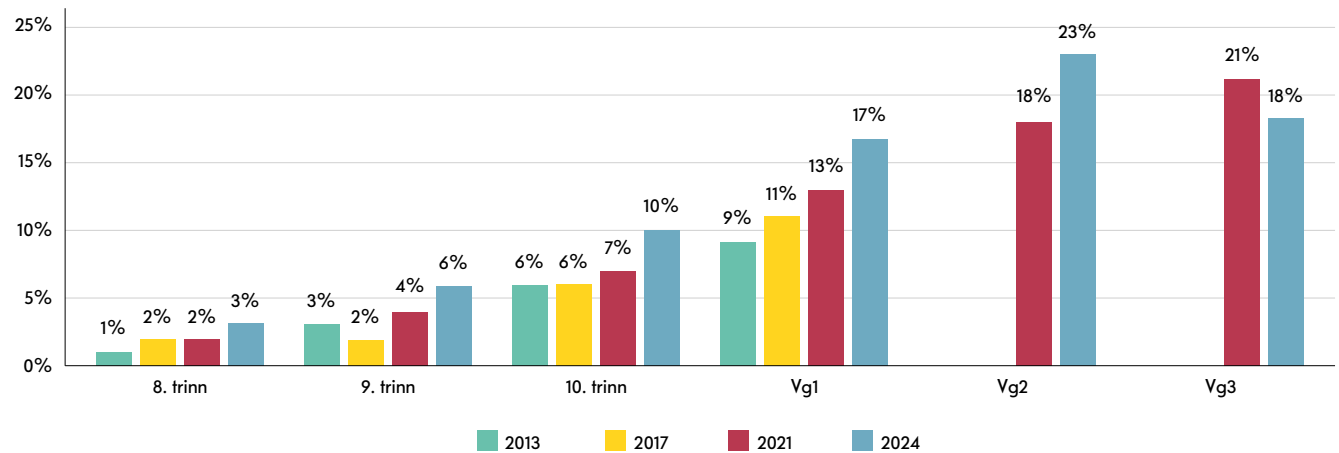
## Cannabis og andre narkotiske stoffer

Cannabis/hasj/marihuana er det mest brukte ulovlige rusmiddelet i Norge, også blant ungdom (Folkehelseinstituttet, 2021). I Vestfold svarer 6 prosent av elevene på ungdomsskolen og 19 prosent av elevene på videregående at de har brukt cannabis minst én gang det siste året. Det er høyere enn i resten av landet, hvor 4 prosent av elevene på ungdomsskolen og 16 prosent av elevene på videregående svarer det samme.

Det har aldri vært rapportert om høyere bruk av cannabis i Ungdata-undersøkelsene i Vestfold enn i 2024. Bruken har økt på alle trinn, unntatt vg3. Gutter bruker cannabis i større grad enn jenter, og andelen som bruker cannabis øker betydelig i løpet av tenårene.

Figur 8.7 Cannabis

Prosentandel gutter og jenter som har brukt cannabis minst én gang det siste året. 8. trinn – vg3.





På ungdomsskolen er det små forskjeller mellom kommunene i hvor mange som har prøvd cannabis, fra 5 prosent i Holmestrand og Horten til 7 prosent i Sandefjord og Færder.

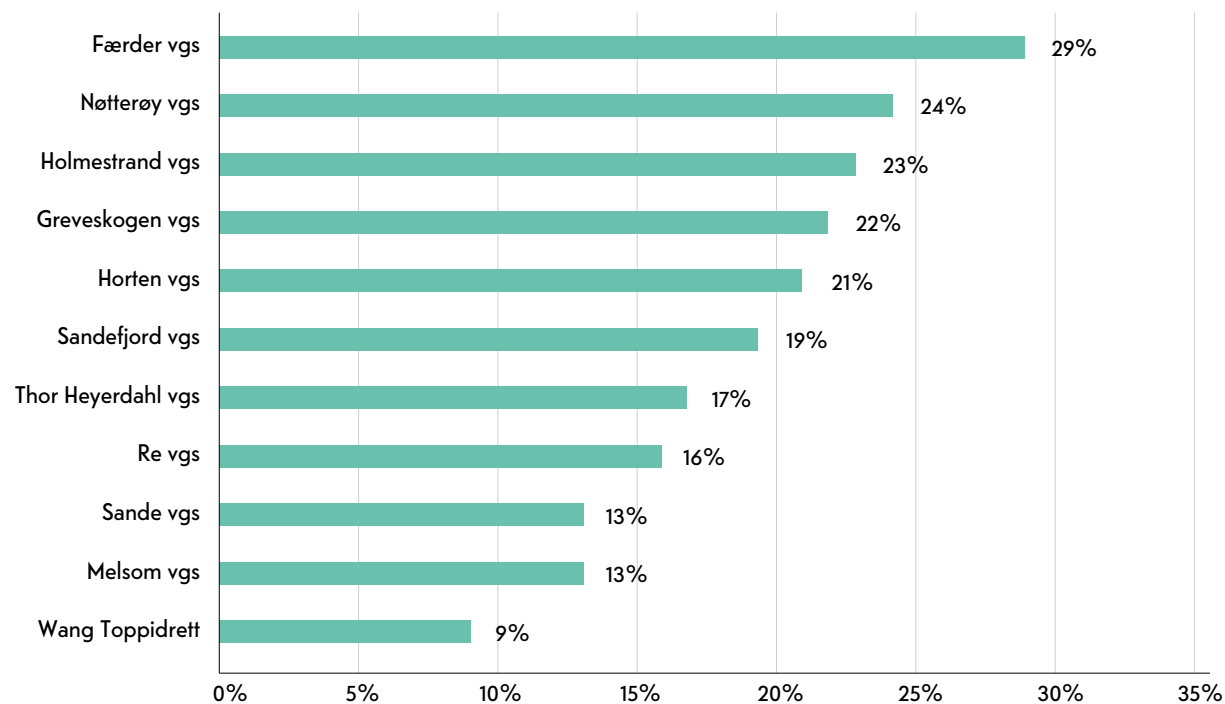
Andel ungdommer som har brukt cannabis minst én gang det siste året varierer en del mellom de videregående skolene i Vestfold. Mens 9 prosent av ungdommene på Wang Toppidrett svarer at de har brukt cannabis, svarer 29 prosent av ungdommene på Færder videregående skole det samme.

Det er langt flere som svarer at de har blitt tilbudt cannabis enn som faktisk bruker det. Til sammen svarer 23 prosent av ungdomsskoleelevene og 45 prosent av elevene på videregående skole at de har blitt tilbudt cannabis minst én gang det siste året. Det er flere gutter enn jenter som svarer at de har blitt tilbudt cannabis. Andelen som har blitt tilbudt cannabis har økt betraktelig på alle trinn.

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. 16 prosent av guttene og 27 prosent av jentene på ungdomsskolen opplever at det er et press blant ungdom om å prøve hasj eller marihuana, mens 6 prosent av både gutter og jenter svarer at de selv har følt seg presset av andre til å prøve hasj eller marihuana.

### Figur 8.8 Cannabis

Prosentandel fordelt på de videregående skolene i fylket som har brukt cannabis det siste året. 2024. Vg1 – vg3.

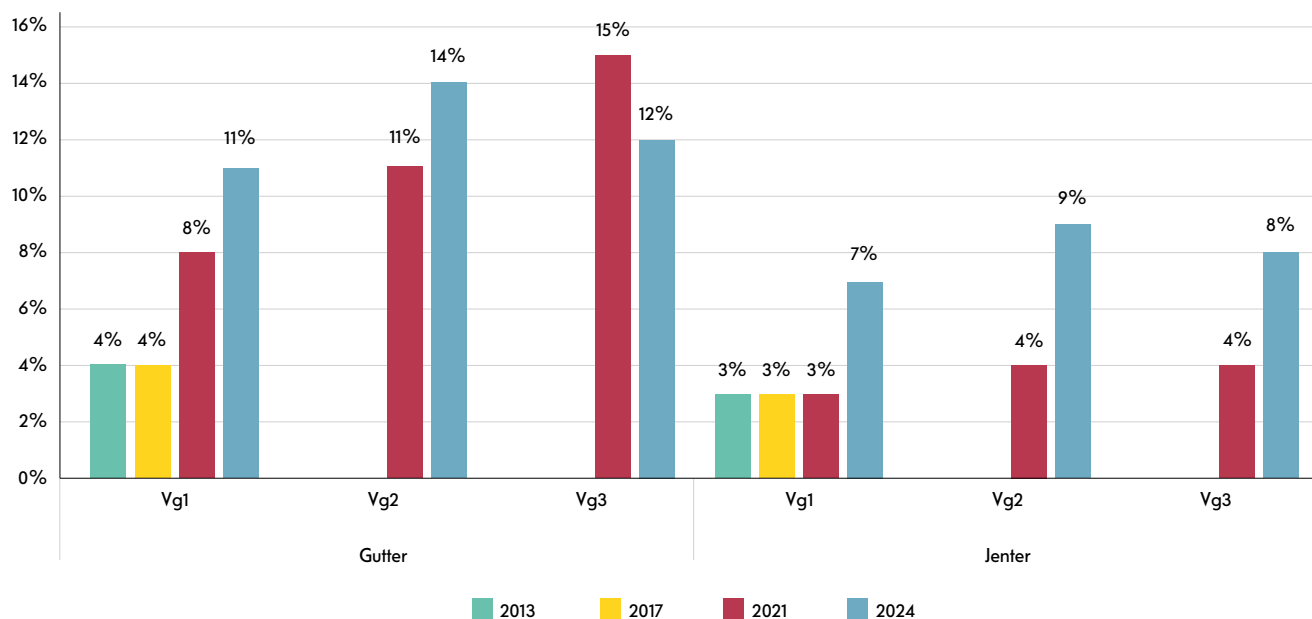


Legalisering og avkriminalisering av narkotika har vært mye debattert i Norge de siste årene, ikke minst i forbindelse med rusreformen som ble lansert i begynnelsen av 2021. I årets undersøkelse har ungdommene fått spørsmål om hvorvidt hasj og marihuana bør bli lovlige rusmidler i Norge. 27 prosent av guttene og 24 prosent 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 43 prosent av guttene og 28 prosent av jentene i videregående skole. Dette er en liten nedgang siden 2021. Nedgangen er størst blant guttene på videregående, der over halvparten var for legalisering i 2021.

Ungdommene har også fått spørsmål om de har brukt andre narkotiske stoffer enn cannabis. Til sammen svarer 5 prosent på ungdomsskolen og 10 prosent på videregående skole at de har brukt andre narkotiske stoffer minst én gang det siste året. Det er flere gutter enn jenter som bruker andre narkotiske stoffer. Det er kun på vg1 dette spørsmålet har blitt stilt på alle Ungdata-undersøkelsene i Vestfold. På dette trinnet har det vært en stor økning i perioden. På alle trinnene i videregående har bruken av andre narkotiske stoffer økt klart fra 2021 til 2024 (med unntak av for gutter på vg3). Studier viser at bruken av andre narkotiske stoffer er høyest blant ungdom som ofte drikker alkohol (Bakken, 2024).

**Figur 8.9 Andre narkotiske stoffer**

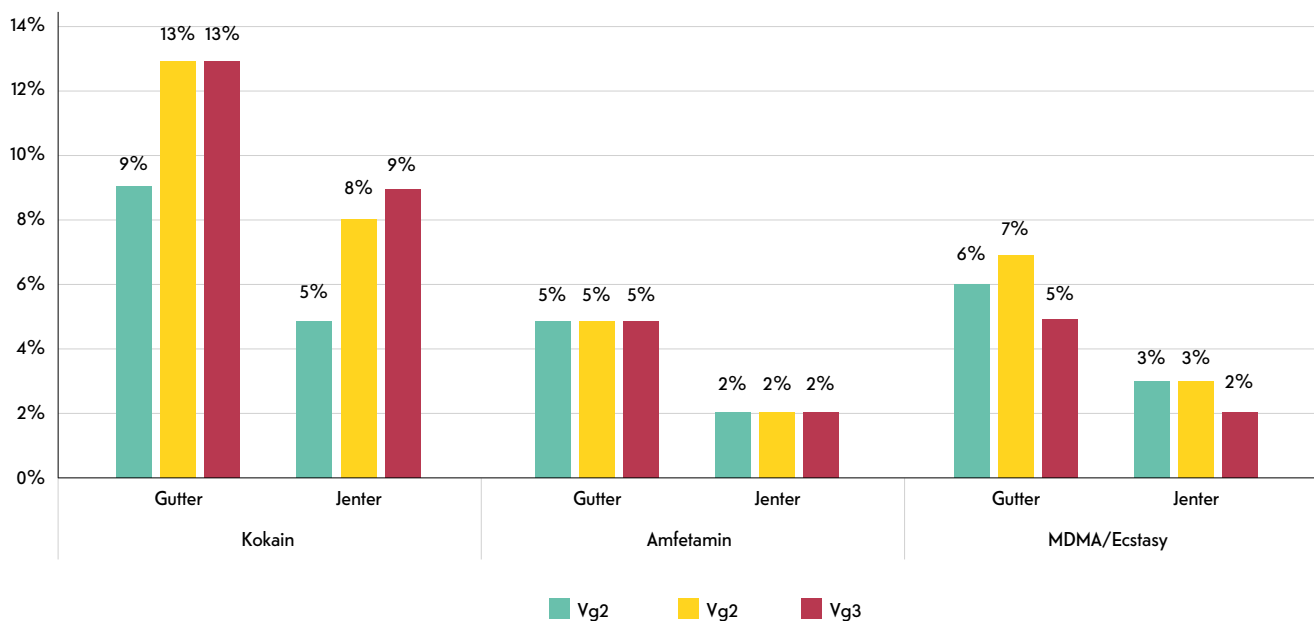
Prosentandel ungdom i videregående skole som har brukt andre narkotiske stoffer det siste året. Vg1 – vg3.



Ungdommen har i 2024 også blitt spurt mer konkret om bruk av ulike typer narkotiske stoffer. Kokain er det narkotiske stoffet klart flest bruker. 11 prosent av guttene på videregående og 7 prosent av jentene har brukt kokain noen gang. Av guttene er det også henholdsvis 6 og 5 prosent som har brukt MDMA og amfetamin. Blant jentene er det 3 prosent som har brukt MDMA og 2 prosent som har brukt amfetamin. Særlig er bruken av kokain høyere på vg2 og vg3 enn på vg1.

### Figur 8.10 Narkotika

Prosentandel ungdom i videregående skole i fylket som noen gang har brukt ulike typer narkotiske stoffer. 2024. Vg1 – vg3.









## 9. Risikoadfærd

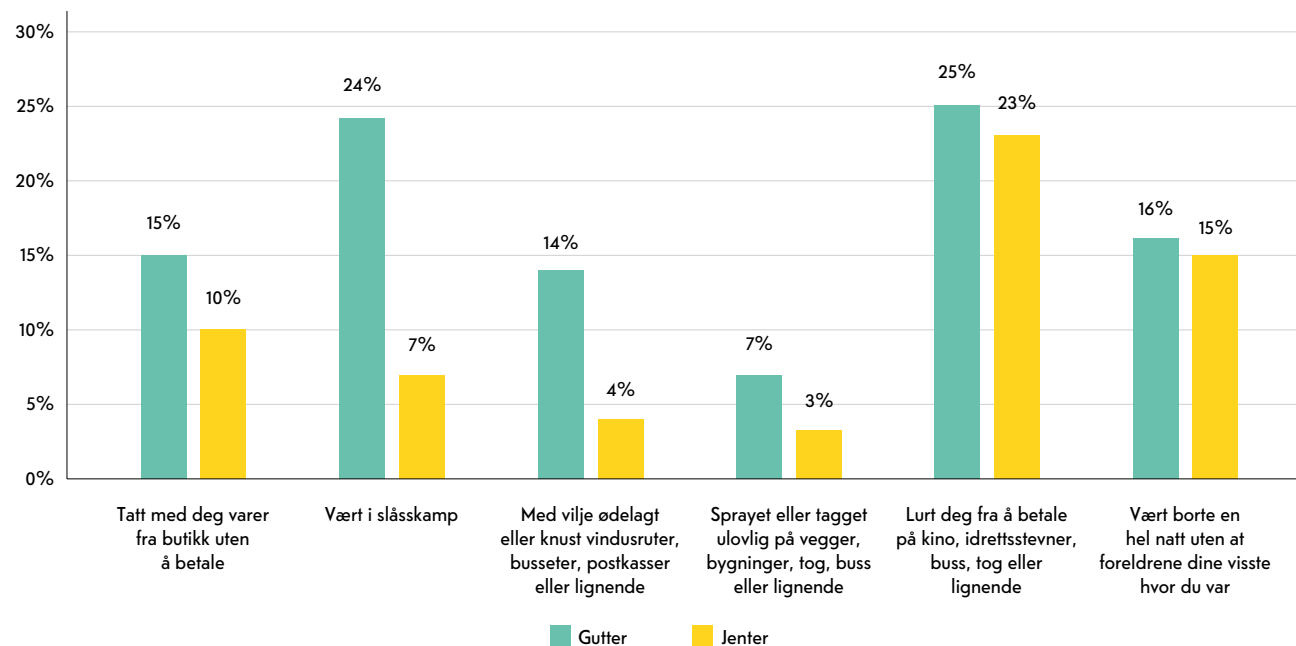
### Regelbrudd

Etter en nokså kraftig økning i ungdomskriminaliteten gjennom store deler av etterkrigstiden gikk omfanget av lovbrudd ned etter årtusenskiftet, og ifølge Ungdata har omfanget av vold blant elever på ungdomsskolen og videregående skole holdt seg relativt stabilt det siste tiåret. Det er et fåtall av ungdom som deltar i de alvorligste regelbruddene (Bakken, 2024).

I Ungdata blir ungdom spurt om de i løpet av det siste året har vært med på noen utvalgte aktiviteter som representerer brudd med vanlige normer. Det er flere gutter enn jenter som rapporterer om at de har deltatt i dette. Kjønnsforskjellene er særlig store når det gjelder å ha vært i slåsskamp og å ha gjort hærverk. Det vanligste regelbruddet er å ikke ha betalt for kollektivtransport, kino eller lignende. Blant gutter er det også mange som har vært i slåsskamp.

Figur 9.1 Regelbrudd

Prosentandel gutter og jenter involvert i ulike former for regelbrudd minst én gang det siste året. 2024. 8. trinn – vg3.

