

Ungdomshøringen 2024

**Ungdom om  
helse**



Oslo

**UNG**org

## UngOrg 2024

Skrevet av: Ragni Flagstad (prosjektleder) og Oda Lien

Design: Synne Salvesen

Foto: Synne Salvesen

Trykk: Fladby AS



Oslo

**UNG**org **UNG**med

Ungdomshøringen 2024



**Ungdom om  
helse**



# Innhold

<b>6</b>	Forord Sania Aliza Saddique
<b>7</b>	Forord Julianne Ferskaug
<b>8</b>	Om Ungdomshøringen 2024
<b>10</b>	Metode
<b>22</b>	Definisjon av helse
<b>24</b>	Fysisk helse
<b>36</b>	Psykisk helse
<b>48</b>	Seksuell helse
<b>55</b>	Rus
<b>60</b>	Dagens helsetilbud for ungdom
<b>70</b>	Behov og anbefalinger

## Forord

I et samfunn hvor unge ikke kan stemme er det sentralt at vi har tilgang til andre arenaer hvor vi kan uttrykke meningene våre og føle at vi blir hørt. Ungdomshøringen er nettopp dette. Hvert eneste år samles det opp hundrevis av verdifulle innspill som kanskje ingen andre har hørt på før. Denne typen arena er en viktig del av demokratiet, og det gjør meg stolt å kunne si at jeg er fra en kommune som ser verdien av ungdomsmedvirkning. Alle unge tar med seg unike erfaringer og perspektiver, og det gleder å se at vi kan komme sammen for å snakke om et tema som berører oss alle.



Jeg er glad vi har fått rapporten og at den er fylt med engasjement, men det er flere funn som gir grunn til bekymring. Unge har tillit til helsestasjonene, men åpningstidene upraktiske og setter unødvendige barrierer for de som søker hjelp. Det kommer frem at det er et stort press, og at det er svært unge barn som tar det i bruk. Jeg tror dette er et farlig fenomen, som kan utvikle seg til en ny, stor helsetrussel for barn og unge dersom ingen våger å ta grep.

Nå har vi gjort vårt! Vi har sagt ifra om hva vi mener trengs for å gjøre Oslo til en enda bedre by å bo i, og hva vi mener kreves for å ha en god helse som ung i byen. Vi viser igjen at når vi unge først får sjansen, har vi mye viktig å komme med. Jeg håper dermed at dere som leser denne rapporten tar den på alvor og velger å se verdien av innspillene.

Til slutt kaster vi ballen over til Oslo-politikerne. Sett dere nøye inn i rapporten og velg å ta grep der vi mener det trengs. Det er dere som har makten til å gjøre Oslo til en enda bedre by for oss unge.

**Sania Aliza Saddique,**  
*Leder Sentralt Ungdomsråd i Oslo*

## Forord

Dette er 15. gang at en rapport fra ungdomshøringen ligger på byrådens bord. For at vi politikere skal kunne ta gode beslutninger og utvikle gode tjenester for byens barn og unge, er vi avhengig av å lytte til deres egne erfaringer. Rapportene fra ungdomshøringen gir oss både innsikt og bidrar til et bedre beslutningsgrunnlag.



Tema for årets ungdomshøring var helse. God helse og gode helsetilbud er helt grunnleggende for en god oppvekst. I rapporten får vi et innblikk i hva ungdom tenker om hva som har betydning for god og dårlig helse i egne liv. Mye av det som kommer fram i rapporten viser at unge har et optimistisk syn på egen framtid, men den peker samtidig på hvordan tilbudene rettet mot barn og unge kan forbedres.

Jeg er glad for å se at unge fra alle Oslos bydeler har deltatt i høringen som legger grunnlaget for denne rapporten. Det at hele byen er representert gjør at vi får et godt innblikk i hva ungdom på tvers av byen mener om temaet.

Jeg har merket meg at mange ønsker mer undervisning om seksuell helse, rus og en bedre skolehelsetjeneste. I rapporten kommer det også fram at ikke alle tør å snakke om sine egne rusutfordringer av frykt for at informasjonen går videre uten at de selv ønsker det. Dette er viktige innsikter å ta med videre.

Jeg håper alle som jobber med ungdom og helse tar seg tid til å lese hva ungdom faktisk tenker og mener. Takk til ungdommene som deltok og delte raust av sine synspunkter og erfaringer. Takk til UngOrg for at dere hvert år sørger for stødig gjennomføring av høringen.

God lesing!

**Julianne Ferskaug**  
*Byråd for sosiale tjenester*

## 2. Om Ungdomshøringen 2024

*Ungdomshøringen* er et prosjekt som vi i UngOrg arrangerer årlig på vegne av Oslo kommune. I år arrangerte vi Ungdomshøringen for 15. gang.

I år har vi fått et innblikk i hva 155 ungdommer i Oslo tenker om temaet helse. I vårt daglige arbeid med ungdom erfarer vi at dette er et evig aktuelt tema som engasjerer mange i ungdomsbefolkningen.

Sist vi hadde en høring om helse var i 2012. Mange av erfaringene og ønskene som ble formidlet da er fremdeles like aktuelle. Ungdom er fortsatt like opptatt av at:

- skolehelsetjenesten må styrkes
- karakteren i kroppsøvingsfaget bør fjernes
- barnevernet må lytte mer til barn og unge
- helsestasjon for ungdom skal ha lengre åpningstid
- det skal være fritak fra egenandel hos fastlegen frem til man er fylt 18 år
- taushetsplikten skal overholdes og gjøres kjent for ungdom
- flere områder for egenorganisert fysisk aktivitet

Det er også en del nye temaer i årets høring. Blant annet var det mange som løftet behovet for en tryggere og mer dekkende seksualitetsundervisning. Ungdom ønsker seg en mer mangfoldig undervisning med større fokus på LGBTQ+-tematikk.

I denne rapporten kan du lese at dagens unge anser psykisk helse som en like naturlig og viktig del av egen helse som deres fysiske helse. Alle vi har hørt fra i årets høring sier at de ønsker å snakke med noen fysisk når de har det vanskelig. De påpeker også behovet for et eget psykisk helsetilbud for gutter, og etterlyser flere mannlige helsesykepleiere og psykologer.