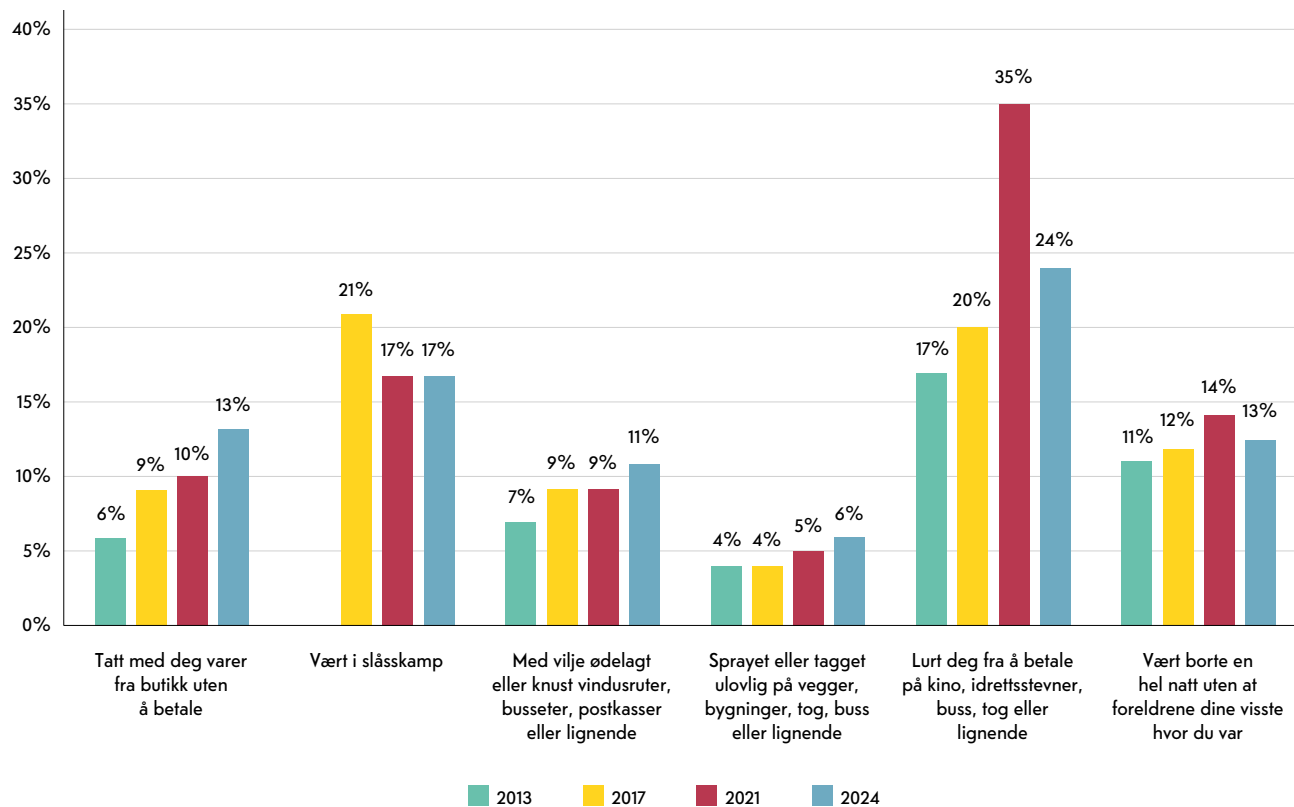




Flere av regelbruddene har økt i omfang fra 2013 til 2024. Både nasking i butikk, hærverk og å unngå å betale for seg har økt gradvis i denne perioden. Når det gjelder å lure seg fra å betale på kollektivtransport, kino og lignende, var det veldig mange som rapporterte dette i 2021. Men selv om det har vært en tydelig nedgang sammenlignet med pandemiåret 2021, er den overordnede trenden likevel at dette øker i omfang. Andelen ungdom som svarer at de har tagget eller som har vært borte en hel natt uten at foreldrene har visst hvor de er, er stabil.

## Figur 9.2 Regelbrudd

Prosentandel involvert i ulike former for regelbrudd minst én gang det siste året. 8. trinn – vg1.

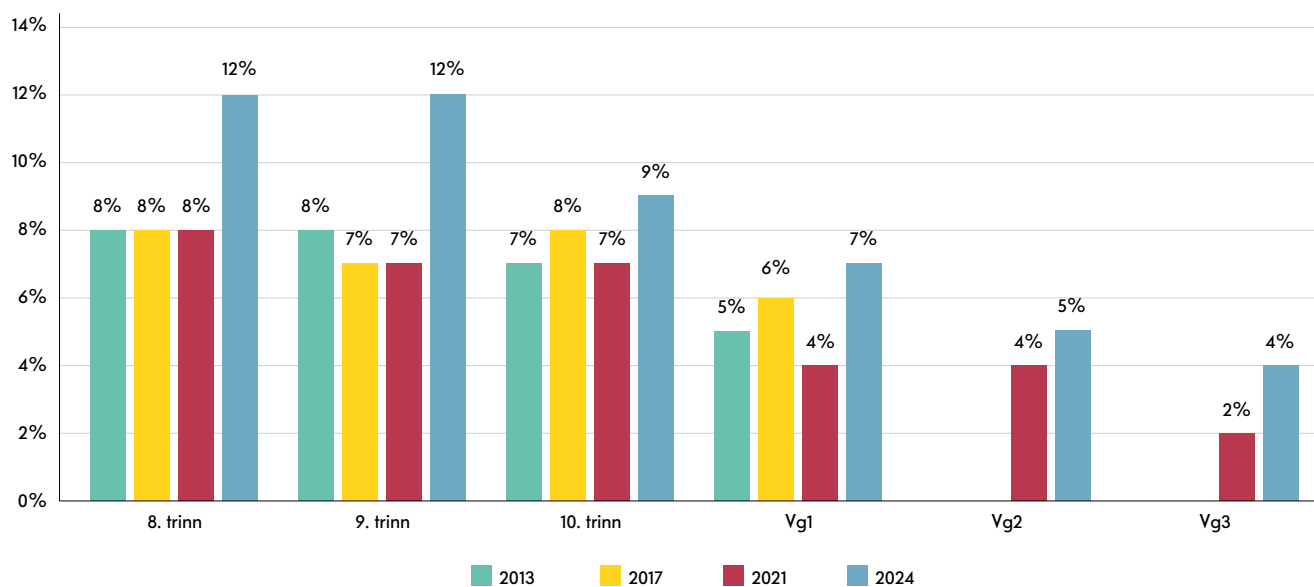


## Mobbing

Ungdommene får ikke direkte spørsmål om mobbing i Ungdata, men om de har vært utsatt for eller utsetter andre for plaging, trusler og utfrysing på skolen eller i fritiden. Omfanget av mobbing er høyest på ungdomsskolen, og går ned i løpet av videregående. Etter relativt stabile mobbetall i de første undersøkelsene, har det i 2024 vært en stor økning. Økningen forekommer på samtlige trinn, men er særlig stor på 8. og 9. trinn. Henholdsvis 11 prosent og 6 prosent har vært utsatt for mobbing hver 14. dag eller oftere på ungdomsskolen og videregående skole. Gutter og jenter mobbes i omtrent like stor grad.

**Figur 9.3 Mobbing**

Prosentandel som blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra andre unge på skolen eller i fritiden hver 14. dag eller oftere. 8. trinn – vg3.



Andelen ungdomsskoleelever som blir utsatt for mobbing hver 14. dag eller oftere varierer mellom kommunene, fra 9 prosent i Horten, Holmestrand og Færder til 13 prosent i Sandefjord.

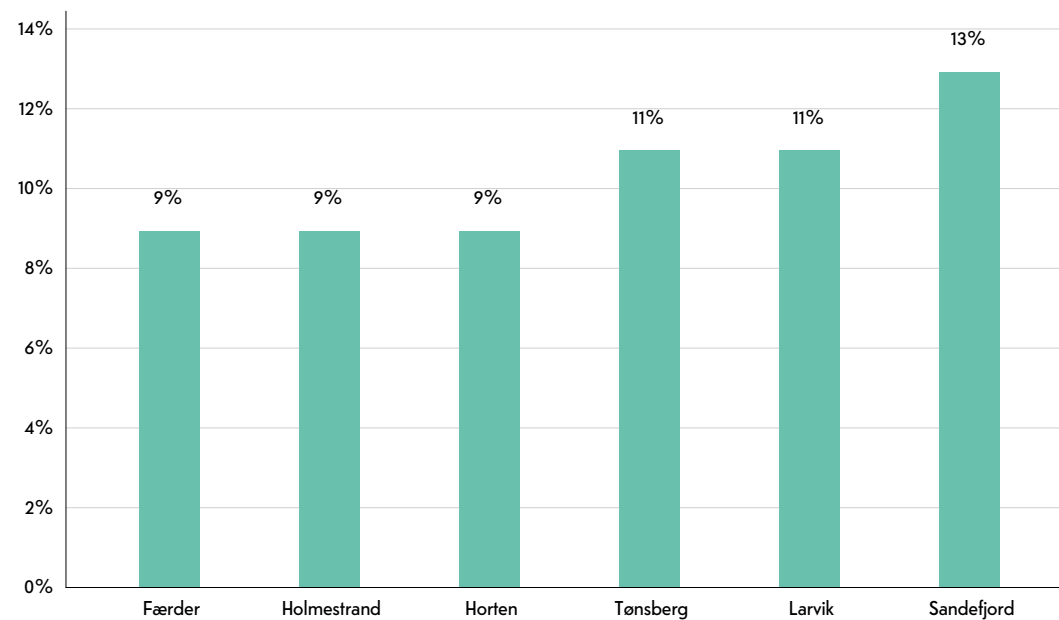
Til sammen svarer 5 prosent av ungdomsskoleelevene og 4 prosent av elevene på videregående skole i Vestfold at de blir mobbet, truet eller utestengt på nett hver 14. dag eller oftere. De nasjonale tallene her er henholdsvis 8 prosent og 5 prosent.

### Seksuell trakassering og nakenbilder

En god del unge opplever å bli utsatt for seksuell trakassering. Seksuell trakassering handler om uønsket seksuell oppmerksomhet rettet mot kjønn, kropp og seksualitet, der den ene parten opplever det som ubehagelig eller truende. 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. Uønsket deling av bilder eller filmer der man er naken eller deltar i seksuelle handlinger og spredning av negative seksuelle rykter er like vanlig på ungdomsskolen som på videregående skole, mens beføling er mer vanlig på videregående. Det å oppleve å bli kalt ting med seksuelt innhold er mest vanlig på ungdomsskolen.

### Figur 9.4 Mobbing

Prosentandel ungdomsskoleelever som blir utsatt for plaging, trusler og utfrysing fra andre unge på skolen eller i fritiden hver 14. dag eller oftere. 2024. 8. – 10. trinn.



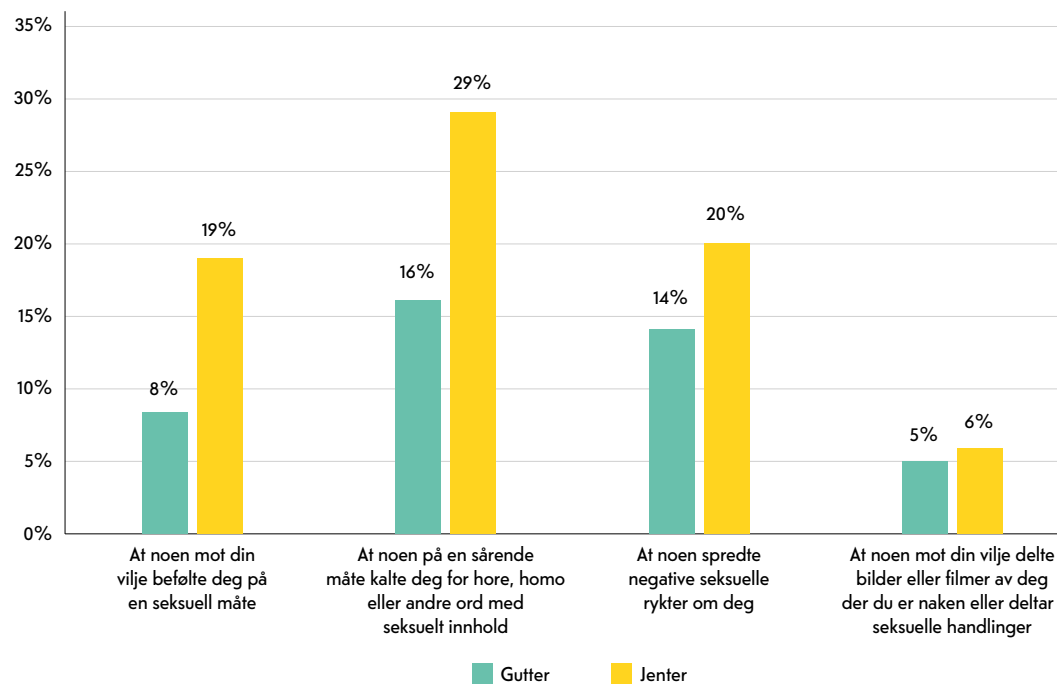
På videregående blir ungdom spurt om noen har presset eller tvunget dem til samleie eller andre seksuelle handlinger i løpet av det siste året. 13 prosent av jentene og 4 prosent av guttene svarte at dette hadde skjedd. Tallene er spesielt alvorlige, da dette i mange tilfeller vil kunne omfatte seksuelle overgrep.

For første gang har vi spurt om man har sendt nakenbilder eller -film av seg selv. Deling av nakenbilder settes i forbindelse med en rekke alvorlige handlinger, som kjøp, salg og bytte av seksuelle tjenester, seksuelle overgrep mot mindreårige og seksuell trakassering (Eik-Åheim, Momrak & Gulløy, 2021). Til sammen svarer 16 prosent av guttene og 19 prosent av jentene at de har gjort dette minst én gang det siste året. Nesten dobbelt så mange har delt nakenbilder og -film på videregående sammenlignet med ungdomsskolen.

De som har svart at de har sendt bilder eller film av seg selv naken eller delvis naken har også fått spørsmål om de har følt seg presset til å gjøre det. På ungdomstrinnet svarer 23 prosent av guttene og 60 prosent av jentene at de følte seg litt eller veldig presset. På videregående gjelder det 11 prosent av guttene og 33 prosent av jentene. Blant de som har sendt nakenbilder eller -film av seg selv, er det ingen forskjeller mellom kjønnene i om de har mottatt gaver, penger eller andre goder fordi de

## Figur 9.5 Seksuell trakassering

Prosentandel gutter og jenter som det siste året har blitt utsatt for ulike typer seksuell trakassering. 2024. 8. trinn – vg3.



sendte bilder eller film av seg selv helt eller delvis naken. 22 prosent av ungdommene på ungdomsskolen som delte bilder har mottatt gaver eller goder, mens 15 prosent på videregående har det.

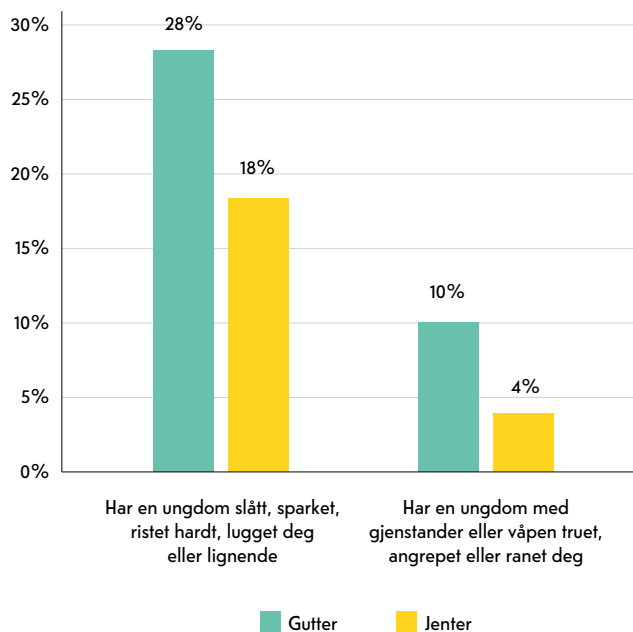
## Utsatt for vold

De nasjonale Ungdata-resultatene tyder på at det har vært en viss økning i ungdom som har vært utsatt for ungdomsvold de siste par årene. Omfanget av vold er klart høyest tidlig i tenårene. Noen handlinger er mindre alvorlige, mens det andre ganger gjelder svært alvorlige kriminelle hendelser, som for eksempel ran (Bakken, 2024). I Vestfold har 23 prosent av ungdommene blitt slått, sparket, ristet hardt, lugget eller lignende av andre ungdommer det siste året. 7 prosent svarer at de har blitt truet, angrepet eller ranet av en ungdom med gjenstand eller våpen. Omfanget av å ha blitt utsatt for slik vold er høyere blant gutter enn jenter, og vanligst blant de yngste.

I Ungdata kartlegges vold i familien med to spørsmål. Ungdommen svarer på om de i løpet av det siste året har blitt slått med vilje av en voksen i familien, og om de har vært vitne til at voksne i familien har blitt utsatt for vold. 4-5 prosent av ungdommene har opplevd vold i familien. Det er små forskjeller mellom kjønnene og mellom skolenivåene.

## Figur 9.6 Vold

Prosentandel gutter og jenter som har blitt utsatt for vold fra andre ungdom minst én gang det siste året. 2024. 8. trinn – vg3.



## Selvskading og forsøk på selvmord

Vi har spurt ungdommene i Vestfold om de i løpet av de siste 12 månedene har skadet seg selv med vilje, om de har tenkt på å ta sitt eget liv og om de har forsøkt å ta sitt eget liv.

Det er mange forskjellige årsaker til at noen skader seg selv. Selvskading kan handle om å regulere sterke følelser, kan gi en følelse av kontroll og bidra til at man forflytter følelsesmessig smerte til mer håndterbar fysisk smerte.<sup>12</sup>

På ungdomstrinnet svarer 13 prosent av guttene og 34 prosent av jentene at de har skadet seg selv med vilje minst én gang det siste året. Selvskading er vanligst på ungdomsskolen og blir gradvis mindre utbredt i løpet av videregående. Totalt på videregående har 10 prosent av guttene og 21 prosent av jentene skadet seg selv med vilje.

<sup>12</sup> <https://www.snakkomselvsmord.no/selvskading/forsta/>

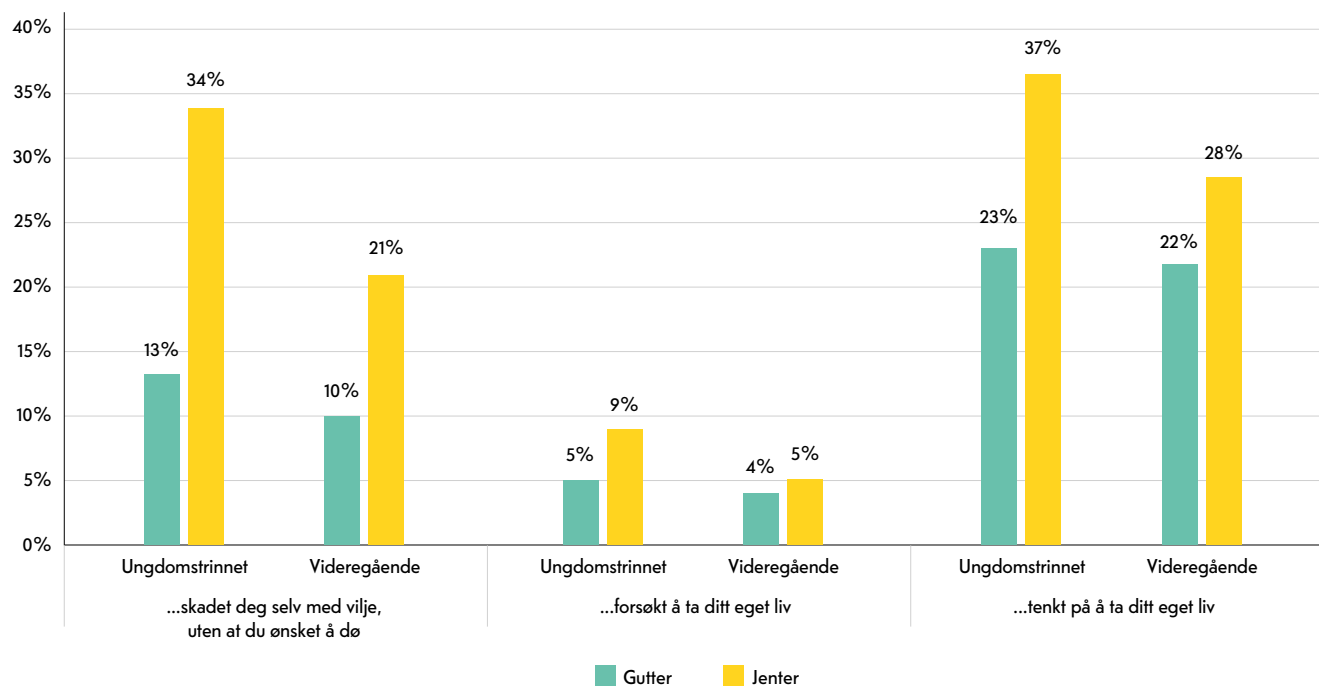


Årsakene til at noen forsøker å ta sitt eget liv er ofte sammensatte. Det kan være mange ting som opptrer samtidig som fører til opplevelse av håpløshet og følelse av ikke å mestre livet. Andre kan ha akutte tilstander som fører til impulsive handlinger (Helsedirektoratet, 2017b). Flere jenter enn gutter oppgir at de har tenkt på å ta sitt eget liv og at de har forsøkt å ta sitt eget liv. Kjønnforskjellen er størst på ungdomstrinnet. Totalt oppgir omtrent 700 ungdommer at de har forsøkt å ta sitt eget liv. På samme måte som med selvsykdom synker andelen som svarer at de har forsøkt å ta sitt eget liv utover i videregående.

Blant de som har forsøkt å ta sitt eget liv svarer 29 prosent av guttene og 32 prosent 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.

### Figur 9.7 Selvsykdom

Prosentandel gutter og jenter som har skadet seg selv med vilje, tenkt på eller forsøkt å ta sitt eget liv minst én gang det siste året. 2024. 8. trinn – vg3.



# Del 2. Dypdykk



# 10. Digital fritid og livskvalitet

Skrevet av: Lars Bauger og Thomas Tjelta, Universitetet i Sørøst-Norge

## Innledning

I de seneste årene har det vært en stor diskusjon i forskningen, samt samfunnet ellers, om betydningen av den digitale utviklingen og hvilke muligheter og utfordringer teknologibruk kan ha. Barn og medier-undersøkelsen tyder på at de aller fleste 9-18 åringer har egen mobiltelefon (Medietilsynet, 2024), og at digitale enheter er sentralt i de fleste barn og unges hverdagsliv (Rustad et al., 2024). Et offentlig utvalg (Skjermbrukutvalget) skal se på konsekvenser av barn og unges skjermbruk i Norge og foreslå tiltak. Til nå har utvalget kommet med temanotater som oppsummerer kunnskapen om konsekvenser av skjerm i skolen (Skjermbrukutvalget, 2023a) og konsekvenser av skjermbruk for de yngste barna (Skjermbrukutvalget, 2023b), mens den endelige anbefalinger overleveres kunnskapsdepartementet høsten 2024. Basert på blant annet Skjermbrukutvalgets arbeid kom Utdanningsdirektoratet med nasjonale anbefalinger om mobilfri barne- ungdoms- og videregående skole (Utdanningsdirektoratet, 2024), en anbefaling som mange norske skoler innførte ved skolestart denne høsten.

Mange har også vært interessert i betydningen av hva barn og unge gjør på digitale medier utenom skoletiden, og

hvilken sammenheng dette har for deres psykiske helse og livskvalitet. Innenfor forskningsverden har flere ropt varsku for den negative utviklingen i barn og unges psykiske helse siden 2010-tallet, og flere kobler den parallelle fremveksten av smarttelefoner og sosiale medier som syndebukken (Haidt, 2024; Twenge et al., 2018, 2020). En av de som er mest tydelig i sin bekymring er den amerikanske psykologiprofessoren Jonathan Haidt, som i sin nyeste bok kaller utviklingen den store omprogrammeringen av barndommen. Tilsvarende bekymring har kommet i Norge denne høsten med boken «Skjerm barna» som er dedikert alle norske partiledere (Lunde, 2024). Forklaringer på en slik negativ sammenheng samles gjerne under fortrenings- og/eller forstyrrelshypotesen (Kushlev & Leitao, 2020), i tillegg til at det skilles mellom passiv og aktivt digital fritid. Fortreningshypotesen omhandler at mer tid på skjerm innebærer mindre tid på andre aktiviteter som kan være positivt for psykisk helse. Forstyrrelshypotesen handler om at skjermen forstyrrer oss i mulig meningsfulle aktiviteter. Et eksempel på dette er 'phubbing' (sammensatt av de engelske ordene 'phone' og 'snubbing') hvor man har mer fokus på mobiltelefonen enn de(n) personen(e) man er i en ansikt-til-ansikt interaksjon med (Capilla Garrido et al., 2021). Når det kommer til hva man bruker skjerm til,

argumenterer noen for at passiv bruk i form av «scrolling» og aktivt bruk i form av kommunisering med andre og publisering av innhold, har motsatte sammenhenger med unges psykiske helse (Lüders, 2024; Valkenburg, 2022).

Det finnes også andre stemmer i debatten som kritiserer Haidt med flere for å overdrive effekten og til dels forveksle sammenheng med kausalitet når det kommer til skjermbruk (Odgers, 2024). For eksempel fant en norsk studie som fulgte barn fra de var 10 til de var 16 år, ingen sammenheng mellom tid brukt på sosiale medier og psykisk uhelse (angst og depresjon) ved et senere tidspunkt (Steinsbekk et al., 2023). Andre eksempler viser til og med en positiv sammenheng mellom skjermbruk og livskvalitet når man tok høyde for familie og skolerelaterte faktorer (Milosevic et al., 2024), noe som påpeker viktigheten av å se den digitale fritiden i en større sammenheng. I systematiske gjennomganger som prøver å oppsummere all forskning konkluderer noen med at resultatene spriker (Valkenburg, 2022) og at sammenhengen mellom skjermbruk og psykisk helse er liten til middels, men signifikant (Santos et al., 2023).

En av grunnene til de forskjellige resultatene kan være at mange studier kun ser på generell tidsbruk på skjerm, eventuelt inkluderer tid på enkeltaktiviteter på skjerm, uten å se aktivitetene i sammenheng eller hvem ungdommene gjennomfører aktivitetene sammen med. Undersøkelser som favner dette vil i større grad fange opp ulike former for skjermbruk og hvordan disse kan påvirke barn og unges psykiske helse og livskvalitet.

I dette dypdykket vil vi undersøke ulike former for skjermbruk eller digitale aktiviteter og i hvilken grad ungdommene gjennomfører disse sammen med andre. I våre analyser beskriver vi først de forskjellige mønstrene i ungdoms digitale fritidsaktiviteter, for deretter å utforske i hvilken grad disse mønstrene henger sammen med barn og unges livskvalitet.<sup>13</sup> En tilsvarende analyse har tidligere blitt gjort på 10-13 åringer (Bauger et al., 2023), men vi er ikke kjent med at tilsvarende har blitt gjort på data blant ungdommer i ungdomsskolen og på videregående skole.

## Problemstilling

Problemstillingen for dette dypdykket er:

1. Hvilke forskjellige mønstre finnes det i ungdommers digitale fritidsbruk?
  - a. Hvor mange kan identifiseres og hva kjennetegner disse mønstrene?
2. Hvilken sammenheng er det mellom digitale bruksmønstre og ungdommenes selvrapporterte livskvalitet?
  - a. I hvilken grad spiller kjønn, alder, sosioøkonomisk status og sosiale relasjoner inn på disse sammenhengene?

## Data og metode

### Deltakere

Utvalget vårt består av deltakerne fra Ungdata-undersøkelsen i Vestfold og i Telemark 2024 som svarte på spørsmålene om digital fritidsbruk og sosiale relasjoner. Totalt inkluderer dette 19 087 ungdommer, 11 054 i Vestfold og 8 033 i Telemark. Andelen jenter og gutter er relativt jevnt fordelt, men en overvekt av ungdommene er ungdomsskoleelever (54 %). I analysene er også alle ungdommene fordelt i tre sosioøkonomiske grupper: Lav, middels eller høy sosioøkonomisk status.<sup>14</sup>

### Mål på digital fritidsbruk og sosiale relasjoner

Totalt åtte av spørsmålene fra Ungdata-undersøkelsen ble benyttet som indikatorer på digital fritidsbruk og sosialt samvær med venner (fysisk og digitalt). Fem av disse omhandlet hvor mye tid ungdommene brukte daglig på: (1) å se på TV, (2) å se på filmer/serier/YouTube, (3) å spille dataspill/TV-spill, (4) å spille på telefon/nettbrett, og (5) sosiale medier (SOME). I tillegg inkluderte vi spørsmålene om i hvor stor grad de gjorde disse aktivitetene med andre. Dette inkluderte spørsmålene om hvor ofte de siste syv dagene de hadde: (6) spilt online spill med venner og (7) vært sosial på nett eller på mobil størstedelen av kvelden. For også å fange opp eventuelle variasjoner i ansikt-til-ansikt samvær inkluderte vi også et spørsmål om (8) hvor

<sup>13</sup> Her forstått som subjektiv livskvalitet målt med spørsmålet: Tenk deg en skala som går 0 til 10. Toppen av skalaen (10) står for det best mulige livet for deg og nederst (0) er det verst mulig livet for deg. Generelt sett, hvor står du på denne skalaen nå for tiden?

<sup>14</sup> 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

ofte de siste syv dagene ungdommene hadde vært sammen med venner hjemme eller hos andre.

I spørreskjemaet er spørsmål om tidsbruk på forskjellige skjermaktiviteter opprinnelig satt opp med syv svaralternativer som går fra ingenting til 4 timer eller mer hver dag. For å gjøre det enklere å beskrive eventuelle forskjeller i digitale fritidsmønstre (Weller et al., 2020), valgte vi å slå sammen flere av disse alternativene slik at vi fikk en tredeling av tidsbruken: en time eller mindre, mellom en og tre timer, og mer enn tre timer.

### Analyse

For å utforske og identifisere forskjellige mønstre i digital fritidsbruk har vi benyttet oss av latent class analysis (LCA) (McCutcheon, 1987). Dette er en statistisk metode som brukes for å utforske i hvilken grad det er mulig og meningsfullt å gruppere deltakere, i vårt tilfelle ungdommene, med utgangspunkt i hvordan de har svart på tvers av forskjellige spørsmål (i vårt tilfelle de åtte spørsmålene beskrevet ovenfor). Deltakerne plasseres altså i gruppe sammen med andre som deler noenlunde samme digitale fritidsvaner. For å hjelpe oss å bedømme hvor mange grupper det var meningsfullt og mulig å identifisere blant ungdommene, ble flere modeller kjørt hvor vi suksessivt tillot flere grupper (opptil ti grupper). Vi brukte flere statistiske kriterier (BIC, AIC, gruppestørrelse,

Entropi), samt hva som var mulig å fortolke med tanke på å beskrive mønstrene i gruppene.

### Resultater

#### Hvilke kvalitativt forskjellige mønstre finnes det i ungdommers digitale fritidsbruk?

I våre analyser var det modellen med fem kvalitativt forskjellige mønstre som best representerte variasjonen i ungdommens digitale fritidsaktiviteter. To av disse fem gruppene kjennetegnes av at ungdommene bruker mye tid på skjerm (enten på gaming eller sosiale medier), i to grupper har de en relativ moderat tidsbruk på skjerm (hvor gaming eller sosiale medier var mest fremtredende), mens den siste gruppa hadde veldig lite skjermbruk. Det kan være vanskelig å få overblikk over hva som skiller disse gruppene med tanke på skjermbruk og vi har derfor illustrert dette i figur 10.1<sup>15</sup>. I tillegg har vi lagd en gruppebeskrivelse for hver av gruppene.

#### Gruppe 1 - «Sosiale medier entusiastene» (15 % av ungdommene):

Denne gruppen er preget av en svært høy bruk av sosiale medier, hvor nesten alle (90 %) bruker sosiale medier tre timer eller mer daglig. De bruker lite tid på gaming; 84% av gruppen oppgir å gjøre dette en time eller mindre daglig. TV-titting er også begrenset, 44 % ser på TV i en time eller mindre. Når det gjelder YouTube, ser 37 % av gruppen på videoer i tre timer eller mer. Mobilspill er ikke like populært, med 48 % som spiller en time eller mindre. Online gaming med venner er sjeldent, da 72 % bruker en time eller mindre på dette. Disse ungdommene er også mye sammen med venner fysisk og digitalt, med en stor andel som har vært to kvelder eller mer sammen med venner fysisk den siste uken. Sammenlignet med de andre gruppene er disse ungdommene oftest sosiale på nett og mobil, med 67 % som er det 6 ganger eller mer den siste uken.

#### Gruppe 2 – «Balanserte gamere» (25 % av ungdommene):

Denne gruppen har en mer variert bruk av sosiale medier, hvor halvparten bruker en til tre timer daglig, 21 % bruker tre timer eller mer, mens 30 % bruker mindre enn 1 time. Gaming er en viktig aktivitet for mange i denne gruppen, med 75 % som spiller spill mellom en og tre timer daglig. De ser lite på TV, med 78 % som ser på TV en time eller mindre, mens YouTube-bruken er moderat, med 55 % som ser på videoer i en til tre timer. Mobilspill spilles mest i

15 Informasjonen i tabell-format kan dere finne i digitalt supplement <https://figshare.com/s/8d5279faf9cd00a9b780>

korte perioder, med 72 % som bruker en time eller mindre på dette. Når det gjelder online gaming med venner, har 64 % gjort det 2-5 ganger, mens 21 % har spilt online 6 ganger eller mer den siste uken. Sosialt samvær med venner varierer, hvor 25% tilbringer én kveld, mens en større andel (40 %) tilbringer 2-5 kvelder sammen med venner i uken. Sosiale interaksjoner på nett og mobil skjer ofte og nesten halvparten gjør det 2-5 kvelder i uken, mens 30 % gjør det tilnærmet hver dag i uken.

**Gruppe 3 - «Sosiale skjermbrukere» (34 % av ungdommene):** Medlemmer av denne gruppen bruker mye tid på sosiale medier, men lite annen skjermbruk. Blant ungdommene bruker 53 % én til tre timer daglig, mens 43 % bruker 3 timer eller mer på sosiale medier hver dag. De har en svært begrenset tid brukt på gaming; 100% som spiller en time eller mindre. TV-titting er også begrenset, med 83 % som ser på TV en time eller mindre daglig. YouTube-bruken er hovedsakelig kortvarig, med 59 % som ser videoer i en time eller mindre. Mobilspill spilles mest i korte økter, med 89 % som bruker en time eller mindre på dette. Online gaming med venner er sjeldent; 81% har ikke gjort dette den siste uken. Disse ungdommene er sosiale og tilbringer mye tid sammen med venner fysisk, med 55 % som har vært på besøk eller hatt besøk 2-5 ganger den siste uken. Når det gjelder sosiale interaksjoner på nett og mobil, så har majoriteten (46 %) brukt størstedelen av kvelden på dette 2-5 kvelder den siste uken.

**Gruppe 4 - «Hardcore gamere» (12 % av ungdommene):** Denne gruppen er preget av at gaming tar opp en betydelig del av deres tid; 90 % spiller tre timer eller mer daglig. I tillegg har de et høyt engasjement i sosiale medier, hvor 57 % bruker tre timer eller mer daglig. TV-titting er moderat, med 61 % som ser på TV en time eller mindre. YouTube er populært, hvor 59 % ser videoer i tre timer eller mer daglig. Mobilspill spilles i varierende grad, med 43 % som spiller en time eller mindre, mens 39 % spiller tre timer eller mer. Fysisk samvær med venner er noe lavere her enn de fleste andre gruppene, med 44 % som ikke har vært sammen med venner hjemme hos seg eller de den siste uken. Derimot er 66 % svært sosiale på nett og mobil, og bruker mye tid på sosiale interaksjoner gjennom disse plattformene, samtidig som gaming med venner er en vanlig aktivitet, med 62 % som spiller tre timer eller mer.

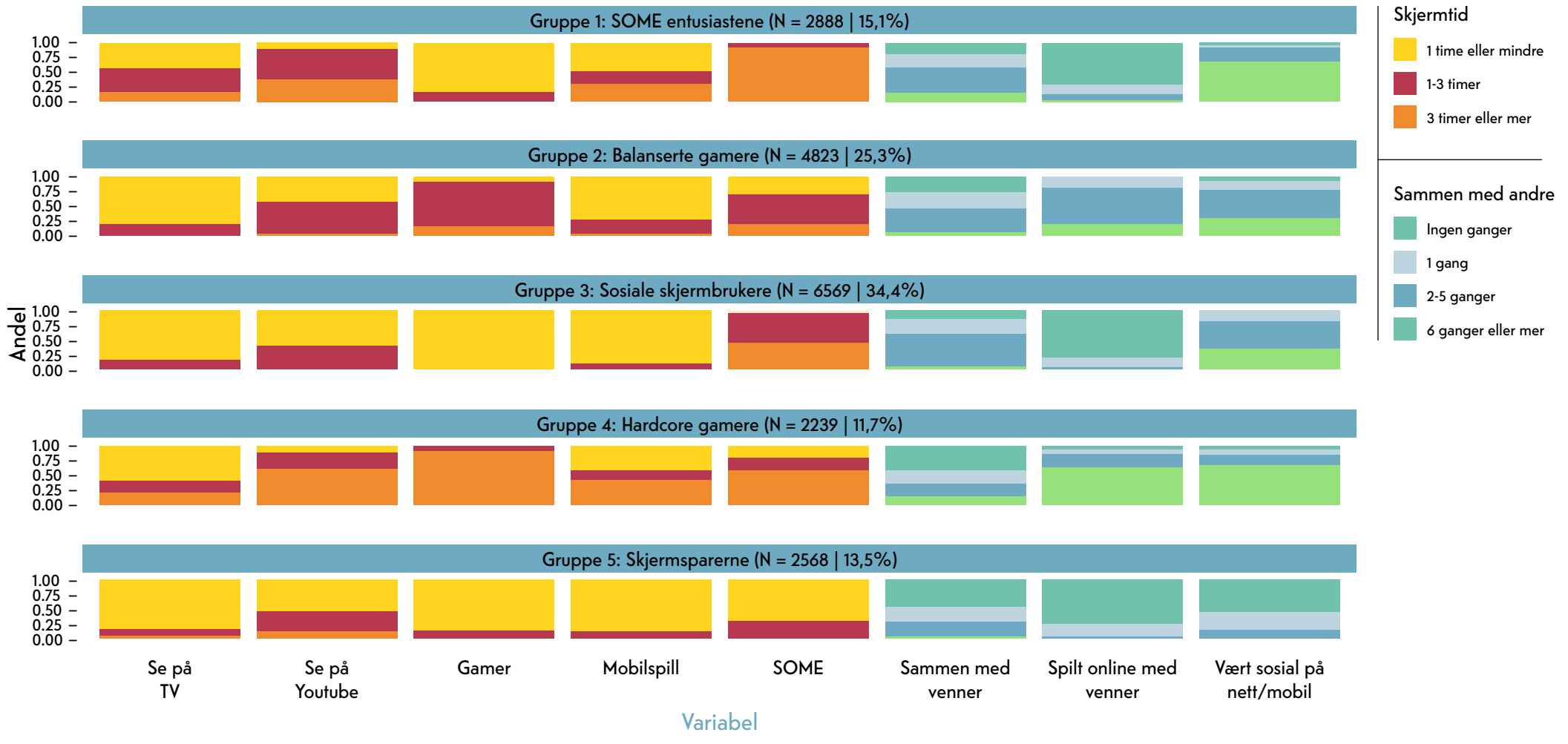
**Gruppe 5 - «Skjermsparene» (14 % av ungdommene):** Denne gruppen kjennetegnes av de er lite på alle skjermaktivitetene sammenlignet med de andre gruppene. Flesteparten (68 %) bruker en time eller mindre daglig på sosiale medier. Gaming er også begrenset, med 85 % som spiller en time eller mindre. TV-titting er vanligvis kort, med 82 % som ser på TV en time eller mindre daglig. YouTube-bruken er lav, med 55 % som ser videoer i en time eller mindre. Mobilspill spilles sjelden i lengre perioder, med 88 % som bruker en time eller mindre på dette. Online gaming med venner er også begrenset, med 75 % som bruker en time eller mindre. Dette er også den

gruppen som rapporterer om minst tid sammen med venner både digitalt og fysisk: Nærmere 70 % har kun én gang eller færre vært sammen med venner den siste uken. Den største andelen av gruppen har heller ikke hatt sosiale interaksjoner på nett og mobil den siste uken.