Årets deltakere har flere konkrete råd til de som jobber i skolehelsetjenesten, helsestasjon for ungdom, barne- og ungdomspsykiatrien og barnevernet. Rapporten gir også de som bestemmer i Oslo et bedre beslutningsgrunnlag når de skal ta valg på vegne av dagens unge.



## 3. Metode

### 3.1 Innledende om metoden

I år har vi samlet inn innspill fra 155 ungdommer fra hele Oslo. Den 5. februar samlet vi 63 ungdommer på Sentralen i Oslo. Gjennom ulike øvelser og diskusjoner ga vi deltakerne mulighet til å gi sine meninger om temaet på trygge måter tilpasset deres målgruppe. I tillegg har vi fått 92 svar på spørreundersøkelsen vi utarbeidet i samråd med Helseetaten. Vår erfaring er at det å kombinere fysisk høring med spørreundersøkelse er et godt virkemiddel for å hente inn et bredt spekter av stemmer.

### 3.2 Tema

Årets ungdomshøring heter Ungdom om helse. Temaet ble bestemt av byrådsavdelingen for sosiale tjenester i tråd med innspill fra oss i UngOrg, Sentralt ungdomsråd i Oslo og fra de som deltok på *Ungdomshøringen 2023: Ungdom om klima*.

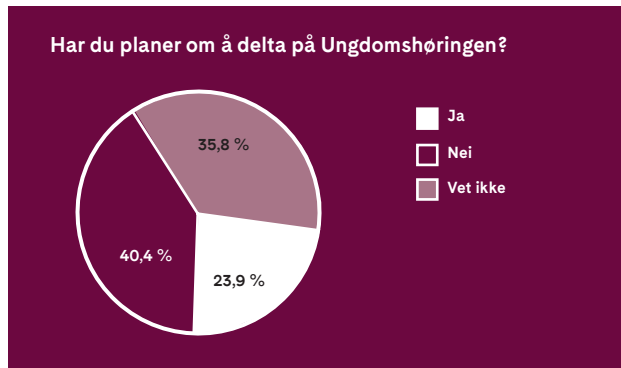
Helse er et tema som er intimt og personlig, da det handler om den enkeltes kropp, sinn og livsførsel. Vi utformet øvelser og spørsmål på en måte som skulle forhindre at ungdommene utleverte seg selv i diskusjonene. Det var viktig for oss at ungdomshøringen ikke ble et terapirom der ungdom utelukkende delte egne vanskelige erfaringer. Vi ønsket heller at det skulle være et trygt rom for erfarings- og meningsutveksling på et mindre personlig plan.

Øvelsene og spørsmålene utgjorde kun et utgangspunkt for diskusjonene. Det var deltakerne selv som valgte hvilken retning diskusjonene skulle ta, og de hadde også mulighet til å ta opp andre temaer.

### 3.3 Rekruttering og målgruppe

Ungdomshøringen er først og fremst en arena for ungdom som ikke allerede er aktive på andre medvirknings- og påvirkningsarenaer. Vi bruker derfor arenaer for rekruttering bevisst for å nå akkurat denne målgruppen. Informasjon om selve høringen og spørreundersøkelsen har vi formidlet gjennom skolene og fritidsklubbene. Spørreundersøkelsen har blitt promotert på UngInfo sin instagramkonto.

I spørreundersøkelsen stilte vi spørsmålet om respondentene hadde planer om å delta på Ungdomshøringen. 26 personer svarte ja. Det vil si at vi muligens har en liten overlapp mellom stemmene på den fysiske høringen og stemmene fra spørreundersøkelsen.



### 3.4 Hvem deltok?

I dette kapittelet vil vi redegjøre for hvem som deltok, både på den fysiske høringen og i spørreundersøkelsen. Vi har brukt tall fra begge kilder aktivt i rapporten.

Ett av målene våre var å rekruttere ungdom fra alle de 15 bydelene i Oslo. På selve høringen manglet vi ungdom fra to bydeler: Alna og Gamle Oslo. Med svarene fra spørreundersøkelsen har vi også dekket disse bydelene.

<b>Bydel</b>	<b>Spørreundersøkelsen</b>	<b>Høringen</b>	<b>Total</b>
Alna (AL)	7	0	7
Bjerke (BJ)	6	1	7
Frogner (FR)	2	6	8
Gamle Oslo (GO)	5	0	5
Grorud (GR)	7	1	8
Grünerløkka (GL)	3	2	5
Nordre Aker (NA)	4	7	11
Nordstrand (NO)	8	13	21
Sagene (SA)	5	7	12
St. Hanshaugen (SH)	7	2	9
Stovner (ST)	9	3	12
Søndre Nordstrand (SN)	12	9	21
Ullern (UL)	3	1	4
Vestre Aker (VA)	4	2	6
Østensjø (ØS)	9	9	18
Vet ikke	1	0	1
<b>Totalt</b>	<b>92</b>	<b>63</b>	<b>155</b>

Vi har minst 4 svar fra hver bydel og maks 21, så det er en skjevhet i hvilke bydeler som er representert.

Det er flere ungdom fra østkanten enn vestkanten som svarte på spørreundersøkelsen. En forklaring kan være at det er flere bydeler som defineres som en del av østkanten i vår oversikt.

### Alder

Vi fikk 92 gyldige svar på spørreundersøkelsen. I tillegg fikk vi 17 svar fra folk over 20 år, men disse svarene er tatt ut av tallmaterialet, fordi vi regner de over 20 år som voksne.

Alder	Spørreundersøkelsen	Høringen	Total
11 år	0	1	1
12 år	0	2	2
13 år	0	18	18
14 år	4	18	22
15 år	10	2	12
16 år	14	5	19
17 år	26	14	40
18 år	30	3	33
19 år	8	0	8

### Kjønn

I spørreundersøkelsen var det en stor overvekt av jenter som svarte (72 %). På den fysiske høringen var det kjønnsbalanse, med en liten overvekt av jenter (54 %).