Figur 10.1 Andel av hva ungdommene gjør i sin digitale fritid og på tvers av de forskjellige gruppene.

### Fordeling av digital skjermtid per gruppe

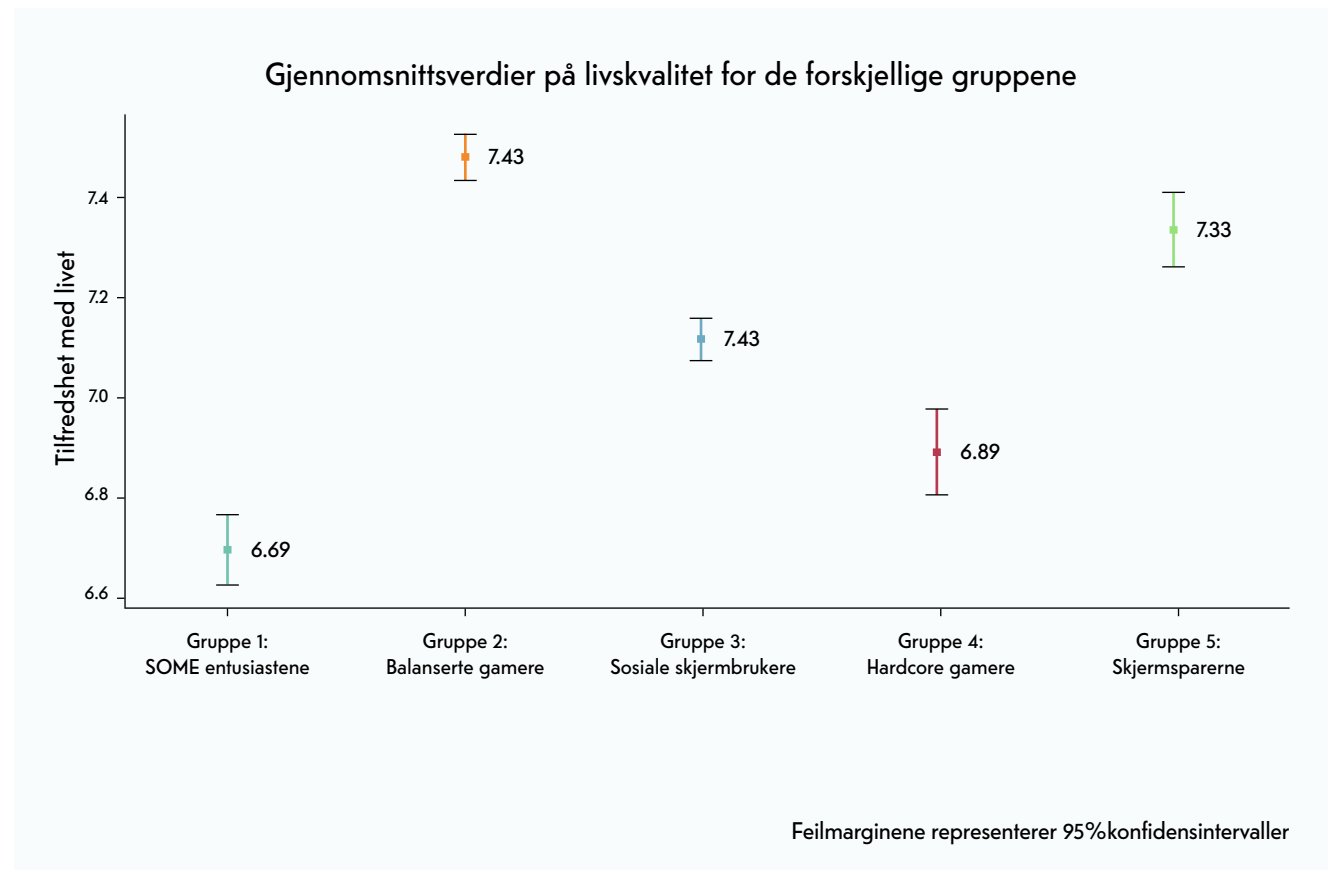


### Forskjeller i livskvalitet mellom de digitale fritidsmønstrene

Forskjellen mellom de fem digitale fritidsmønstre når det kommer til selvrapportert livskvalitet er presentert i figur 10.2. Det er gruppe 2 som har høyest opplevd livskvalitet, etterfulgt av gruppe 5 og gruppe 3. Gruppe 4 og gruppe 1 opplever betydelig lavere livskvalitet.

I tillegg til at gruppene har et forskjellig mønster i digital fritidsbruk, så skiller gruppene seg i flere tilfeller når det kommer til kjønns sammensetning, skolenivå og sosioøkonomisk bakgrunn. Denne fordelingen er presentert i tabell 10.1

Figur 10.2 Gjennomsnittsverdi med 95 % konfidensinterval for hver av de digitale fritidsmønstrene



Tabell 10.1 Digitale fritidsmønstre. Beskrivende statistikk for de ulike gruppene

	1. Sosiale medier entusiastene	2. Balanserte gamere	3. Sosiale skjermbrukere	4 .Hardcore gamere	5. Skjermsparene
	N = 2,888 <sup>1</sup>	N = 4,823 <sup>1</sup>	N = 6,569 <sup>1</sup>	N = 2,239 <sup>1</sup>	N = 2,568 <sup>1</sup>
<b>Kjønn:</b>					
Gutt	599 (21%)	4,062 (84%)	1,499 (23%)	1,757 (78%)	1,306 (51%)
Jente	2,289 (79%)	761 (16%)	5,070 (77%)	482 (22%)	1,262 (49%)
<b>Skolenivå:</b>					
Ungdomsskolen	1,466 (51%)	3,078 (64%)	3,039 (46%)	1,415 (63%)	1,317 (51%)
Videregående	1,422 (49%)	1,745 (36%)	3,530 (54%)	824 (37%)	1,251 (49%)
<b>SØS:</b>					
Lav	1,035 (36%)	1,565 (32%)	1,731 (26%)	929 (41%)	738 (29%)
Middels	1,020 (35%)	1,629 (34%)	2,202 (34%)	779 (35%)	800 (31%)
Høy	833 (29%)	1,629 (34%)	2,636 (40%)	531 (24%)	1,030 (40%)
<b>En venn å stole på:</b>					
Ja helt sikker/tror	2,566 (89%)	4,321 (90%)	6,013 (92%)	1,874 (84%)	2,086 (82%)
Usikker/Nei	315 (11%)	491 (10%)	537 (8.2%)	350 (16%)	472 (18%)
<b>Livskvalitet:</b>	6.69 (1.93)	7.48 (1.65)	7.11 (1.65)	6.89 (2.08)	7.33 (1.90)

<sup>1</sup>n (%); Mean (SD)

Som vi ser av tabellen er det tydelig at gruppe 2 og 4 har en overvekt av gutter, mens gruppe 1 og 3 har en overvekt av jenter. Gruppe 5 er forholdsvis jevnt fordelt når det kommer til kjønn og skolenivå. Det er ikke like store forskjeller mellom gruppene når det kommer til skolenivå og sosioøkonomisk status, men allikevel forskjeller som er verdt å nevne. Henholdsvis gjelder dette gruppe 2 og 4 som har en overvekt av ungdomsskoleelever, mens de andre er ganske jevnt fordelt på skolenivå. De største forskjellene i SØS finner vi i gruppe 3 og 4 hvor gruppe 3 har en større andel med høyere SØS, mens gruppe 4 har en større andel med lav SØS. Om ikke like fremtredende ser vi også at gruppe 5 har en overvekt av deltakere med høyere SØS. Med tanke på om deltakerne har en venn de kan stole på, så ser vi at gruppe 4 og 5 har en negativ profil sammenlignet med de andre, med de laveste andelen som har eller tror de har en venn de kan stole på. Riktignok er det et overveldende flertall også i gruppe 4 og 5 som opplever at de har en god venn (83-84 %).

Siden kjønn, alder, SØS og sosiale relasjoner er variabler som ofte viser sterke sammenhenger med barn og unges psykiske helse, var vi opptatt av å undersøke i hvilken grad disse signifikante gjennomsnittsforskjellene i livskvalitet endrer seg når vi også inkluderer disse dimensjonene i analysen. For å kontrollere for dette gjennomførte vi en multipl hierarkisk regresjonsanalyse hvor vi i

første steg introduserte skjermmønster, hvor gruppe 5 (skjermsparerne) ble valgt som referansegruppe<sup>16</sup>. Her var resultatene i tråd med figur 2, at alle gruppene hadde signifikant forskjellig livskvalitet sammenlignet med gruppe 5. Gruppe 2 hadde høyere livskvalitet enn gruppe 5, mens de andre gruppene hadde lavere livskvalitet enn gruppe 5. Når vi så inkluderte kjønn, skolenivå, SØS og vennskapsvariabelen, viste disse forskjellene i livskvalitet mellom gruppene seg fortsatt å være signifikante.

Av interessante justeringer, ser vi at når vi kontrollerer for disse variablene, at gruppe 2 og 4, som hadde en overvekt av gutter, får en sterkere negativ sammenheng sammenlignet med skjermsparerne. Spesielt interessant er det at når man kontrollerer for kjønn og alder med mer, så snur effekten fra positiv til negativ (sammenlignet med skjermsparerne), samt at gruppe 4, de såkalte hardcore gamere, har lavest subjektiv livskvalitet. Det er viktig å påpeke at selv om vi observerer forskjeller i livskvalitet avhengig av mønster i skjermbruk, så forklarer det i seg selv kun en liten andel av den totale variasjonen i subjektiv livskvalitet (ca 2 %). Samtidig som de forklarer en unik effekt tilsvarende det vi observerer for kjønn og skolenivå.

## Oppsummering

I dette dypdykket har vi utforsket forskjellige mønster i ungdoms digitale fritidsbruk. Med utgangspunkt i tid brukt på forskjellige skjermaktiviteter og i hvilken grad de gjør disse aktivitetene sammen med andre digitalt, kom vi frem til fem forskjellige grupper som hadde relativt sett distinkte mønster i bruken. Gruppene samsvarte til en viss grad med lignende analyse hos barneskoleelever gjort på data fra Ungdata pluss-undersøkelsen, som også identifiserte fem forskjellige grupper i digital fritidsbruk (Bauger et al., 2023). Selv om vi fant tilsvarende antall grupper som Bauger et al. (2023), var det riktignok en tendens i at ungdommene var mer på skjerm og spesielt tid på sosiale medier var fremtredende. Dette er ikke spesielt overraskende da nesten alle i ungdomsskolealder bruker sosiale medier (Medietilsynet, 2024).

I tillegg til å beskrive forskjellige mønster i digital fritidsbruk undersøkte vi i hvilken grad denne bruken henger sammen med ungdommenes selvrapporterte livskvalitet. Her så vi signifikante forskjeller mellom gruppene. Gruppe 1, der ni av ti brukte tre timer eller mer på sosiale medier hver dag, rapporterte om lavest livskvalitet, mens gruppe 4, hvor ni av ti spilte pc/TV-spill tre timer eller mer hver dag hadde nest lavest livskvalitet. De gruppene med mer moderat og variert skjermbruk rapporterte om høyere livskvalitet. Gruppen med høyest

rapportert livskvalitet var gruppe 2, Balanserte gamere, som brukte forholdsvis mye tid på både SOME og pc/TV-spill og online aktivitet med andre. Dette kan stemme godt med forskning som viser positive sammenhenger med spilling (Johannes et al., 2021) hvor spesielt sosial spilling argumenteres som positivt for livskvaliteten (Bowman et al., 2022). Noe som også beskrives i Gullhårteorien, hvor både for lite og for mye digital fritidsbruk kan være negativt for ungdoms psykiske helse, mens moderat bruk er akkurat passe (Brannigan et al., 2023; Przybylski & Weinstein, 2017). Her påpekes det at ettersom digital fritidsbruk blir mer fremtredende og en vanlig del av ungdoms hverdag, så vil lite bruk kunne bidra til følelse av utenforskap fra sosiale fellesskap samt potensielt svakere digital kompetanse (Smahel et al., 2020). Med tanke på en slik «akkurat passe» logikk, fra Gullhårsteorien, så gir våre resultater delvis støtte. Det vil si, resultatene viser at de to gruppene som tilbringer aller mest tid på digitale fritidsaktiviteter har lavest livskvalitet, mens den gruppen med høyest livskvalitet er gruppen som kjennetegnes av moderat digital fritidsbruk hvor spesielt gaming» er sentralt. Det er riktignok lite støtte for at for lite bruk også har en negativ sammenheng med livskvalitet, da den gruppen med minst bruk hadde nest høyest livskvalitet.

Vi erfarte i tillegg at flere av disse forskjellene i livskvalitet endret seg noe når vi inkluderte kontrollvariabler som kjønn, alder og SØS. Alle gruppene var fortsatt signifikant assosiert med livskvalitet, men effektene ble noe redusert.

For eksempel var ikke gruppe 2, *Balanserte gamere* lenger den gruppen med høyest livskvalitet, dette ble *Skjermsparerne* etter vi kontrollerte for bl.a. kjønn. Her ble også *Hardcore gamere*, gruppen med høyest andel som spilte mye pc/TV-spill, de med lavest gjennomsnittlig livskvalitet. Dette fordi *SOME entusiastene* fikk en reduksjon i den negative sammenheng med livskvalitet, samtidig som *Hardcore gamere* fikk en styrket negativ sammenheng (se digitalt supplement). Dette gir mening da noe av sammenheng kan ha blitt forårsaket av kjønns sammensetningen, siden det er velkjent at lavere livskvalitet i større grad «rammer» jenter sammenlignet med gutter utover ungdomstiden (Løvgren & Hyggen, 2023). Videre analyser burde derfor undersøke nærmere hvordan sammenheng mellom skjermbruksmønster og livskvalitet modereres av kjønn og alder.

Basert på regresjonsmodellen så forklares kun 2-3 % av variasjonen i livskvalitet av de digitale fritidsmønstrene alene, noe som er i tråd med eller litt høyere andre studier nasjonalt (Løvgren & Hyggen, 2023) og internasjonalt (Orben & Przybylski, 2019), mens når vi også inkluderte kjønn, skolenivå, SØS og om man hadde en venn, så økte forklart varians til 9 %. Vi observerte også den variabelen med sterkest sammenheng med ungdommenes livskvalitet var hvorvidt de opplevde å ha en venn de kunne stole helt på. Noe som også støtter viktigheten av tiltak og arbeid som søker å styrke ungdommenes relasjoner og vennskapsbånd.

Til slutt er det viktig å påpeke at resultatene som presenteres i dette dypdykket er tverrsnittsdata, som alle ungdataundersøkelser, og det er dermed ikke mulig å snakke om årsakssammenhenger. Det vil si, selv om vi observerer at mer tid brukt på digitale fritidsaktiviteter har en sammenheng med lavere livskvalitet, så betyr ikke det at mer digital fritidsbruk er årsak til lavere livskvalitet. Det er like plausibelt at lavere livskvalitet fører til mer digital fritidsbruk, eller at det er en tredje variabel som forårsaker begge tingene. For å kunne utforske slike årsakssammenhenger er vi avhengige av å følge de samme ungdommene over tid, slik som i den nylig oppstartede Ungdata pluss-undersøkelsen i Vestfold og Telemark (Vardheim et al., 2023).





# 11. Skolehverdagens påvirkning på unges livskvalitet

Skrevet av: Sabrina Krogh Schmidt, Michael Sæter Reinboth og Solfrid Bratland-Sanda, Universitetet i Sørøst-Norge

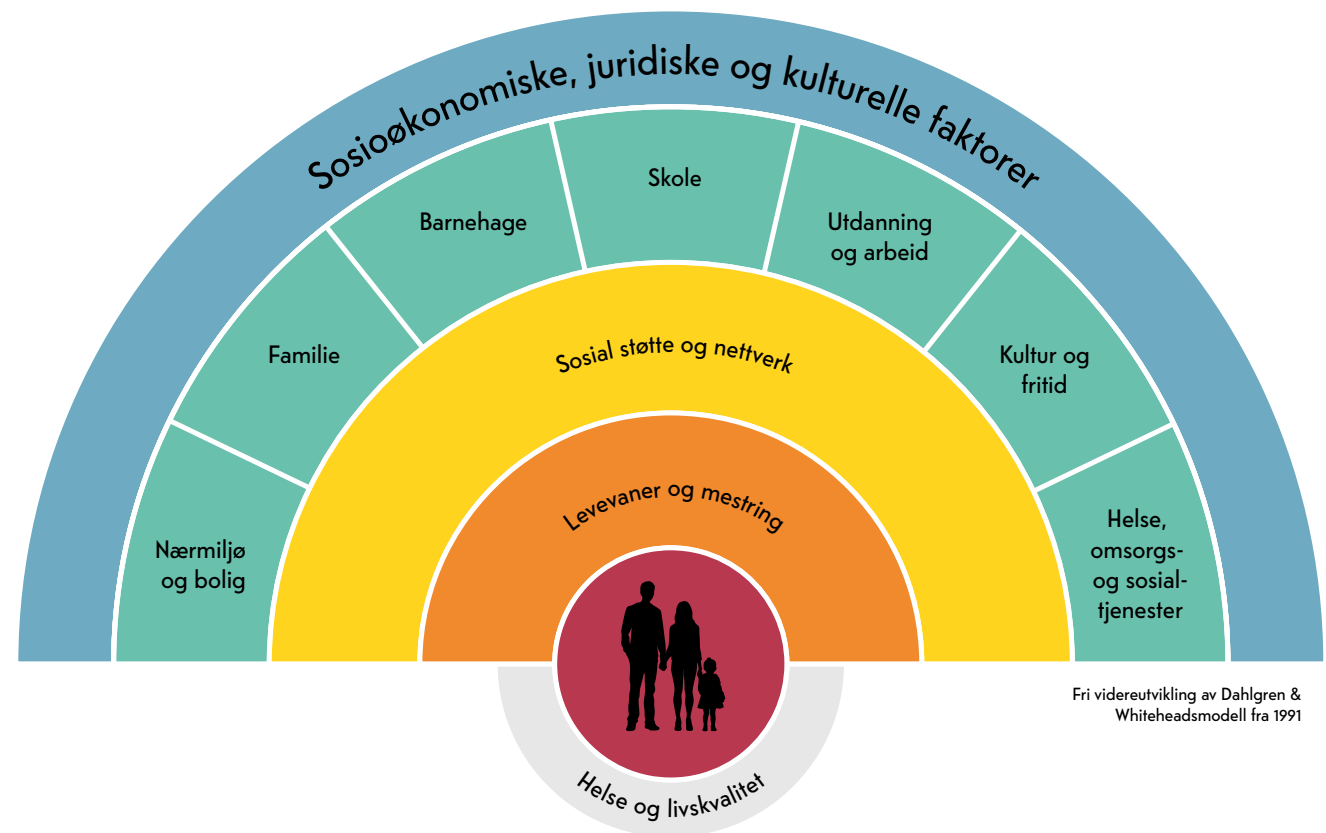
## Innledning

Å være ung er en fase karakterisert av store fysiske, psykologiske, sosiale og emosjonelle endringer som kan påvirke den enkeltes velvære og livskvalitet (Frisén, 2007). I dette kapitlet ser vi særlig på livskvalitet, som vi vet blir påvirket av hvordan unge har det på skolen. Formålet med dette dypdykket er å undersøke hvordan ulike sider ved skolen påvirker unges opplevelse av egen livskvalitet.

Livskvalitet er et begrep som kan defineres og forstås på flere ulike måter. En vanlig definisjon er livskvalitet som en subjektiv forståelse og opplevelse av tilfredshet med livet, samt positive og negative følelser (Barstad, 2019). I Ungdata forstås livskvalitet som subjektivt velvære og tilfredshet med ulike aspekter ved livet (Nes et al., 2018).

Faktorene som påvirker ungdoms tilfredshet med livet er naturligvis sammensatt. Regnbuemodellen (figur 11.1) illustrerer hvordan ulike faktorer på ulike nivå påvirker helse og livskvalitet for unge (Helsedirektoratet, 2014). For dette dypdykket er særlig individuelle livsstilsfaktorer, nærsamfunn og sosiale nettverk relevant, i tillegg til skolen. Selv om det er forholdet mellom skolen og selvrapportert livskvalitet vi ønsker å se nærmere på i dette dypdykket, anerkjenner vi at der er mange andre forhold som påvirker livskvaliteten.

Figur 11.1 Regnbuemodellen av Helsedirektoratet (2014), en videreutvikling av, Dahlgren og Whiteheads modell fra 1991.



Det er flere ulike forhold ved skolehverdagen som kan tenkes å påvirke elevenes livskvalitet. Fysisk aktivitet kan påvirke livskvaliteten gjennom bedre fysisk helse og generell fysisk funksjon, bedre humør og selvtillit, og økt sosial interaksjon og støtte (FHI, 2019). Unge bruker mange av sine våkne timer i skolen og ifølge Helsedirektoratet er måltider i skolen en vesentlig del av barn og unges daglige kosthold (Helsedirektoratet, 2015). Mat og måltider i skolen kan derfor ha stor betydning for kosthold, matvaner og dermed læringsmiljø, helse og trivsel (Helsedirektoratet, 2015). En rapport fra Folkehelseinstituttet oppsummerer at skolemåltider kan ha en positiv effekt på elevenes livskvalitet ved å forbedre deres kosthold, helse og sosiale forhold (FHI, 2023), og det helsefremmende programmet Liv og røre har vist positive endringer for det psykososiale miljøet rundt skolemåltidet (Bratland-Sanda et al., 2020).

Forskning viser at sosiale relasjoner og sosial støtte fra venner, familie og skolepersonale er viktig for unges trivsel (Chu et al., 2010). Unge er ofte sammen med vennene sine på skolen. Måten unge opplever sosial status på i skolen kan påvirke deres trivsel, og særlig i ungdomstiden har mange et stort behov for å passe inn og føle seg akseptert (Goodman, 2001; Sweeting 2014).

Det er også velkjent at opplevelsen av press og stress kan påvirke livskvaliteten. Hos ungdommer kan dette være relatert til ulike forventninger og høyt krav om å være vellykket på mange arenaer i livet som for eksempel skole og i idrett, eller å ha mange følgere på sosiale medier og mange sosiale relasjoner. Stress er en ubalanse mellom de ytre opplevde kravene og opplevde ressurser for å møte kravene som vil true en persons trivsel/velvære (Lazarus & Folkman, 1986). Ungdata har tidligere vist en sterk sammenheng mellom skolestress og psykiske helseplager (Ungdata, 2020), og opplevelsen av press om å gjøre det bra på skolen har økt gjennom tidligere Ungdata-undersøkelser (Ungdata, 2024).

## Problemstilling, data og metode

I dette kapittelet undersøker vi hvilke skolerelaterte faktorer som påvirker elevers generelle opplevelse av egen livskvalitet. Vi sammenligner betydningen av de ulike skolerelaterte faktorer og viser hva som påvirker elevenes livskvalitet mest.

Analysen vil bygge på data fra Ungdata-undersøkelsen gjennomført på ungdomsskoler og videregående skoler i Vestfold og Telemark våren 2024. 7 113 ungdommer fra

Telemark og 10295 ungdommer fra Vestfold besvarte hele eller deler av undersøkelsen.

Elevene har blitt bedt om å rangere sitt liv på en skala: «Tenk deg en skala som går fra 0 til 10. Toppen av skalaen (10) står for det best mulige livet for deg og nederst (0) er det verst mulig livet for deg. Generelt sett, hvor står du på denne skalaen nå for tiden?» Alle elever som har svart på spørsmålet plasserer seg på det trinnet som best beskriver deres liv på tidspunktet for målingen og får da en score fra 0-10. Dette spørsmål måler elevenes subjektive livskvalitet med livstilfredshetsstigen.<sup>17</sup>

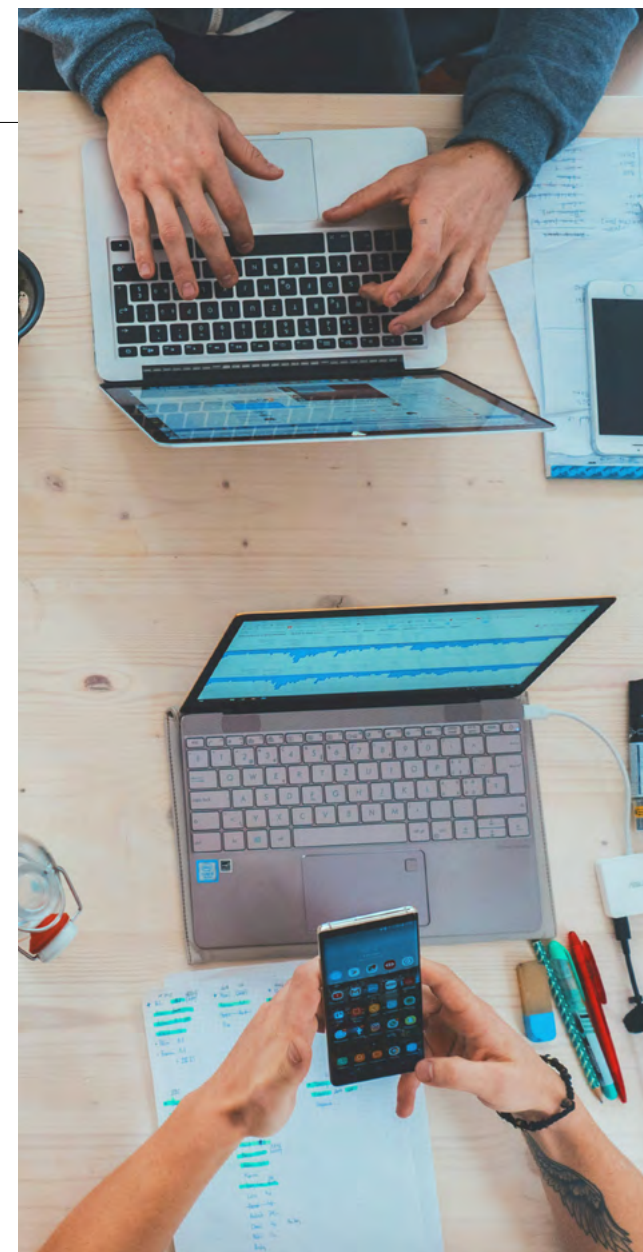
For å undersøke hvilke skolerelaterte faktorer som henger sammen med elevenes egen opplevelse av livskvalitet, har vi utført en lineær regresjonsanalyse. Tabell 11.1 gir en oversikt over kategorier og faktorer vi inkluderte i analysen. I analysen kontrollerte vi for de ulike skolerelaterte faktorene og generelle bakgrunnsfaktorer: klassetrinn, kjønn og sosioøkonomisk status<sup>18</sup>. På den måten kan vi undersøke hvilke skolerelaterte faktorer som har mest betydning for elevenes opplevelse av egen livskvalitet.

<sup>17</sup> Spørsmålet måler elevenes subjektive livskvalitet og velvære med «cantrill's ladder» også kalt livstilfredshetsstigen (Cantril, 1965).

<sup>18</sup> I Ungdata 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 er ungdommene delt inn i tre grupper: lav, middels og høy sosioøkonomisk status.

Tabell 11.1 Oversikt over variabler inkludert i analysen

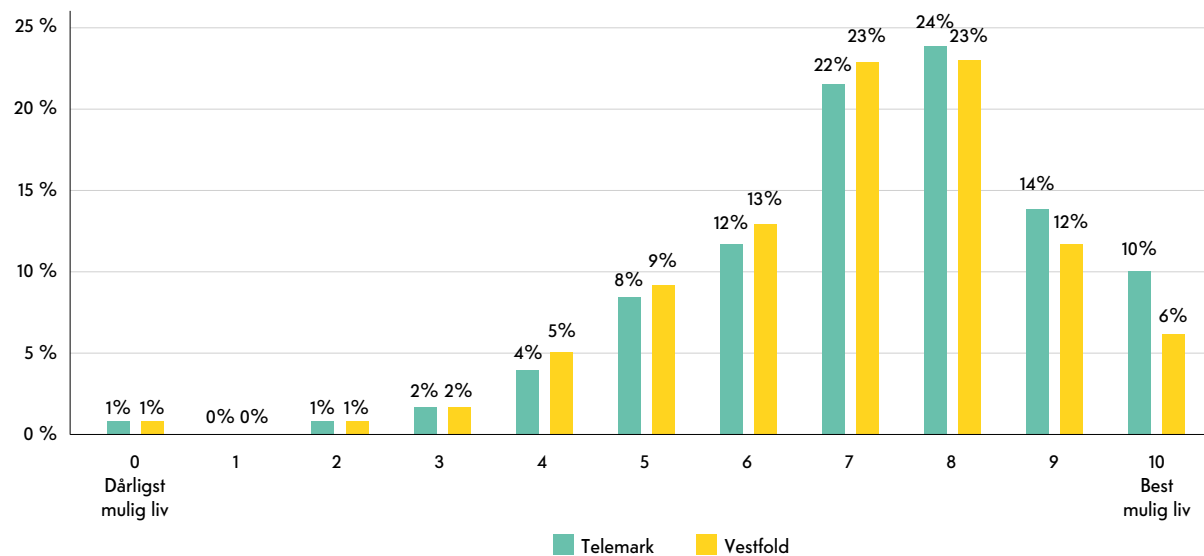
Kategori	Faktor	Påstand/Spørsmål	Verdi på skala
Individuelle forhold	Sosioøkonomisk status	Sosioøkonomisk status	1 = lav, 2 = middels, 3 = høy
	Kjønn	Er du gutt eller jente?	1= gutt, 2 = jente
	Klassestrinn	Hvilket klassestrinn går du på?	1 = 8 trinn, 2 = 9 trinn, 3 = 10 trinn, 4 = Vg1, 5 = Vg2, 6 =Vg3
Fysisk aktivitet	Fysisk aktivitet i skolen utenom kroppsøving	Utenom kroppsøving, hvor ofte er du fysisk aktiv i skoletiden (inkludert fysisk aktivitet i friminuttene og-eller fysisk aktivitet i teorifag)?	1 = mindre enn 1 gang per måned, 2= 1-3 ganger per måned, 1-4 ganger per uke, 4 = 5 ganger eller mer per uke
Friminutter	Sosialisering i friminuttene	Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen?	1 = nei aldri, 2 = nei som regel ikke, 3= ja som regel, 4= ja alltid
	Mat på skolen	Tenk på en vanlig skole uke, hvor ofte plejer du å spise matpakke eller lunsj på skolen?	1 = sjeldnere , 2 = 1-2 dager i uka 3 = 3-4 dager i uka, 4 = 5 dager i uka
Trivsel i skolen	Skoletrivsel	Hvor godt trives du med ulike sider ved skolen? 1. Jeg trives på skolen 2. Lærerne mine bryr seg om meg 3. Jeg føler at jeg passer inn blant elevene på skolen 4. Jeg kjeder meg på skolen. 5. Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen  (Faktoranalyse viser at disse spørsmålene kan samles til 1 faktor)	Spørsmål 1-3: 1 = helt uenig, 2 = litt uenig, 3 = Litt enig, 4 = helt enig  Spørsmål 4-5: 1 = helt enig, 2= litt enig, 3 = Litt uenig, 4 = helt uenig
Skolepress	Skolepress	Opplever du press i hverdagen din, press om å gjøre det bra på skolen?	1 = ikke noe press, 2 = litt press, 3 = En del press 4 = mye press, 5 = svært mye press
	Stress av skolearbeid	Hvor ofte har du hatt det slik de siste månedene? - jeg blir stresset av skolearbeid	1 = aldri, 2 = Sjelden, 3 = Av og til 4 = Ofte, 5 Svært ofte
	Lekser og annet skolearbeid i fritiden	Hvor lang tid bruker du gjennomsnittlig per dag på lekser og annet skolearbeid (utenom skoletida)?	1 = gjør aldri/nesten aldri lekser, 2 = mindre enn en halvtime, 3 = ½ -1 time, 4 = 1-2 timer, 5 = 2-3 timer, 6 = 3-4 timer, 7 = mer enn 4 timer



## Resultat og diskusjon

Figur 11.2 viser hvordan unge i Vestfold og Telemark fordeler seg på livstilfredshetsstigen. I gjennomsnitt ligger de to fylkene på omkring 7 på denne stigen, og dette samsvarer med tilsvarende data på nasjonalt og skandinavisk nivå (Bakken, 2024; World health organization, 2023). Å være «tilfreds med livet» kan beskrives som de som ligger på skår 6 eller høyere på stigen. I Telemark rapporterte 82 % at de er «tilfreds med livet», i Vestfold gjelder dette 79 %. Det er tidligere beskrevet i Ungdata at unge i Vestfold og Telemark generelt rapporterer om høy livskvalitet, og dette ser ut til å fortsette. Andelen som opplever meget høy livskvalitet, er de som rapporterte 8 eller høyere på stigen. Nasjonalt ser vi at 46–47 % unge siden 2021 rapporterer om meget høy livskvalitet (Bakken, 2024), i Telemark og Vestfold gjelder dette 48 % og 43 %.

Figur 11.2 Elevenes opplevelse av egen livskvalitet. Telemark og Vestfold 2024, 8. trinn – Vg3.

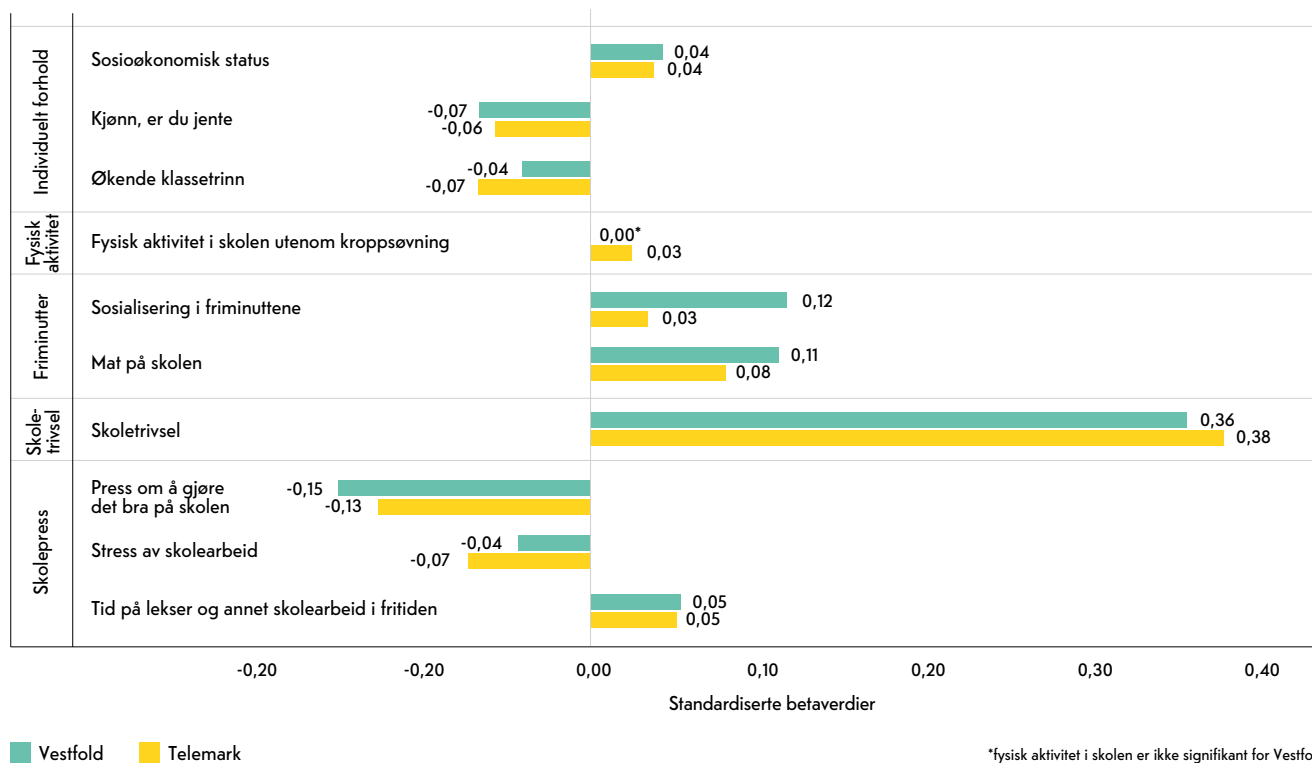


Figur 11.3 viser hvordan de ulike skolerelaterte faktorene henger sammen med ungdommenes livskvalitet. Standardisert betaverdi forteller oss hvor sterkt en variabel påvirker en annen når vi sammenligner flere variabler i en modell. Ved å standardisere fjerner vi måleenhetene, slik at vi kan se hvilken variabel som har størst effekt uavhengig av om de opprinnelig ble målt i ulike skalaer.