### **3.5 Spørreundersøkelsen**

Vi utviklet spørreundersøkelsen i samarbeid med Helse-etaten. Ettersom helse er et tema som kan åpne for sensitive svar, var det viktig for oss å ivareta respondentenes anonymitet. Vi ga derfor ikke respondentene mulighet til å utdype svarene sine. Mange av temaene i spørreundersøkelsen ble tatt opp på ulike måter i den fysiske høringen. Derfor har vi både kvalitative og kvantitative svar på de fleste temaene i denne rapporten. Selv om det var frivillig å svare på nesten alle spørsmålene i undersøkelsen, hadde vi høy svarprosent på alle spørsmål.

### **3.6 Den fysiske høringen**

Ett av målene med Ungdomshøringen er å gi deltakerne et positivt første møte med medvirkning. For å nå dette målet, lager vi øvelser som gjør at deltakerne føler seg kompetente til å uttale seg på bakgrunn av sine erfaringer og meninger. Siden vi i tidligere høringer ofte har latt deltakerne ta utgangspunkt i seg selv, var vi bekymret for om ungdommene ville komme til å utlevere for mye om sin egen helse under høringen. Vi utformet derfor spørsmålene og øvelsene slik at det ble mindre naturlig å dele sensitive opplysninger om seg selv. Vi har fra tidligere høringer god erfaring med at lek og varierte øvelser setter igang samtaler. Under årets høring varierte vi mellom øvelser i plenum, gruppearbeid og individuelle øvelser.

### **Meningsstreken**

Vi startet dagen med en øvelse som vi kaller meningsstreken. Den innebærer at deltakerne får presentert en påstand de skal ta stilling til ved å plassere seg på en akse, fra den ene til den andre siden av rommet, ut fra hvor enig eller uenig de er i påstanden. Dette etterfølges av en plenumssamtale om hvorfor de har valgt å stille seg akkurat der. Hensikten med øvelsen var å få deltakerne til å begynne å tenke rundt temaet helse, og å utfordre dem til å si meningen sin foran de andre, allerede fra tidlig på dagen. Vi opplevde at dette skapte et trygt og fint debattklima, der mange turte å ta ordet i plenumssamtalen.

## **Menti**

Mentimeter er et interaktivt verktøy der man kan stille spørsmål og rangere svarene på ulike måter. I denne øvelsen brukte vi svarene fra deltakerne til å lage en ordsky. I en ordsky blir ordene større jo flere som har svart det samme. Vi stilte deltakerne følgende spørsmål:

- Hva betyr god helse for deg?
- Hva betyr god helse for familien din?
- Hva betyr god helse for bestevennen din?

## **Gruppeinndeling**

Bortsett fra på starten av dagen, og i pausene, var deltakerne i grupper på ca. åtte personer. Gruppene var aldersinndelte, slik at man hele dagen samarbeidet i en gruppe med andre på sin egen alder. Vår erfaring er at det skaper best gruppedynamikk, og at det er nødvendig for at de yngste skal slippe til med sine perspektiver.

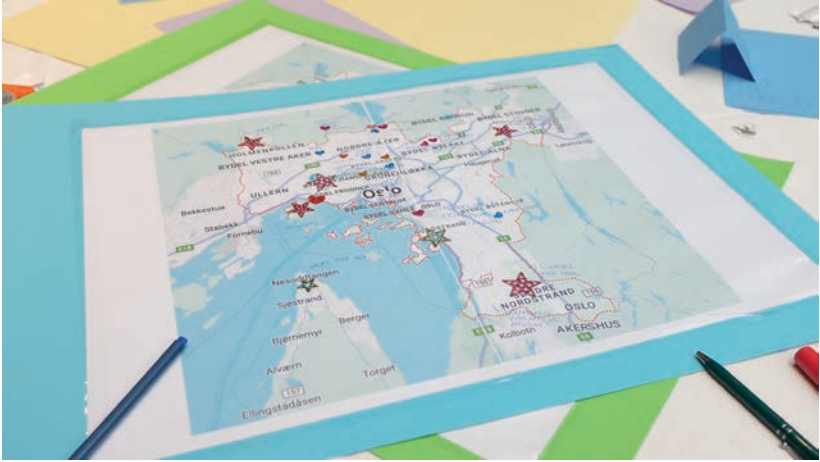
Størsteparten av dagen ble brukt i gruppene, og vi satte derfor av tid for gruppene til å bli kjent. For mange er Ungdomshøringen første gang de møter folk fra andre deler av byen, noe som gir dem en unik læringsmulighet og bedre kjennskap til sin egen by.

## **Hva er status i skolen?**

I denne øvelsen ba vi deltakerne individuelt om å skrive ned alle tingene de lærer om helse i de forskjellige fagene på skolen. I den etterfølgende gruppediskusjonen utfordret vi dem på hvilke temaer de ønsket å lære mer om.







### **Kartøvelse**

I denne øvelsen ble hver gruppe delt i to (ca. fire på hver gruppe). Hver gruppe fikk utdelt et stort kart over Oslo og klistremerker som skulle symbolisere ulike ting. Oppgaven de fikk var å merke områder de synes er positive og negative for helsen deres, samt synliggjøre elementer i byen de skulle ønske det var mer av. Etter å ha fylt ut kartene presenterte de sitt kart for resten av gruppen.

Denne øvelsen var ment å inspirere deltakerne til å tenke over hva de faktisk har i nærområdet sitt, og hva som finnes andre steder i byen som de kunne ønsket seg nærmere hjemme. En fordel med øvelsen er at den krever litt mer fysisk aktivitet, og gir et lite avbrekk fra de mer stillesittende oppgavene.

### **Hva trenger Osloungdommen?**

Dette er en diskusjonsoppgave basert på svar fra undersøkelsen Ung i Oslo 2023. Her viser tallene at nesten 20 % av ungdommer i Oslo oppgir at de har psykiske utfordringer. Vi spurte deltakerne på høringen hva de tror ungdom i Oslo trenger. Undersøkelsen viser også en markant forskjell på gutter og jenter, noe vi ønsket at deltakerne skulle diskutere.

### **Plakat over god helse**

I denne øvelsen skulle hver gruppe samarbeide om å lage en plakat ved å feste på elementer de mente er med på å skape et helsefremmende samfunn. De fikk diverse bøker og magasiner tilgjengelig, i tillegg til tusjer, sakser og lim. Øvelsen ga deltakerne mulighet til å tenke kreativt rundt temaet helse.

### **Ta stilling**

Denne oppgaven minner om øvelsen Meningsstreken, men ble gjennomført i gruppene og ikke i plenum. Deltakerne fikk utdelt skilt hvor det stod «enig» på den ene siden og «uenig» på den andre. Så fikk de presentert én og én påstand som de skulle ta stilling til ved å bruke kortet. Når alle hadde tatt stilling, diskuterte gruppen påstanden. Et viktig poeng med denne øvelsen er at det er lov å skifte mening hvis man synes noen andre sier noe lurt.

### **Pause med klistremerker**

I den en pause fikk deltakerne klistremerker som de skulle bruke til å stemme over fire påstander som hang på plakater rundt i rommet. Spørsmålene som ble stilt på plakatene hadde to alternativer de skulle prioritere mellom, ved å sette klistremerket på den de ville prioritere.

### **Fri bolk**

På starten av dagen ble alle deltakerne spurt om det var noen temaer de hadde spesielt lyst til å snakke om. Dette ble skrevet ned på hver gruppe. På slutten av dagen var det satt av tid til å snakke om temaer gruppene følte de ikke hadde diskutert nok.

### **Snakkebobler**

Deltakerne fikk også mulighet til å fylle ut snakkebobler med budskap til de som bestemmer i Oslo. Det gir deltakerne rom til å formidle noe som er viktig for dem uten at det må være knyttet opp til temaet for høringen.

### **3.7 Fremstilling av resultatene**

I rapporten er svarene fra ungdommen fremstilt tematisk. Vi kommer til å trekke inn svarene fra spørreundersøkelsen og fra den fysiske høringen om hverandre. På den måten presenteres et så dekkende bilde som mulig av hva ungdom i Oslo mener om de ulike undertemaene.



## 4. Definisjon av helse

Vårt inntrykk er at ungdom legger til grunn en vid forståelse av helsebegrepet. Deres definisjon inkluderer alt fra fysisk aktivitet og søvn, til kjærlighet og familierelasjoner. Vi har ikke spurt deltakerne direkte hva de mener at helse er, men diskusjonene og øvelsene har gitt oss en forståelse av hva de snakker om når de snakker om helse.

Én av øvelsene som har gitt oss innblikk i deltakernes begrep om helse, er Mentiøvelsen. I denne øvelsen spurte vi deltakerne hva god helse betyr for dem. Se svarene på neste side.

muligheten til sykeleier  
for lov til å trene  
bra psykisk helse  
gode helsestasjoner  
psykisk helsehjelp  
føle seg bra  
sterk sosial  
frisk glad mat  
fysisk aktivitet  
mental helse  
kosthold  
mental helse  
glede  
ikke være syk  
god form - sunn  
letta

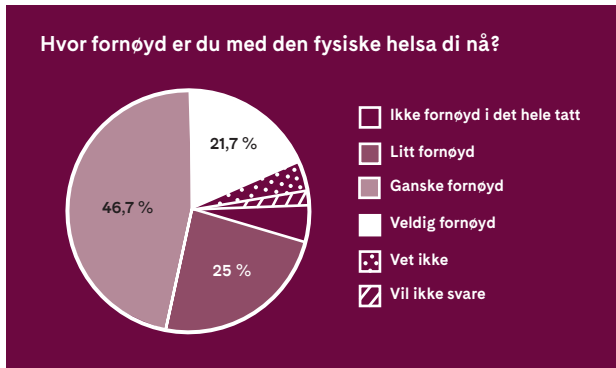
muligheten til å trene  
snakke med noen  
spise godt  
at det går bra  
syklisk helse  
sunn mat  
høy livskvalitet  
backflip  
lykkelig  
sosialt akseptert  
privativt for mat  
mental helse bra  
therapy  
eisque seg selv  
jag blir hørt  
peb  
god psykisk helse  
gaming  
ikke for mye stress  
bedre humor  
matmotivert  
rask  
ungarena  
frihet  
mer tilgjengelig  
god mental helse  
trygg familie  
trygg  
mulighet til å trene  
ha en fritidsaktivitet  
føle meg okay mentalt  
muligheten til å trene

aktiv  
gode venner  
helse  
psykisk helse  
ha det bra  
aktivitet  
sosialt liv  
trening  
hel  
hjelp  
spising  
rugby  
søvn  
bup  
nise  
fritid  
kul  
sosialt  
jobbe til helsepersonell  
real venner  
lojale venner  
god motivasjon  
god psykisk

venner  
billig  
mental helse  
gymmen  
heyyy  
spise sunt  
å ha dt bra  
fin  
god kondis  
aktiv - glad  
råd til ordentlig mat  
sunt kosthold

## 5. Fysisk helse

I spørreundersøkelsen spurte vi deltakerne om de var fornøyd med deres fysiske helse. Majoriteten av respondentene svarte at de er veldig eller ganske fornøyd med egen fysiske helse.



### 5.1 Fysisk aktivitet i skolen

På høringen ytret samtlige av gruppene at de ønsker seg mer fysisk aktivitet i løpet av skoledagen. Flere argumenterte for mer fysisk aktivitet utenfor kroppsøvningsfaget. De mener at det ville gjort fysisk aktivitet lystbetont for flere og derfor hatt en positiv innvirkning på den fysiske helsen til ungdom. Ønsket om mer fysisk aktivitet i skolen var noe årets deltakere hadde til felles med deltakerne på Ungdomshøringen i 2012. Her er sitater fra årets høring:

«Fysisk helse er veldig viktig. Vi har altfor lite aktivitet, og det burde være en gymtime hver eneste dag.»

– Gutt, 18 år, Nordre Aker.



«Fysisk aktivitet er viktig, men det er dumt at mange misliker gym og forbinder det med karakterer. Da får de et dårlig forhold til fysisk aktivitet.»