## Skoletrivsel

Den skolerelaterte faktoren som påvirket livskvalitet i størst grad var utvilsomt skoletrivsel, som vist i figur 11.3. Jo bedre de unge trives på skolen, desto høyere vurderer de egen livskvalitet. De siste Ungdata-undersøkelsene viser at stadig færre ungdommer trives på skolen, både i Vestfold og Telemark og på nasjonalt nivå (Bakken, 2024). Dette er et av områdene i Ungdata hvor man ser de største endringene over tid (Ungdata, 2024). I rapporten “Ung i Vestfold og Telemark 2021” fant man at den faktoren som påvirket skoletrivsel mest var å ha god kommunikasjon med lærer (Aase et al., 2021). Lignende funn ser vi også i annen forskningslitteratur; støtte fra lærer og annet skolepersonale påvirker unges trivsel i stor grad (Chu et al., 2010).

Figur 11.3 Skolerelaterte faktorerens påvirkning på livskvalitet



## Friminuttene

Friminuttene viste seg også å ha positiv påvirkning på livskvalitet. Her har vi sett på spørsmål om sosialisering i friminuttene og mat på skolen. Figur 11.3 viser at begge hadde en signifikant påvirkning på livskvalitet, selv om denne var liten. De to faktorer sier kanskje mye om det samme sosiale fenomenet; å ha noen at være sammen med og å «passe inn». Skolemåltider kan fremme sosial trivsel gjennom å skape en arene for sosial interaksjon og skape følelse av tilhørighet.

## Fysisk aktivitet

Flere skoler har fysisk aktivitet som en vanlig del av skolehverdagen. Vi så på fysisk aktivitet i skolen utenom kroppsøving, og dette hadde liten til ingen sammenheng med livskvalitet. For Vestfold fant vi ingen signifikant sammenheng. For Telemark fylke generelt og for jenter har fysisk aktivitet i skolen en liten positiv påvirkning på livskvalitet. Dette kan skyldes at Telemark siden 2018 har jobbet målrettet med å implementere mer fysisk aktivitet i skolen gjennom fysisk aktivitet i fag (aktive pauser og fysisk aktiv læring), og gjennom tiltak for å få flere elever i mer fysisk aktivitet i friminuttene. Disse tiltakene er en del av det helsefremmende, skolebaserte programmet Liv og røre, som også har blitt introdusert til flere kommuner i Vestfold i perioden fylkene var slått sammen. En tidligere evaluering av programmet fant at Liv og røre påvirket særlig jenters trivsel og livskvalitet positivt (Schmidt et al. 2020).

## Skolepress

Skolepress viser en negativ påvirkning på livskvaliteten. Her så vi på de to spørsmålene om hvorvidt ungdommene føler press om å gjøre det bra på skolen, og om de opplever stress knyttet til skolearbeid. Vi ser at jo mer skolepress ungdommene opplever, og jo oftere de blir stresset av skolearbeid, desto lavere er den selvrapporterte livskvaliteten. Press om å gjøre det bra på skolen var den enkeltfaktoren som påvirker livskvaliteten mest etter skoletrivsel. Opplevelse av press om å gjøre det bra på skolen har økt gjennom tidligere Ungdata-undersøkelser i Vestfold og Telemark (2017/2018 og 2021). Analyser fra “Ung i Vestfold og Telemark 2021” viste nettopp at fraværet av disse to faktorene påvirker skoletrivselen positivt (Aase et al., 2021).

## Individuelle forhold

De individuelle forholdene som er tatt med i analysen er kjønn, klassetrinn og sosioøkonomisk status. Alle viser en signifikant sammenheng med livskvalitet, men effekten er liten. Sosioøkonomisk status har en liten positiv effekt. Det betyr at ungdommene med høy sosioøkonomisk status er mer tilfredse med livet enn ungdommene med lav og middels sosioøkonomisk status. Å være jente fremfor gutt har en negativ effekt og økende alder har en negativ effekt på livskvalitet.

## Konklusjon

Samlet sett var skoletrivsel den enkeltfaktoren som påvirket livskvaliteten mest hos ungdommene i Vestfold og Telemark. Som vist består faktoren skoletrivsel av mange ulike sider ved skolen, som eksempelvis om lærerne bryr seg, om man føler man passer inn blant andre elever på skolen, om man kjeder seg på skolen, og om man gruer seg til å gå på skolen. Det betyr at disse sidene ved skolehverdagen, om ungdommen trives eller ikke, kan ha stor betydning for deres livskvalitet generelt. Mye av forskningen peker på at særlig støtte og kommunikasjon med lærer og annet skolepersonell spiller en særlig viktig rolle for skoletrivselen.



# 12. Hva påvirker ungdoms deltakelse i organiserte kulturaktiviteter?

Av Kenneth Larsen, Ingelill Susann Berger Eide og Elisabeth Gulløy, Universitetet i Sørøst-Norge

## Bakgrunn

Dette dypdykket handler om ungdom og organiserte kulturaktiviteter i Vestfold og Telemark. Vi ser nærmere på deltakelse i kulturskoler, musikkskoler, korps, kor og orkester blant elever i ungdomsskolen og i den videregående skolen i Vestfold og Telemark i 2024. Vi avgrensner oss til disse organiserte kulturaktivitetene fordi det er dette Ungdata-undersøkelsen kartlegger, men i sin kunnskapsoppsummering om barn og unges deltakelse i fritidsaktiviteter definerer Arnesen og Hansen (2024, s.13, 17) kulturaktiviteter videre enn som så. De inkluderer musikk, scenekunst, visuell kunst, litteratur, dataspill, film og kulturarv. I tillegg tar de med det de kaller «punktfrivillighet»: festivaler og annen uorganisert aktivitet som ikke er inkludert i Ungdata-spørreskjemaet.

Ungdom driver med musikk også innenfor rammene av fritidsklubber og religiøse foreninger (Arnesen og Hansen, 2024). Disse arenaene er gjerne definert som egne former for organiserte fritidsaktiviteter. Ungdata-tallene som presenteres her gir altså ikke et komplett og utfyllende bilde av ungdoms deltakelse i kulturaktiviteter som sådan.

Ifølge Barnekonvensjonens artikkel 31-2 har alle barn rett til å delta i kunst- og kulturlivet og å ha tilgang til egnede kulturelle og kunstneriske fritidsaktiviteter. Betydningen av denne rettigheten er knyttet til at kunst- og kulturdeltakelse er viktig i identitetsdannelse og for opplevelse av tilhørighet (Kjørholt, 2020, s.327). De første kommunale musikkskolene vokste fram på slutten av 1960-tallet i Norge. I 1979 vedtok Stortinget at alle kommuner, enten alene eller i samarbeid med andre, skal ha et musikk- eller kulturskoletilbud (Øia og Fauske, 2010, s. 202). I dag er alle kommuner pålagt å ha et kulturskoletilbud gjennom Opplæringsloven. I prinsippet kan Kulturskolen ha tilbud for alle aldersgrupper, men primær målgruppe er barn og unge i alderen 0-19 år (Meld. St. 18 (2020-2021)).

I 2020 fikk Norge sin første kulturmelding som løfter fram kunst og kultur for, med og av barn: «Oppleve, skape, dele. Kunst og kultur for, med og av barn og unge» (Meld. St. 18 (2020-2021)). Hovedmålet med meldingen var på den ene siden å jevne ut sosiale forskjeller, på den andre å fremme inkludering (Tveit, 2022, s.192). Kulturmeldingen slår fast at det skal satses på kulturskolen som arena, men også det



frivillige kulturlivet er trukket fram som avgjørende for barns deltakelse og tilgang på kunst- og kulturaktiviteter.

Stortingsmeldinger og andre politiske dokumenter legger gjerne vekt på de positive samfunnsvirkningene av kultur. Samtidig har det å drive med musikk og kulturaktiviteter en egenverdi i kraft av at det gir mening og glede i livet. Det finnes også forskning som fremhever potensialet i kunst- og kulturaktiviteter for helsefremming og livskvalitet, for å forebygge uhelse og behandle sykdom. Dette kommer fram i en stor kartlegging av eksisterende forskning, en såkalt 'scoping review', gjort av Verdens Helseorganisasjon (WHO) (Fancourt & Finn, 2019). Kartleggingen viser hvordan kunst og kultur blant annet kan styrke og påvirke sosialt samhold, redusere sosiale ulikheter og redusere stigma knyttet til ulike helseutfordringer. Videre viser kartleggingen at kunst- og kulturaktiviteter er særlig godt egna i sosialt arbeid med sårbare og marginaliserte grupper som ellers kan være vanskelige å trekke inn (Fancourt & Finn, 2019).

Kulturmeldingen slår fast målet; at alle barn og unge i Norge skal ha tilgang til og kunne delta på fritids- og kulturaktiviteter uavhengig av bosted, økonomi, funksjonsevne, sosial og etnisk bakgrunn; å kunne *'skape, lære, mestre'* (Meld. St. 18 (2020-2021), s. 9). Treffsikkerhet i tiltakene avhenger av innsikt i sammenhenger som påvirker deltakelsen og Arnesen og Hansen kaller dette

*barrierer* for deltakelse (Arnesen & Hansen, 2024). For å undersøke dette har vi tatt utgangspunkt i følgende forskningsspørsmål: Hvilke faktorer påvirker barn og unges deltakelse i organiserte kulturaktiviteter? Svarene kan gi et bedre grunnlag for forståelse og tiltak blant lærere, politikere og foresatte, slik at kulturdeltakelse blant ungdom kan fremmes på en målrettet måte.

### Datagrunnlag og metode

Det er flere forskjeller mellom kultur- og musikkskoler og korps/kor utover at den ene er lovpålagt og den andre ikke er det. Kulturskolene representerer en gjennomprofesjonalisert arena der voksne med fagutdanning underviser, mens korps og kor i større grad tilhører frivilligheten. Foreldre spiller en stor rolle i drift og finansiering, selv om både dirigenter og instruktører kan være fagutdannede og/eller profesjonelle musikere. Likedan er eksempelvis kor tilknyttet kirker eller menigheter også ofte ledet av profesjonelle kordirigenter. Korps har ofte instrumentalundervisning innenfor rammen av kulturskolen (jmf Berge et. al., 2019), og mange steder er korpsdirigentene ansatt i kulturskolen. Derfor gir det mening å slå de to aktivitetstypene sammen. Det handler om opplæring i, og utøvelse av, eldgamle kulturelle uttrykksformer. Noen av disse har sterk lokal eller regional forankring, slik som folkemusikken, mens andre er utpreget internasjonale i uttrykket, som hiphop og breakdance.

Orkestre er i Ungdata-spørreskjemaet plassert sammen med korps og kor, mens mange barne- og ungdomsorkestre i Norge er en del av kulturskolenes virksomhet.

Som mål på deltakelse lager vi derfor en variabel som kombinerer svarene på to spørsmål om deltagelse i kor, korps, orkestre og på kulturskole/musikkskole. Vi har slått sammen dem som enten har deltatt 1-2 ganger eller oftere siste måneden i den ene eller i den andre aktiviteten, eller som deltar i begge typene aktiviteter.

Tabell 12.1 viser at deltakelse er mer vanlig i kulturskole/musikkskole enn i korps, kor eller orkestre. Sammenlagt er om lag 12 prosent av ungdommene som har svart på Ungdata aktive i korps, kor, orkestre, i kulturskole eller musikkskole, eller begge deler. Andelen er høyest blant ungdomsskoleelevene. Det er imidlertid en viss forskjell på de to fylkene Vestfold og Telemark her. Andelen som deltar i kulturskole eller musikkskole er gjennomgående høyere blant ungdom som bor i Telemark.

Tabell 12.1 Deltakelse siste måned i korps, kor eller orkester, i kulturskole eller musikkskole, eller i begge aktivitetene. Ungdomsskolen og den videregående skolen. Vestfold og Telemark. Prosent.

Tall i prosent	Kun korps, kor, orkester		Kun kulturskole eller musikkskole		Enten korps, kor, orkester, kulturskole/musikkskole, eller begge aktiviteter	
	Prosent	Antall	Prosent	Antall	Prosent	Antall
Deltar 1-2 ganger el mer	6	1168	10	1892	12	2409
Ingen ganger	94	18577	90	17765	88	17245
Sum	100	19745	100	19657	100	19654

I den videre analysen undersøker vi om det er statistiske sammenhenger mellom deltakelse og en rekke andre faktorer: ungdommenes kjønn, sosioøkonomiske status, skolenivå, tilfredshet med kulturtilbudet på bostedet, og hjemkommunens sentralitet i henhold til Statistisk sentralbyrås såkalte sentralitetsindeks (Høydahl, 2017). Vi lar deltakelse være den avhengige variabelen eller 'resultatet', mens alle de andre faktorer er såkalt uavhengige variabler i tråd med en modell der deltakelse henger sammen med faktorer på individnivå. Vi ser altså helt bort fra at *tilgangen* på kulturelle fritidsaktiviteter varierer fra sted til sted, selv om vi vet at dette i realiteten kan være en viktig faktor. Formålet er å identifisere i hvilken grad bakgrunnsvariablene, som eksempelvis kjønn, påvirker hvor ofte ungdom deltar i organiserte kulturaktiviteter. Dette betyr ikke at vi ser på dette som *årsaksfaktorer*, men som

mulige påvirkningsfaktorer for å forstå hva som bidrar og ikke bidrar til deltakelse.

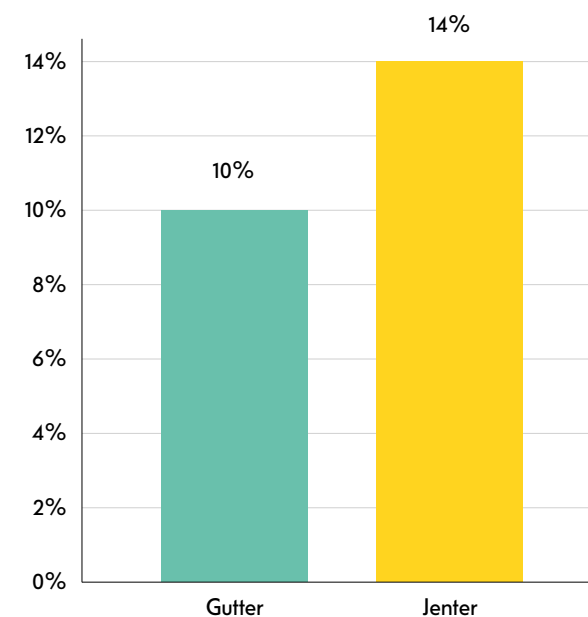
De fleste resultatene nedenfor framkommer på grunnlag av krysstabeller: såkalt bivariate analyser, for å finne forskjellene i deltakelse mellom ulike grupper. Et eksempel er at vi undersøker andelen som deltar (eller ikke deltar) etter kjønn, det vil si blant gutter og jenter. Noen steder bruker vi også en statistisk metode som kalles logistisk regresjon for å finne sannsynligheten for at en ungdom skal delta eller ei dersom de tilhører en bestemt gruppe i forhold til om de tilhører en annen gruppe (for eksempel gutter i forhold til jenter). Oddsene for deltakelse i forhold til oddsene for å ikke delta regnes om til prosent etterpå fordi mange synes dette ofte er lettere å forstå.

## Resultater

### Kjønn og deltakelse

Resultatene viser at jenter deltar oftere i kulturorganisasjoner enn gutter. Spesielt når det gjelder de mest ivrige er forskjellen markant. Jenter har nesten 1,5 ganger så stor sannsynlighet for å delta sammenlignet med gutter.

Figur 12.2 Deltakelse siste måned i kulturaktiviteter (korps, kor eller orkester, i kulturskole eller musikkskole) etter kjønn. Prosent. N=19 275



Kjønnsforskjellene i Vestfold og Telemark bekrefter resultater fra tidligere kartlegginger i Norge (Øia & Fauske, 2010; Seland m. fl, 2019; Arnesen & Hansen, 2024). Hvorfor er det slik? Det kan indikere at kulturorganisasjonene appellerer mer til jenter, eller at jenter generelt har en større interesse for slike aktiviteter enn gutter. Noen av de aktivitetene som er inkludert her har tradisjoner for en tydelig kjønnsprofil, slik som klassisk dans, og sang.

Innenfor idrettsforskningen er det en lang tradisjon for å forske på kjønnsforskjeller, også blant barn og unge. Fra denne forskningen vet vi at gutter og jenter i stor grad deltar i kjønnssegregerte aktiviteter, med egne gutte- og jentelag, kjønnsdelte serier osv. Et tilsvarende kjønnsfokus er nærmest fraværende når det gjelder forskning på, eller undersøkelser av, deltakelse i kulturaktiviteter (Seland m. fl, 2019; Arnesen & Hansen, 2024). Den nasjonale Ungdata-rapporten for 2024 viser at kjønnsforskjellene i deltakelse over tid har blitt noe mindre innenfor kulturaktivitetene vi har spurt om her, mens kjønnsforskjellene ser ut til å vedvare innenfor idretten (Bakken, 2024). De organiserte kulturaktivitetene er kanskje mer liberale arenaer for ungdoms eksperimentering med nye flytende kjønnsidentiteter?

### Sosioøkonomisk status, familieøkonomi og deltakelse

Tidligere rapporter viser at det er tydelige sosiale forskjeller knyttet til deltakelse i både idrett og kulturaktiviteter (Bakken m. fl., 2016; Aase m. fl., 2018; Aase m. fl., 2021). Ungdom med mange sosiale, kulturelle og økonomiske ressurser hjemme har høyere sannsynlighet for å delta, sammenlignet med ungdom som mangler slike ressurser (Jacobsen et al, 2021; Andersen & Arnesen, 2022; Arnesen & Hansen, 2024). Hvordan er det i Vestfold og Telemark?

For å undersøke dette gjennom Ungdata er det vanlig å dele inn ungdommene etter et mål på sosioøkonomisk status som kombinerer ulike kulturelle og økonomiske ressurser. Målet regnes ut gjennom å slå sammen spørsmål om foreldrenes utdanning, bøker i hjemmet, og fire spørsmål som handler om familiens økonomiske situasjon («Family Affluence Scale»): om de har bil, om ungdommen

har eget soverom, om hvor mange ganger de har vært på ferie i utlandet siste år, og antall pc-er i hjemmet. Etter at spørsmålene er slått sammen til ett deles utvalget inn i tre like store grupper etter plasseringen på denne skalaen: ungdom med lav, middels eller høy sosioøkonomisk status.