– Jente, 17 år, Grünerløkka

Vi forstår deltakerne som at mange unge har behov for å ha fysisk aktivitet som en del av skoledagen, fordi de ikke driver med fysisk aktivitet etter skolen. De som er aktive utenfor skolen, ville sett det som en positiv del av hverdagen hvis de fikk mer fysisk aktivitet inn i skolen.



Fysisk aktivitet i  
skolen på våre premisser

## 5.2 Fysisk aktivitet på fritiden

Statistikk fra Statistisk sentralbyrå viser at kun 30 % av ungdom mellom 16–19 år driver med organisert idrett, til forskjell fra aldersgruppen 13–15 år der 70 % driver med organisert idrett. Dette betyr at mange slutter på organiserte idrettsaktiviteter når de begynner på videregående.

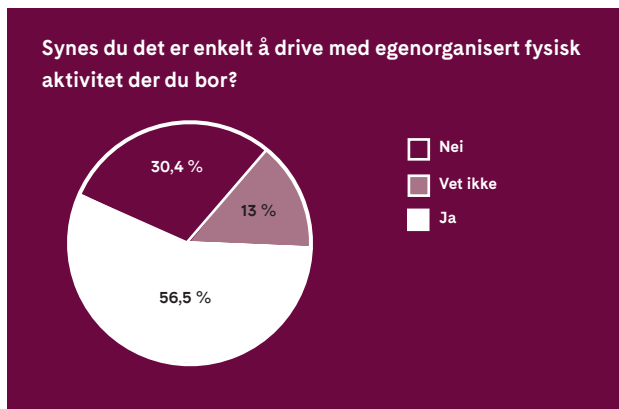


De fleste som deltok på den fysiske høringen mente at de kan gjøre det de vil på fritiden. Samtidig påpekte flere at det er kostbart å være med på fritidsaktiviteter, og at mange i Oslo ikke har råd til å være med på aktivitetene de har lyst til.

«Vi trenger gratistilbud til de som ikke har råd. Det har blitt dyrt med basketball og fotball, for eksempel.»

– Jente, 15 år, Nordstand

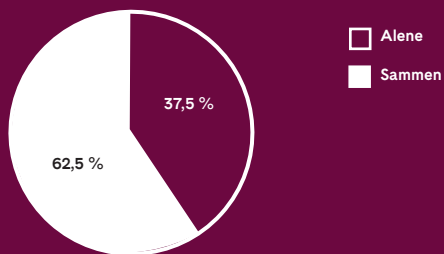
Det at de aller fleste føler at de kan gjøre det de vil på fritiden, tyder imidlertid på at det er sammensatte grunner til at unge slutter med organisert aktivitet når de begynner på videregående skole. Under høringen ble det sagt at en forutsetning for at ungdom skal fortsette å være fysisk aktive, er at de har tilgang på områder der de kan drive med egenorganisert fysisk aktivitet.



Over 50 % svarer at det er enkelt å drive med egenorganisert aktivitet der de bor. Vi ser imidlertid at svarene spriker blant deltakere fra samme bydel. Det er kun de fra Ullern og Frogner som svarer likt på dette spørsmålet (ja).

På den fysiske høringen svarte de aller fleste at de foretrekker å trene sammen med noen, men en stor andel ønsker også å trene alene. Når man skal lage arealer for egenorganisert fysisk aktivitet, bør det derfor utformes på en måte som åpner for ulike former for aktivitet.

### Du trener helst...



Under Ungdomshøringen snakket deltakerne om aktiviteter de liker å holde på med, og steder der de trives. De fleste sier at de trives best i naturen og der det er grønt-arealer. Marka, øyene, parkene, isbanene, skibakkene og steder nær fjorden, er steder ungdom trives, er sosiale og fysisk aktive.

**«Svømmehaller gir muligheter. Det er synd at det er så mange som ikke kan svømme.»**  
– Jente, 16 år, Nordstrand

**«Jeg setter hjerte for slalåm, fordi det er bra for fysisk og psykisk helse, fordi du er i bevegelse og har det gøy.»**

– Gutt, 13 år, Søndre Nordstrand

«Jeg pleier å være mye i Nordmarka med mamma. Turer og løpeturer. Deilig å komme seg helt ut i naturen og koble av.»

– Gutt, 18 år, Nordre Aker.

Når det gjelder hvilke aktiviteter de liker å holde på med, så var det noen aktiviteter som gikk igjen i de fleste gruppene: gå på skøyter om vinteren, løkkefotball, skating, friluftsliv, slalåm og svømming både inne og ute. Vår oppfordring til Oslo kommune er å legge til rette for at ungdom kan være aktive på ulike måter både innendørs og utendørs. Det er spesielt viktig å lage områder som er attraktive for aldersgruppen 16-19 år, da denne aldersgruppen i minst grad deltar i organiserte fritidsaktiviteter. De har dermed størst behov for arenaer der de kan drive med egenorganisert fysisk aktivitet.



### 5.3 Skolemat

Fra skolestart 2022 ble det tilbudt gratis mat på alle videregående skoler i Oslo, og året etter ble det også tilbudt på alle ungdomsskoler. Da budsjettet for 2024 ble lagt frem var tilskuddet til dette tilbudet kuttet. Ungdommen på årets høring hadde det friskt i minne at skolemattilbudet nå var borte. Dette var et tema som flere deltakere kom tilbake til gjentatte ganger i løpet av dagen. Det var tydelig at dette var et tilbud som ungdommene selv så på som positivt. Hovedgrunnen til at de ønsker tilbudet om gratis skolemat tilbake, er at de ser på det som en sikkerhet for at alle får i seg minst ett sunt måltid om dagen.

«Mange var påskrudd med gratis skolemat. Det var en bra løsning at man skulle få gratis mat. Da hadde folk bedre energinivå og slapp å dra på butikken.»

– Jente, 15 år, Nordstrand

«Skolemat er viktig fordi ikke alle spiser frokost.»

– Gutt, 17 år, Bjerke

«Hvilken mat man spiser er viktig, og gratis skolemat og frukt er viktig for at man spiser sunt. Vi mistet nettopp frokost på skolen. Nå spiser jeg ofte banan og redbull til lunsj.»

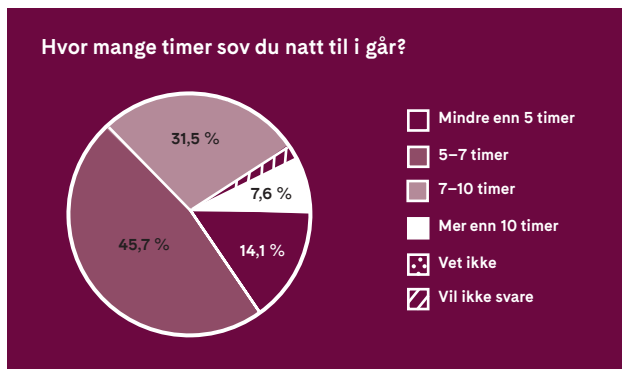
– Sitat fra meningsstreken

GRATIS  
FRUKT PÅ  
SKOLEN

Skole frokost

## 5.4 Søvn

I spørreundersøkelsen oppgir nesten 60 % at de sover mindre enn åtte timer hver natt, og 14 % sier at de sover mindre enn fem timer.



«Søvn er viktig as, jeg personlig glemmer litt den.  
Det har så sykt mye å si for trivsel.»

– Gutt, 17 år, St. Hanshaugen

Stress, rastløshet og mobilbruk oppgis som de viktigste barrierene for søvn. Det samme rapporterte ungdommene som var med på *Ungdomshøringen 2022: Ungdom om tid*.

At ungdom nedprioriterer søvn hvis de har mye å gjøre, var også en tilbakemelding vi fikk under *Ungdomshøringen 2022: Ungdom om tid*. Enkelte av deltakerne på årets høring tok til orde for at skolen burde starte senere enn det som er tilfellet i dag.

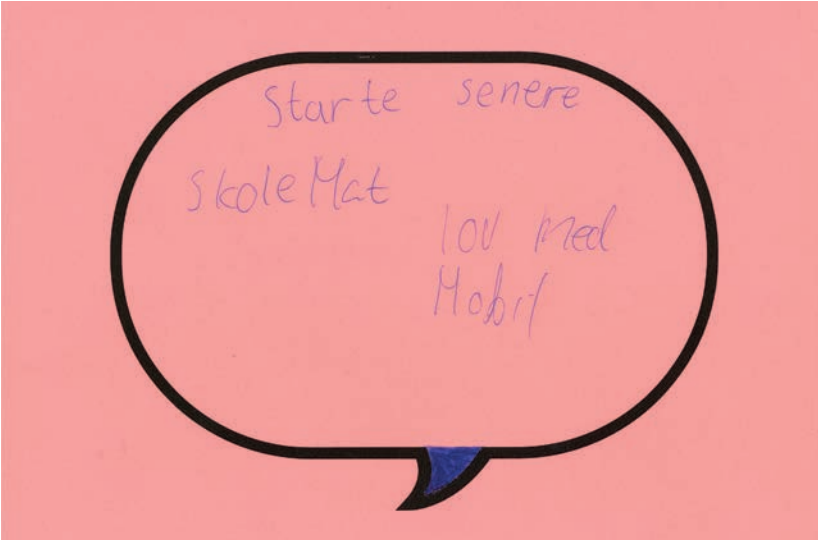


«Jeg synes dagene burde starte litt senere eller slutte tidligere. Om dagen er ikke hjernen helt aktivert, og da kan jo dagene starte litt senere. Det påvirker min psykiske helse. Man må bruke helgen til pause fordi man ikke får det i hverdagen.»

– Jente, 15 år, Nordstrand

«Jeg er enig i at vi burde starte senere, og heller forskyve dagen. På ungdomsskolen startet vi noen dager kl. 10:00, og da følte jeg at jeg presterte bedre.»

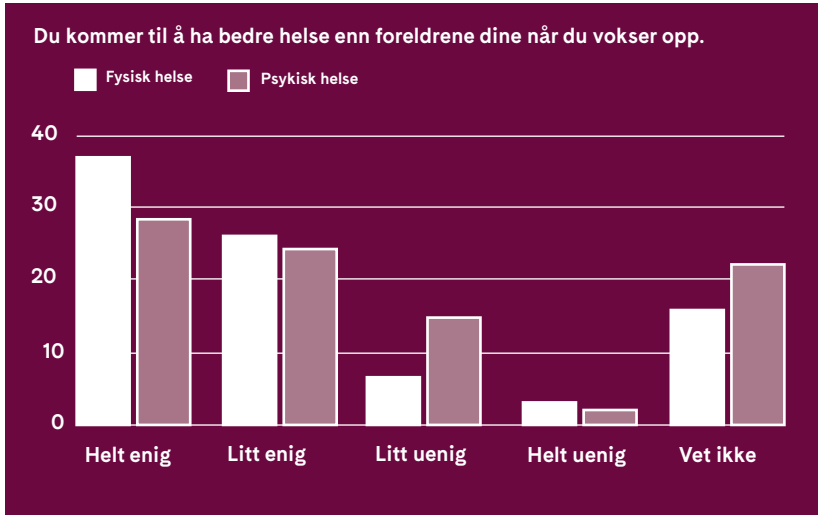
– Gutt, 16 år, St. Hanshaugen



Starte senere  
skole Mat  
lov med  
Mobil

## 5.5 Helseoptimisme

Ungdom er generelt optimistiske med tanke på fremtidsutsiktene til egen helse. Langt flere tror de får en bedre helse enn sine egne foreldre. Det gjelder både den fysiske og psykiske helsen deres, selv om litt flere er optimistiske med hensyn til den fysiske helsen enn den psykiske.



På høringen snakket flere av deltakerne om at ungdom i dag ikke har like dårlige vaner som foreldrene sine, som for eksempel røyking. Det er også mer fokus på trening og kosthold enn det det var før. Deltakerne føler seg dessuten trygge på at moderne medisin skal finne løsninger på sykdommer som rammer eldre i dag, og at disse sykdommene ikke vil bli et problem for dem i fremtiden.

Selv om de fleste i spørreundersøkelsen mener de vil få bedre helse enn foreldrene sine, var det noen under den fysiske høringen som trodde helsen deres ville bli dårligere enn foreldrenes.