Tabell 12.2 viser fordelingen av deltakelse i kulturorganisasjoner basert på sosioøkonomisk status. Vi ser at ungdom i Vestfold og Telemark deltar i organiserte kulturaktiviteter i ulik grad avhengig av familiens sosioøkonomiske status, og at familier med høy sosioøkonomisk status deltar oftere i kulturaktiviteter sammenlignet med ungdom fra familier med lavere sosioøkonomisk status.

**Tabell 12.2 Andelen som deltar i kulturaktiviteter (korps, kor, orkester, kultur- eller musikk-skole) siste måned etter familiens sosioøkonomiske status. Prosent. N=19 599**

Tall i prosent	Lav sosioøkonomisk status	Middels sosioøkonomisk status	Høy sosioøkonomisk status	Total
Deltar 1-2 ganger eller mer	11	11	14	12
Deltar ikke	89	89	86	88
Sum	100	100	100	100

Sosioøkonomisk status påvirker altså sannsynligheten for deltagelse i organiserte kulturaktiviteter. Ungdom fra familier med høy sosioøkonomisk status har 35 prosent høyere sannsynlighet for å delta sammenlignet med ungdom fra familier med lav sosioøkonomisk status.

Hvis vi ser på andre spørsmål som handler om familiens økonomi i Ungdata får vi mer utfyllende informasjon om hva økonomiske ressurser betyr. Vi undersøker deltagelse i lys av hvordan ungdommene svarer på spørsmålet «Har familien din hatt god eller dårlig råd/økonomi de siste to årene?»<sup>19</sup>. Dette er et spørsmål som gjerne brukes som uttrykk for en subjektiv følelse av å ha relativt mindre å rutte med hjemme enn andre familier.

Resultatene her viser at ungdom som svarer ja på dette spørsmålet har en litt høyere sannsynlighet (om lag 5 prosent) for å delta i organiserte kulturaktiviteter.

Ungdata inneholder også et spørsmål om hvorvidt foreldrene mangler penger til å betale for fritidsaktiviteter som ungdommene ønsker å delta i.<sup>20</sup> Tabell 12.3 viser resultatene når vi ser på deltagelse i kulturaktiviteter i lys av dette.

**Tabell 12.3 Deltakelse i kulturaktiviteter etter foreldrenes betalingsevne for kulturaktiviteter. Prosent. N=19 333**

Tall i prosent	Mangler aldri penger til å betale	Mangler av og til eller ofte penger til å betale	Total	Antall
Deltar 1-2 ganger eller mer	12	15	12	2357
Ingen ganger	88	85	88	16976
Sum	100	100	100	19333

Andelen som deltar i kulturaktiviteter er altså høyere blant ungdom som sier at foreldrene ofte eller av og til mangler penger til å betale for fritidsaktiviteter. Dette understøtter resultatet vi så i avsnittet over, der ungdom som opplever at familien har dårligere råd enn andre, faktisk deltar oftere enn de som ikke har dårlig råd.

Indikatorene for familiens sosioøkonomiske status og familieøkonomi slik det er målt i Ungdata gir altså 'motsatte' resultater. Sammenlagt peker dette i retning av at økonomiske forhold i liten grad holder ungdom borte fra de organiserte kulturaktivitetene, mens sosiale og kulturelle forhold betyr mer. Dypdykket gir ikke anledning til å forfølge dette videre med mer inngående analyser, men det er verd å undersøke sammenhengene mellom deltagelse i kulturaktiviteter og familiens sosiale, kulturelle og økonomiske kapital i seinere forskning.

### Alder og deltagelse

I organisert idrett er frafallet som inntreffer utover i ungdomsskolealder, og særlig ved overgangen til videregående skole, mye omtalt og problematisert (Hjelseth, 2016; Arnesen & Hansen, 2024). Særlig jentene slutter i organisert idrett på dette tidspunktet (Seland m. fl., 2019). Det er derfor interessant å undersøke om frafallet i organiserte kulturaktiviteter også gjør et tydelig hopp mellom ungdomsskole og videregående skole.

Ungdom i Vestfold og Telemark viser en noe lavere deltagelse i organiserte kulturaktiviteter for de som går på videregående skole, men forskjellen er ikke dramatisk. Sammenlignet med deltagelse i idrettslag kan det se ut som ungdom i mindre grad dropper ut av organiserte kulturaktiviteter etter hvert som de blir eldre.

<sup>19</sup> Har familien din hatt god eller dårlig råd/økonomi de siste to årene? 1) Vi har hatt god råd hele tida, 2) Vi har stort sett hatt god råd, 3) Vi har verken hatt god råd eller dårlig råd, 4) Vi har stort sett hatt dårlig råd, 5) Vi har hatt dårlig råd hele tida.

<sup>20</sup> Hender det at dine foreldre eller foresatte mangler penger til å betale for fritidsaktiviteter du ønsker å delta i (idrett, kino, bursdager, reiser etc.)? 1) Nei, aldri, 2) Ja, av og til, 3) Ja, ofte.

Tabell 12.4 Andelen elever i ungdomsskolen som deltar i kor, korps, orkester, kulturskole eller musikkskole etter hjemkommunens sentralitetsnivå. Prosent (kilde: ssb). N=10 510

Tall i prosent	Nest mest sentrale kommunene (nivå 2) Horten, Tønsberg	Mellomsentrale kommuner (nivå 3): Larvik, Holmestrand, Sandefjord, Færder, Skien, Porsgrunn, Bamble	Mellomsentrale kommuner (Nivå 4): Notodden, Siljan, Kragerø, Nome, Midt-Telemark	Minst sentrale kommuner (nivå 5 og 6): Tinn, Drangedal, Seljord, Hjørtedal, Kviteseid, Nissedal, Fyresdal, Tokke, Vinje	I alt
Har deltatt minst 1-2 ganger siste måneden	12	14	19	24	15
Har ikke deltatt siste måneden	88	86	81	76	85
Sum	100	100	100	100	100

### Tilfredshet med kulturtilbud og deltakelse

Det kan tenkes at et rikt kulturtilbud i nærmiljøet kan ha en sammenheng med deltakelse i kulturaktiviteter. På den ene siden kan det tenkes at ungdom som lærer å spille, danse eller utøve andre kulturaktiviteter lettere vil etterspørre og ta del i det eksisterende kulturtilbudet på hjemstedet (og kanskje også være et mer kresent publikum enn de som ikke driver med kultur selv). På den andre siden kan det være slik at et bredt og variert og godt kulturtilbud også bidrar til at flere unge selv ønsker å drive med slike aktiviteter.

Vi så derfor på i hvilken grad tilfredshet med kulturtilbud som kino, konsertscener, bibliotek og lignende hang sammen med hvor ofte ungdom deltok i organiserte kulturaktiviteter. Analysene viser en klar positiv

sammenheng mellom å være tilfreds med kulturtilbudene på hjemstedet og egen deltagelse i kulturaktiviteter, men selv om det er en klar sammenheng, kan tilfredshet med kulturtilbudet kun forklare en liten del av variasjonen i deltagelse.

### Geografi og deltakelse

Selv om det å ha et kommunalt kulturskoletilbud er lovfestet, varierer selve innholdet fra kommune til kommune (Berge et al., 2019). Det antas ofte at deltakelse varierer mellom by og land i tråd med at det er et mindre variert tilbud av fritidsaktiviteter på mindre steder. Samtidig kan vi se for oss at tilbudet varierer fra kommune til kommune i tråd med tradisjon, kommunale satsinger og økonomi. Det frivillige kulturlivet trekkes særlig frem som viktig i mindre kommuner (Meld. St. 18 (2020-2021), s. 43).

For å undersøke geografisk variasjon i deltakelsen har vi analysert sammenhengen mellom hjemkommunenes sentralitetsnivå<sup>21</sup> og ungdoms deltakelse i kulturaktiviteter i Vestfold og Telemark. I vår analyse er kommunene på nivå 5 og 6 slått sammen fordi disse kommunene har relativt få ungdommer. Analysen er også begrensa til kun å omfatte ungdomsskoleelevene fordi det bare er for disse at bostedskommunen er registrert. For elever i videregående skole er det skolekommunen vi har opplysninger om, og mange går på skole i andre kommuner enn der de bor.

Resultatene viser at det er høyere deltakelse i kulturaktiviteter i distriktene enn i de sentrale kommunene i regionen.

21 Kommunenes sentralitetsnivå regnes ut av Statistisk sentralbyrå (SSB). En kommunes plassering på skalaen tar utgangspunkt i avstanden til arbeidsplasser og servicefunksjoner. Skalaen går fra 1 til 6, der nivå 1 tilsvarer de mest sentrale kommunene (Oslo med de nærmeste nabokommunene) og nivå 6 de minst sentrale. For mer informasjon: se Høydahl (2017).



Ungdom i de minst sentrale kommunene har en betydelig høyere sannsynlighet for å delta i organisasjonsaktiviteter sammenlignet med dem som bor mer sentralt. Sammenlignet med ungdom i de sentrale strøka av våre fylker har ungdom som bor i de minst sentrale kommunene over 2.5 ganger høyere sannsynlighet for å delta i kulturaktiviteter.

## Diskusjon

Samlet sett indikerer resultatene statistiske sammenhenger mellom deltakelse i kulturaktiviteter og alle de faktorene vi undersøkte: kjønn, sosioøkonomisk status, tilfredshet med kulturtilbudet og kommunenes sentralitet. Høy sosioøkonomisk status, å bo i mindre sentrale områder, å være jente, og å ha en positiv opplevelse av kulturtilbudet er alle faktorer som øker sannsynligheten for at ungdom deltar i kulturaktiviteter.

I 2018 bestilte Utdanningsdirektoratet et kunnskapsgrunnlag om kulturskolen fra Telemarksforskning. I rapporten «Kultur + skole = sant» (Berge et al., 2019), som blant annet også benytter tall fra Ungdata, trekkes det fram at deltakelsen i kulturskolen er skjev. Denne skjevheten var både knyttet til kjønn og sosioøkonomisk status. Det var også mer sannsynlig at barn og unge deltok dersom foreldrene hadde høyere utdanning. Blant ulike hindre for deltakelse ble det trukket fram pris, tid/sted, synlighet, og kulturskoletilbudets attraktivitet. Kostnader trekkes

fram som en spesielt viktig faktor bak forskjellene, men rapporten understreker også at dette forholdet er komplekst, og at både betalingsevne og -vilje virker inn (Berge et al. 2019). I ISF-rapporten «Økonomiske barrierer for barn og unges deltakelse i kulturfrivilligheten» (Hansen et al., 2024), fremhever forfatterne at økonomi ikke er en hovedbarriere for deltakelse i kulturaktiviteter som korps, orkester og kulturskole. Sammenliknet med for eksempel idrett er økonomi mindre relevant for deltakelse, selv om det også med kulturaktiviteter spiller en rolle (Hansen et al. 2024, s. 72). Våre analyser bekrefter konklusjonene fra Telemarksforskning og ISF. Ungdom fra familier med dårlig råd deltar ikke mindre enn andre, men mer. Vi støtter konklusjonen fra Berge m. fl. (2019) om at kulturforskjeller kanskje kan gi seg utslag i ulik betalingsvilje; med andre ord ulik verdsetting av kulturaktiviteter i ulike sosiale grupper, men her trengs mer forskning.

Kulturaktiviteter bør være tilgjengelige for barn fra alle slags familier, uavhengig av økonomisk bakgrunn. Deltakelse i kulturaktiviteter er antakelig ikke like kostbart som deltakelse i organisert idrett når ungdommene kommer i ungdomsskolealder og høyere. Å være aktiv i idretten fordrer blant annet mer reisevirksomhet som foreldrene må bekoste i form av seriekamper med lang reisevei, og turneringer i helgene. Samtidig har antakelig ulike løsninger som fritidskort, lokale subsidieringsløsninger m.m. for familier med økonomiske

utfordringer bidratt til å redusere de største forskjellene i deltakelse som bunner i økonomi.

At jenter deltar oftere enn gutter i organiserte kulturaktiviteter kan skyldes kulturelle normer og kjønnsroller. En tradisjonell tolkning kan være at dagens kulturtilbud er bedre tilpasset jenters interesser, mens gutter kanskje i større grad tiltrekkes av andre fritidsaktiviteter, som idrett. Idretten blir av Seland m. fl. (2019) karakterisert som 'heteronormativ' (Seland m. fl., 2019); altså at det dominerende perspektivet på kjønn innenfor idretten er basert på at det naturlig finnes to biologiske kjønn, kvinner og menn, og at skillet mellom disse kjønnskategoriene er grunnleggende i utøvelsen og organiseringen av idretten. Kulturaktiviteter er kanskje mindre kjønnsdelt og dermed mer inkluderende for ungdom som ikke føler seg hjemme i de tradisjonelle kjønnskategoriene. Likevel kan kulturorganisasjoner aktivt jobbe med tilbudene sine slik at de favner bredt uten å bygge på stereotypiske forestillinger om 'hva gutter og jenter liker'. Ved å utvide spekteret av kulturtilbud kan kulturorganisasjoner bidra til å skape trygge og inkluderende arenaer for alle ungdommer, uavhengig av kjønnsidentitet og interesser.

Den beskjedne nedgangen i deltakelse i organiserte kulturaktiviteter fra ungdomsskole til videregående skole står i kontrast til frafallet i idrett, der nedgangen er større (Bakken, 2024). Dette kan indikere at kulturaktiviteter

greier å beholde sin attraktivitet selv om ungdommene blir eldre. Det er likevel viktig å utforske årsakene til nedgangen i deltakelse. En mulig forklaring er et økt fokus på skole og karakterer, men også endrede interesser i ungdomsårene. I tillegg kan den ambisiøse ungdomskulturen og de mer profesjonaliserte kulturtilbudene for barn og unge bidra til frafall blant dem som ikke er spesielt talentfulle.

På den annen side er det en slags naturlig utvikling i at ungdomstiden med gradvis løsrivelse fra foreldrene og hjemmet også innebærer en gradvis frakobling fra barndommens fritidsaktiviteter, slik Hjelseth (2016) er inne på når det gjelder idretten. Han hevder at frafallet fra idretten mot slutten av tenåra og når ungdommene blir eldre ikke nødvendigvis må ses som et stort samfunnsproblem, men som en naturlig utvikling.

De geografiske forskjellene i deltakelse er interessante i lys av kritikken som har blitt rettet mot Barneekulturmeldingen (2020-2021). Ifølge Tveit (2022) legger Barneekulturmeldingen stor vekt på kulturskolen og Den kulturelle skolesekken, mens det frivillige kulturlivet får mindre oppmerksomhet. I mindre sentrale kommuner spiller ofte det frivillige kulturlivet en viktig rolle i å tilby kulturaktiviteter for barn og unge, siden det kan være færre kommunale kulturtilbud tilgjengelig. Lokale aktører og frivillige organisasjoner, som korps og kor, gir ungdommen tilgang til kulturtilbud som kan oppleves som

mer tilgjengelige og tilpasset deres behov. Disse tilbudene er ofte ikke offentlig finansiert, og baserer seg på innsats fra lokalsamfunnet. Dette kan skape en nærhet og tilhørighet som kan være attraktiv for ungdom i disse områdene, noe som kan forklare hvorfor deltakelsen i kulturaktiviteter er høyere i mindre sentrale kommuner. Samtidig er det logisk at oppslutningen omkring kulturtilbudene blir høyere når andre former for fritidsaktiviteter er mindre utbredt, slik som mulighetene til å drive innenfor 'små' idrettsgrener eller kulturaktiviteter. Det totale fritidstilbudet henger selvsagt sammen med stedenes størrelse og sentralitet, men den lovpålagte kulturskolen bidrar til mer variasjon og større bredde enn det ellers ville vært. Samtidig er det mindre konkurranse om deltakerne på de små stedene, og folk stiller fortere opp 'på det som skjer'.

Den sterke sammenhengen mellom tilfredshet med kulturtilbudet i nærmiljøet og deltagelse indikerer vekselvirkninger, slik vi var inne på over. Et variert kulturtilbud kan motivere ungdom til økt deltagelse, og ungdom som deltar trekkes inn i det lokale kultur livet, både som deltakere og publikum eller forbrukere av kultur. Lokale myndigheter og kulturorganisasjoner bør derfor fokusere på å utvikle et rikt kulturtilbud som appellerer til ungdom. Investeringer i kulturfasiliteter og programtilbud kan øke ungdoms engasjement og skape et positivt forhold til kultur fra ung alder.

## Konklusjon

Samlet sett bekrefter og underbygger resultatene fra Ungdata i Vestfold og Telemark 2024 sammenhenger man har sett i liknende rapporter og kunnskapsoppsummeringer.

For å rekruttere bredere til organiserte kulturtilbud bør kampen mot økonomiske barrierer fortsette, men også utvides til å omfatte kulturelle og sosiale barrierer mot deltakelse. Videre bør det arbeides med å gjøre kulturtilbud mer attraktive for ulike grupper ungdom med ulike interesser og bakgrunner. Økt synlighet av kulturtilbud, samt tiltak som sikrer bredde og mangfold i aktiviteter er viktig. Kulturorganisasjoner kan spille en nøkkelrolle i å fremme ungdoms velferd gjennom å skape inkluderende miljøer, samt bidra til målrettet rekruttering av ungdom som ikke har foreldre som aktivt involverer dem i korps, kor eller kulturskoler. Det mest avgjørende er likevel å sikre at ungdom har tilgang til meningsfulle aktiviteter som de kan engasjere seg i på fritiden. Dette kan styrke deres identitetsdannelse, gi dem en følelse av tilhørighet og berike deres livskvalitet.

## Mer forskning trengs!

Som Arnesen og Hansen (2024) påpeker, er mye av den tilgjengelige kunnskapen om fritidsaktiviteter i oppveksten forankret i forskning på idrett. Tilsvarende forskning fra fagfelt i skjæringspunktet mellom kultur og samfunn er mindre kjent og mindre tilgjengelig, kanskje

med unntak av når det gjelder musikk og helse. Ungdataundersøkelsen kartlegger ikke hvorfor ungdom velger å delta i kulturaktiviteter, noe som gjør det vanskelig å få innsikt i de personlige drivkreftene bak engasjementet. Fremtidig forskning kan med fordel se nærmere på hva kultur deltakelse betyr for ungdom, i likhet med studier som handler om hva idrettsdeltakelse betyr for ungdom (Strandbu m. fl. 2016; Persson m. fl., 2020). I tillegg bør man i større grad søke å kartlegge ungdommers deltakelse og engasjement i uorganiserte kulturaktiviteter for å se om det foregår en forskyvning fra organiserte til uorganiserte eller egenorganiserte kulturaktiviteter blant ungdom. Hvordan vil en slik forskyvning eventuelt påvirke ungdomskulturen fremover?

Den nye undersøkelsen Ungdata pluss kan kanskje bidra med noen svar på disse spørsmålene. Barn bosatt i Vestfold og Telemark følges fra de er 11-13 år i 2023 og inn i ung voksen alder. Formålet er å undersøke betydningen av barn og unges fritid for livskvalitet, helse og overgang til voksenlivet. Her spør vi både om ungdommene deltar i fritidsaktiviteter som kultur, men også andre kreative aktiviteter. I tillegg spør vi om hvordan dette oppleves. På sikt vil vi kunne si noe om hva kultur deltakelse i ung alder har å si for hvordan vi har det - mange år seinere.







Foto: Sondre Bjørlin og Erik Langeland

# Litteraturliste

- Aase, K. N., m. fl. (2018). *Ung i Telemark 2018*. Skien, Telemark fylkeskommune. Kompetansesenter rus - region sør.
- Aase, K. N., m. fl. (2021). *Ung i Vestfold og Telemark 2021*. Skien, Kompetansesenter rus – region sør / Vestfold og Telemark fylkeskommune.
- Andersen, P. L. & Arnesen, D. (2023). *Inkluderings tiltak som virker? Måleindikatorer for deltakelse og inkludering av barn og unge i organiserte fritidsaktiviteter*. Rapport 2023:4. Institutt for samfunnsforskning
- Arnesen, D. & Hansen, V. W. (2024). *Kunnskapsoppsummering om barn og unge deltakelse i fritidsaktiviteter. Dimensjoner i deltakelse, barrierer, behov og tiltak*. Rapport 2024:4. Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- Bakken, A. m. fl. (2016). *Sosiale forskjeller i unges liv. Hva sier Ungdata-undersøkelsene?* (NOVA-rapport 3/16). NOVA-Rapport 3/16, Velferdsforskningsinstituttet NOVA.
- Bakken, A. (2022). *Ungdata 2022. Nasjonale resultater*. NOVA Rapport 5/22. Oslo: NOVA, OsloMet
- Bakken, A. og Strandbu, Å. (2023): *Idrettsdeltakelse blant ungdom - før, under og etter koronapandemien*. NOVA Rapport 4/23, NOVA/OsloMet.
- Bakken, A. (2024). *Ungdata 2024. Nasjonale resultater*. NOVA Rapport 6/24. Oslo: NOVA, OsloMet
- Barnekonvensjonen. (1989). Konvensjon om barnets rettigheter (20-11-1989). Lovdata. [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-05-21-30/KAPITTEL\\_8#KAPITTEL\\_8](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-05-21-30/KAPITTEL_8#KAPITTEL_8)
- Barstad, A. (2019). Livskvalitet. Store norske leksikon. <https://snl.no/livskvalitet>
- Bauger, L., Møller-Skau, C., Gulløy, E., & Lorentzen, C. A. N. (2023). Sammenhenger mellom digital fritid og livskvalitet. In I. Vardheim, A. Bentsen, R. Kristiansen, C. A. N. Lorentzen, L. Bauger, C. Møller-Skau, & M. N. Espetvedt (Eds.), *Ungdata pluss i Vestfold og Telemark. Resultater fra første datainnsamling* (pp. 65–73). [https://korus.fra1.digitaloceanspaces.com/publications/Ungdata\\_pluss\\_2023\\_5.pdf](https://korus.fra1.digitaloceanspaces.com/publications/Ungdata_pluss_2023_5.pdf)
- Bekken, W., Dahl, E. & van Der Wel, K. (2018). *Sosiale ulikheter blant barn og unge: Hva kan norske kommuner gjøre? Noen tilnærminger* (OsloMet Rapport 1/2018). OsloMet. <https://skriftserien.oslomet.no/index.php/skriftserien/article/view/90>
- Berge, O. , Angelo, E., Heian, M. T. & Emstad, A. B. (2019) *Kultur + skole = sant Kunnskapsgrunnlag om kulturskolen i Norge*, TF-rapport nr. 489 2019
- Bowman, N. D., Rieger, D., & Tammy Lin, J.-H. (2022). Social video gaming and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101316. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101316>
- Brannigan, R., Cronin, F., McEvoy, O., Stanistreet, D., & Layte, R. (2023). Verification of the Goldilocks Hypothesis: The association between screen use, digital media and psychiatric symptoms in the Growing Up in Ireland study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 58(8), 1259–1264. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02352-5>
- Bufdir. (u.å.). *Fritidserklæringen*. Hentet 16. oktober 2024 fra: <https://www.bufdir.no/prosjekter/fritidserklaringen>
- Capilla Garrido, E., Issa, T., Gutiérrez Esteban, P., & Cubo Delgado, S. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7(5), e07037. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07037>
- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-Analysis of the Relationships Between Social Support and Well-Being in Children and Adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624–645. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>

- Eik-Åheim, C., Momrak, E. & Gulløy, E. (2021). Nakenbilder på mobilen – en naturlig del av ungdomskulturen? I *Ung i Vestfold og Telemark 2021*. <https://telemarkfylke.no/globalassets/statistikk-kart-og-analyse/kunnskapsgrunnlag-og-prosjekter/ungdata/ung-i-vestfold-og-telemark-til-web.pdf>
- Enstad, F. og Bakken, A. (2022). *Ungdata junior 2022. Nasjonale resultater*. NOVA Rapport 6/22. Oslo: NOVA, OsloMet
- 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. Oslo: NOVA
- Fancourt, D. & Finn, S. (2019). *What is the Evidence on the Role of the Arts in Improving Health and Well-being? A Scoping Review*. Health Evidence Network Synthesis Report, No. 67, Copenhagen: World Health Organisation.
- FHI (2023). Effekten av et gratis skolemåltid- en kunnskapsoppsummering. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/publ/2023/effekten-av-et-gratis-skolemaltid/>
- FHI (2019). Helseeffekter av fysisk aktivitet. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/le/aktivitet/helseeffekter-av-fysisk-aktivitet/>
- Folkehelseinstituttet (2021). Folkehelse rapporten – Helsetilstanden i Norge. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/>
- Friesinger, J. G., m.fl., (2022), The significance of the social and material environment to place attachment and quality of life: findings from a large population-based health survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, [Doi.org/10.1186/s12955-022-02045-2](https://doi.org/10.1186/s12955-022-02045-2)
- Frisén, A. (2007). Measuring health-related quality of life in adolescence. *Acta Paediatrica*, 96(7), 963-968.
- Goodman, E., Adler, N. E., Kawachi, I., Frazier, A. L., Huang, B., & Colditz, G. A. (2001). Adolescents' perceptions of social status: development and evaluation of a new indicator. *Pediatrics*, 108(2), e31-e31
- Grasaas, E., Skarstein, S., Mikkelsen, H. T., Småstuen, M. C., Rohde, G., Helseth, S., & Haraldstad, K. (2022). The relationship between stress and health-related quality of life and the mediating role of self-efficacy in Norwegian adolescents: a cross-sectional study. *Health and quality of life outcomes*, 20(1), 162. <https://doi.org/10.1186/s12955-022-02075-w>
- Haidt, J. (2024). *The Anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Allen Lane an imprint of Penguin Books.
- Hansen, V. W, Stoltenberg, D., Solheim, Ø. B. & Thau, M. (2024). *Økonomiske barrierer for barn og unges deltakelse i kulturfrivilligheten*. Rapport 2024:7. Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor
- Helseidrettsrådet (2015). Mat og måltider i skolen - Nasjonal faglig retningslinje. Helseidrettsrådet. <https://www.helseidrettsradet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen/om-retningslinjen>
- Helseidrettsrådet. (2014). Psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet. (IS-2263). Helseidrettsrådet. <https://www.helseidrettsradet.no/rapporter/psykisk-helse-og-trivsel-i-folkehelsearbeidet/>
- Helseidrettsrådet (2017a). Kapittel 6: Helsestasjon for ungdom. I: Helsestasjons- og skolehelsetjenesten: nasjonal faglig retningslinje. Helseidrettsrådet. <https://www.helseidrettsradet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten/helsestasjon-for-ungdom>
- Helseidrettsrådet (2017b). Selvsikring og selvmord – veiledende materiell for kommunene om forebygging [nettdokument]. Oslo: Helseidrettsrådet (siste faglige endring 27. april 2021, lest 13. august 2024). Tilgjengelig fra <https://www.helseidrettsradet.no/faglige-rad/selvsikring-og-selvmord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging>
- Hjelseth, A. (2016). Frafall i ungdomsidretten - et overvurdert problem? *Ungdom og idrett*. Ø. Seippel, M. K. Sisjord og Å. Strandbu. Oslo, Cappelen Damm Akademisk: 232-246.
- Høydahl, E. (2017, 7 Desember, 2020). «Ny sentralitetsindeks for kommunene. Notater 2017/40.» <https://www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/attachment/330194?ts=15fdd63c098>
- Jacobsen, Andersen, Nordø, Sletten, & Arnesen. (2021). *Sosial ulikhet i barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter*. Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. Betydningen av sosioøkonomiske ressurser, geografi og landbakgrunn. <https://hdl.handle.net/11250/2757585>
- Johannes, N., Vuorre, M., & Przybylski, A. K. (2021). Video game play is positively correlated with well-being. *Royal Society Open Science*, 8(2), 202049. <https://doi.org/10.1098/rsos.202049>



- Kjørholt, A. T. (2020). Retten til lek og fritid. I N. Høstmælingen, E. S. Kjørholt & K. Sandberg (red.) *Barnekonvensjonen: Barns rettigheter i Norge* (s. 31-48). Universitetsforlaget
- Kunnskapsdepartementet (2017). Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.
- Kushlev, K., & Leitao, M. R. (2020). The effects of smartphones on well-being: Theoretical integration and research agenda. *Current Opinion in Psychology*, 36, 77–82. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.001>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives* (pp. 63–80). Plenum Press.
- Løvgren, M., & Hyggen, C. (2023). Barns bruk av sosiale medier. *Norsk Sosiologisk Tidsskrift*, 7(6), 1–22. <https://doi.org/10.18261/nost.7.6.4>
- Lüders, M. (2024). Experience machines for well-being? Understanding how social media entertainment matters for teens. *Media, Culture & Society*, 01634437241276122. <https://doi.org/10.1177/01634437241276122>
- Lunde, M. (2024). *Skjerm barna: Hvordan teknologien tok over barndommen og hva vi kan gjøre for å ta leken og livet tilbake*. Kagge Forlag.
- Lundetræ, R. S. & Bjorvatn, B. (2018). Kartlegging av søvnvaner hos norske ungdommer. *Søvn*, 2, 16–23. [https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/SprosentC3prosentB8vn\\_Nr.2prosent20202108.pdf](https://helse-bergen.no/seksjon/sovno/Documents/SprosentC3prosentB8vn_Nr.2prosent20202108.pdf)
- McCutcheon, A. (1987). *Latent Class Analysis*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412984713>
- Medietilsynet. (2024). Barn og Medier 2024: Delrapport: Barn og unges medievaner og tilgang til teknologi. Medietilsynet. <https://www.medietilsynet.no/fakta/rapporter/barn-og-medier/barn-medievaner-2024/>
- Meld. St. 18 (2020–2021) «Oppleve, skape, dele. Kunst og kultur for, med og av barn og unge». <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20202021/id2839455/>
- Meld. St. 19 (2014–2015), “Folkehelsemeldingen — Mestring og muligheter” <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/>
- Mehlum, L. og Holseth, K. (2009), Selvskading – hva gjør vi? *Tidsskrift for Den norske legeforening* 129(8):759-762
- Meruelo, A. D., Castro, N., Cota, C.I., Tapert, S.F. (2017), Cannabis and alcohol use, and the developing brain. *Behav Brain Res*. 2017 May 15;325(Pt A):44-50. doi: 10.1016/j.bbr.2017.02.025. Epub 2017 Feb 20. PMID: 28223098; PMCID: PMC5406224.
- Milosevic, T., Bhroin, N. N., Ólafsson, K., Staksrud, E., & Wachs, S. (2024). Time spent online and children’s self-reported life satisfaction in Norway: The socio-ecological perspective. *New Media & Society*, 26(5), 2407–2428. <https://doi.org/10.1177/14614448221082651>
- Møller, G. (2021). *Beskyttelsesfaktorer blant unge i Agder* (TF-rapport nr. 628). Telemarksforsking. <https://www.telemarksforsking.no/publikasjoner/beskyttelsesfaktorer-blant-unge-i-agder/4125/>
- 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/](http://www.fhi.no/publ/2018/livskvalitet.-anbefalinger-for-et-bedre-malesystem/)
- Nes, R., m.fl., (2021), Livskvalitet i Norge, Folkehelse rapporten: <https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/samfunn/livskvalitet-i-norge/>
- Odgers, C. L. (2024). The great rewiring: Is social media really behind an epidemic of teenage mental illness? *Nature*, 628(8006), 29–30. <https://doi.org/10.1038/d41586-024-00902-2>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Pedersen, W., (2015). *Bittersøtt. Nye perspektiv på rus og rusmidler*. Universitetsforlaget
- Persson, M., Stefansen, K., Strandbu, Å. (2020). “Fotball som kjønnet mulighetsrom”. *Tidsskrift for kjønnsforskning* 44(3): 231-245.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

- Rustad, M. B., Parsanoglou, D., Symeonaki, M., Mifsud, L., Hyggen, C., & Ghetau, C. (2024). 'Of Gaming and Other Demons': Defining Children and Young People's Meaningful Leisure Activities in the Digital Era. I H. Holmarsdottir, I. Seland, C. Hyggen, & M. Roth (Eds.), *Understanding The Everyday Digital Lives of Children and Young People* (pp. 281–319). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-46929-9\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-031-46929-9_10)
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., de Alcantara Ventura, S., de Almeida Nogueira, Y. J., de Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: A systematic review. *BMC Psychology*, 11(1), 127. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>
- Schmidt, S. K., Reinboth, M. S., Resaland, G. K., & Bratland-Sanda, S. (2020). Changes in physical activity, physical fitness and well-being following a school-based health promotion program in a Norwegian region with a poor public health profile: A non-randomized controlled study in early adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(3), 896.
- Seland, I., Persson, M., Eriksen, I. M. (2019). Barn og unges fritid i et kjønns- og likestillingsperspektiv. NOVA Rapport 5/19, NOVA.
- Skjermbruketvalget. (2023a). *Konsekvenser av skjerm i skolen—Et kunnskapsgrunnlag fra skjermbruketvalget*. <https://files.nettsteder.regjeringen.no/wpuploads01/sites/546/2023/12/Konsekvenser-av-skjerm-i-skole-endig.pdf>
- Skjermbruketvalget. (2023b). *Konsekvenser av skjermbruk for de yngste barna (0 til 5 år)—Et kunnskapsgrunnlag fra skjermbruketvalget*. [https://files.nettsteder.regjeringen.no/wpuploads01/sites/546/2023/12/Konsekvenser-av-skjermbruk-for-de-yngste-barna-endig\\_.pdf](https://files.nettsteder.regjeringen.no/wpuploads01/sites/546/2023/12/Konsekvenser-av-skjermbruk-for-de-yngste-barna-endig_.pdf)
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. *EU Kids Online*. <https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01of0>
- Statistisk sentralbyrå. (2024, 12. juni). Gjennomføring i videregående opplæring. <https://www.ssb.no/utdanning/videregaende-utdanning/statistikk/gjennomforing-i-videregaende-opplaering>
- Steinsbekk, S., Nesi, J., & Wichstrøm, L. (2023). Social media behaviors and symptoms of anxiety and depression. A four-wave cohort study from age 10–16 years. *Computers in Human Behavior*, 147, 107859. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107859>
- Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I. (2016). En plass i jevnalderfellesskapet. Idrettens betydning i ungdomstida. *Ungdom og idrett*. Ø. Seippel, M. K. Sisjord and Å. Strandbu. Oslo, Cappelen Damm Akademisk: 113-132.
- Sweeting, H., & Hunt, K. (2014). Adolescent socio-economic and school-based social status, health and well-being. *Social science & medicine*, 121, 39-47.
- Tveit. (2022). Barnekulturpolitikk i Norge: Stortingsmelding nr. 18 Oppleve, skape dele: Om kultur for, med og av barn og unge. <https://doi.org/https://doi.org/10.18261/nkt.25.3.3>
- Twenge, J. M., Haidt, J., Joiner, T. E., & Campbell, W. K. (2020). Underestimating digital media harm. *Nature Human Behaviour*, 4(4), 346–348. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0839-4>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Ungdata (2020). Stress, press og psykiske plager blant unge. Ungdata.no. <https://www.ungdata.no/stress-press-og-psykiske-plager-blant-unge/>
- Ungdata (2024). Norske barn og unge trives dårligere og dårligere på skolen. Ungdata.no. <https://www.ungdata.no/norske-barn-og-unge-trives-darligere-og-darligere-pa-skolen/>
- Utdanningsdirektoratet. (2024a). Anbefalinger om regulering av mobiler og smartklokker i skolen. <https://www.udir.no/regelverk-og-tilsyn/skole-og-opplaring/anbefalinger-for-mobilbruk-og-smartklokker-i-skolen/>

- Utdanningsdirektoratet. (2024b). Overgang til videregående opplæring. <https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-grunnskole/overganger-til-videregaende-opplaring/>
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Vardheim, I. og Imenes, A. K. (2022), Søvn og søvnvansker blant ungdom i Agder, i *Ung i Agder 2022*, KORUS sør
- Vardheim, I., Bentsen, A., Kristiansen, R., Lorentzen, C. A. N., Bauger, L., Møller-Skau, C., & Espetvedt, M. N. (Eds.). (2023). *Ungdata pluss i Vestfold og Telemark. Resultater fra første datainnsamling*. [https://korus.fra1.digitaloceanspaces.com/publications/Ungdata\\_pluss\\_2023\\_5.pdf](https://korus.fra1.digitaloceanspaces.com/publications/Ungdata_pluss_2023_5.pdf)
- Weller, B. E., Bowen, N. K., & Faubert, S. J. (2020). Latent Class Analysis: A Guide to Best Practice. *Journal of Black Psychology*, 46(4), 287–311. <https://doi.org/10.1177/0095798420930932>
- World health organization (2023). A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey, World health organization, <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373201/9789289060356-eng.pdf?sequence=2>
- Øia, T. og H. Fauske (2010). *Oppvekst i Norge. Andre utgave*. Oslo, Abstrakt forlag AS.





# ungdata



**KORUS sør**

[www.korus.no/sor](http://www.korus.no/sor)

E-post: [ungdata@korus-sor.no](mailto:ungdata@korus-sor.no)

Tlf. 35 90 47 12

**Vestfold og Telemark fylkeskommune**

[www.vtfk.no](http://www.vtfk.no)

E-post: [post@vtfk.no](mailto:post@vtfk.no)

Tlf. 35 91 70 00

**Ungdatasenteret ved NOVA, OsloMet**

[www.ungdata.no](http://www.ungdata.no)

E-post: [ungdata@oslomet.no](mailto:ungdata@oslomet.no)

Tlf. 67 23 50 00

**Universitetet i Sørøst-Norge**

[www.usn.no](http://www.usn.no)

E-post: [postmottak@usn.no](mailto:postmottak@usn.no)

Tlf. 31 00 80 00



9 788293 629085