«Jeg er nesten hundre prosent sikker på at vi får dårlig helse, fordi vi blir latere og latere av hvor moderne man blir; roboter lager maten din og vi trenger ikke gjøre noen ting. Vi sitter mer og mer i sofaen og blir latere.»

– Gutt, 15 år, Østensjø

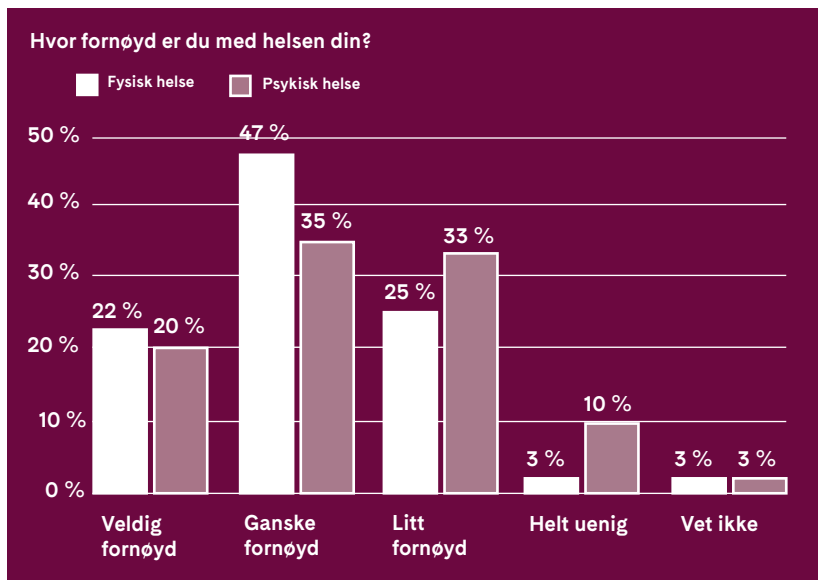
«Vi som generasjon er ikke flinkere enn forrige generasjon til å ta vare på kroppen vår.»

– Gutt, 17 år, Frogner



## 6. Psykisk helse

Ungdom i dag fremstår svært bevisste på sin egen og andres psykiske helse. På høringen virket deltakerne å ha et like naturlig forhold til sin psykiske helse som sin fysiske.



De fleste deltakerne i undersøkelsen rapporterer at de er fornøyd med både sin fysiske og psykiske helse. Svarene viser imidlertid at det er noe flere som er misfornøyd med sin psykiske helse enn med sin fysiske helse.

### 6.1 Psykisk helse i skolen

Siden psykisk uhelse oppleves som en naturlig del av livet, synes ungdom det er viktig å lære om dette på skolen. Elevene får undervisning om fysisk helse i kroppsøving, og mange mener at det bør være et tilsvarende fokus på undervisning om psykisk helse.

«Vi lærer ikke så mye om psykisk helse og seksuell helse, men mest om fysisk helse i gymmen.»

– Gutt, 16 år, Nordstrand

På høringen ønsket flere seg undervisning i temaer som gjør dem rustet til å takle ulike situasjoner i hverdagen, og være forberedt hvis man selv eller nærstående opplever psykiske helseutfordringer. Flere ønsker å lære teknikker de kan bruke for å hjelpe seg selv og andre.

«Jeg ønsker meg en dag om psykisk helse og hvordan man håndterer det. Jeg ønsker informasjon om hvordan man kan hjelpe andre, både venner og andre man møter.»

– Jente, 16 år, Nordre Aker.

«Man bør introdusere psykisk helse fra en tidlig alder. Da blir det naturlig, og ikke like skummelt når man først opplever det.»

– Gutt, 17 år, Frogner

«Lære om panikk- og angstanfall. Jeg vil at lærere lærer mer om dette for å vite hva man skal gjøre, og at også andre rundt lærer mer om det. Jeg hadde panikkanfall på skolen og da visste ingen hva de skulle gjøre og jeg ble sendt til sykehuset.»

– Gutt, 17 år, Frogner

«Vi må lære mer om ordentlige problemer som folk faktisk har, som kroppspress, spiseforstyrrelser og lignende. Vi må lære mer om dette, for det er liksom noe vi opplever.»

– Jente, 14 år, Frogner

## 6.2 Mobbing

På høringen var det flere grupper som snakket om mobbing, og at det er en stor utfordring på mange av skolene i Oslo.

«Det er mobbing på skolen min, spesielt i friminuttene. Mange går utenfor skolens områder og da er det vanskelig for skolen å følge med på det som skjer.»

– Gutt, 13 år, Østensjø

«I friminutter er det fritid og da kommer det andre elever fra andre skoler for å beefe med elever på vår skole. Samtidig er det mobbing i klassen min. Noen mobber en medelev så mye i klassen at han ikke har gym, fordi han blir så mye mobbet. Men da blir han utestengt fra den timen, er det greit liksom?»

– Jente, 13 år, Nordstrand

«Rasisme kan gjøre at din helse, mentalt og fysisk, går litt i bønn. Du tørr ikke mer.»

– Gutt, 13 år, Nordstrand

«På vår skole hadde de mange snapchatgrupper der det var mye mobbing. Den som sa ifra fikk trusler fordi hun hadde sagt ifra til skolen.»

– Jente, 13 år, Nordstrand

«Om du skiller deg for mye ut i miljøet, kan det ha veldig mye å si. Du kan bli mobbet. Det å skille seg ut er ille både for det psykiske og fysiske.»

– Jente, 15 år, Nordre Aker

Mange forteller at de har lærere som ikke vet hvordan de skal reagere på mobbing. Det virker som at lærerne vegrer seg for å blande seg når de ikke har full oversikt over konfliktene.

«Noen ganger følger de med og ser ting, men velger å overse det som skjer. Dette kan kanskje være fordi de ikke orker å diskutere eller være en del av en konflikt.»

– Gutt, 11 år, Nordstrand

«Lærere kan se mer og bry seg mer. De er bare fysisk til stede i friminuttene.»

– Jente, 13 år, Nordstrand

«Ved konflikter i skolen eller mobbing, kan det være at lærere velger å ikke bryte inn for tidlig. Særlig hvis de ikke vet 100 % sikkert hva som har skjedd. Relasjonen mellom lærer og elev er viktig.»

– Gutt, 13 år, Østensjø

«Mange ungdommer sier stygge ting til hverandre fordi når man er venner så snakker man sånn til hverandre, spesielt når man spiller sammen på nettet. Så hvis foreldrene hører hva jeg sier, og ikke hva den på headsettet sier, så kan det være at de misforstår situasjonen. Foreldre og lærere må huske å se hele situasjonen eller begge sider av en sak før de blander seg i noe.»

– Gutt, 11 år, Nordstrand

Det ble også påpekt at foreldrene har en viktig rolle når det kommer til å forebygge og reagere på mobbing.

«Noen barn skjerper seg aldri fordi foreldrene ikke nødvendigvis bryr seg om at det har skjedd noe. Det gir kanskje ikke noen konsekvenser hjemme. Foreldre må ta ansvar. Jeg kjenner en som ikke har foreldre som tar det alvorlig når det skjer ting, og bare sier at det går bra»

– Jente, 13 år, Nordstrand



### 6.3 Kjønnforskjeller

I Ung i Oslo-undersøkelsen 2023 oppgir 1 av 5 ungdom at de har psykiske utfordringer. Av disse er det dobbelt så mange jenter som gutter som sier at de sliter psykisk. På den fysiske høringen ble deltakerne bedt om å reflektere rundt denne kjønnforskjellen. I diskusjonene mente samtlige grupper at det ikke stemmer at jenter sliter mer enn gutter, men at forskjellen handler om at gutter underrapporterer på dette temaet.

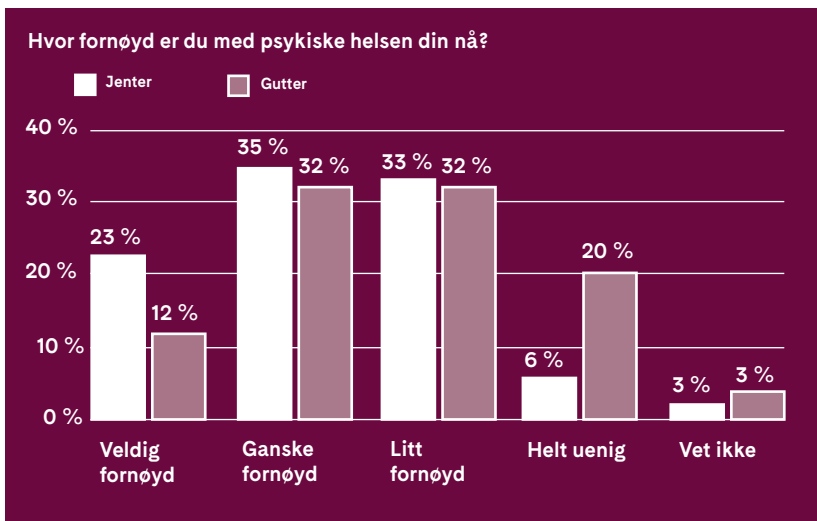


«Gutter foretrekker å holde følelsene for seg selv. De tør ikke å snakke om det. Foretrekker å bearbeide det selv ved å for eksempel trene. Jenter snakker mer generelt. De har mer ord.»

– Gutt, 17 år, Frogner

«Gutter som har psykiske problemer ender med å slåss. Får kjeft for det. Og det blir ikke like enkelt å snakke om det etterpå.»

– Gutt, 17 år, Nordre Aker



I svarene fra vår spørreundersøkelse er det jentene som oppgir at de er mest fornøyd med den psykiske helsen sin. Det riktignok flest jenter som har svart på undersøkelsen (66 jenter og 26 gutter), hvilket betyr at vi har mindre tallgrunnlag i spørreundersøkelsen på hva gutter mener. Det er uansett interessant at både spørreundersøkelsen og svarene fra høringen utfordrer tallene fra *Ung i Oslo-undersøkelsen*.

«Du ser aldri en gutt gråte på skolen, hvis de sier fra at er det noe galt med dem. Man spør jenter hvordan det går. For dem er det normalisert å snakke om følelser. Det gjør ikke gutter.»  
 – Jente, 15 år, Nordstrand

Bekymringen deltakerne løfter rundt at gutter ikke snakker om problemene sine, stemmer overens med de svarene vi fikk i spørreundersøkelsen. Av jentene er det 78,8 % som svarer at de har noen å snakke med hvis de har det vanskelig, mens bare 57,7 % av guttene rapporterer det samme.



#### 6.4 Tiltak for bedre psykisk helse

Deltakerne på høringen er opptatt av at unge som har det vanskelig, trenger arenaer der de kan slappe av og ha det gøy sammen med andre. Flere av gruppene snakket om viktigheten av fritidsklubber i alle bydeler. Ifølge dem selv er fritidsklubber et sted man kan henge med venner, bli kjent med andre og hvor noe skjer.

«Hvis du har en venn som har det dårlig, er det verste å tvinge dem til å si det. Du må gi det tid og det er fint å skygge de vonde minnene med gode ting. Det blir mye bedre hvis man klarer å glemme det som er negativt i livet ditt.»

– Jente, 13 år, Søndre Nordstrand

«Er du lei deg trenger du ikke alltid å snakke om det, men du trenger noen å snakke med.»

– Gutt, 13 år, Nordstrand

«Hver gang jeg stresser, så går jeg i Årvollmarka.»

– Gutt, 17 år, Bjerke

«Noen steder burde også være avslappa.»

– Gutt, 18 år, Østensjø

«Ingen i klassen drar på tur i skogen, men det er jo bedre for mental helse. Veldig mange sitter hjemme. Hvis skolen tar insj til å dra på tur, ville flere blitt med. Vi får bedre mental helse ved å være ute.»

– Jente, 14 år, Frogner

På høringen snakket enkelte om at det er viktig å ha gode forbilder. De etterlyser flere gode forbilder som kan normalisere psykiske helseutfordringer for gutter.

«Media har en veldig stor del av ansvaret. Du må ha forbilder som du kan se opp til og som er lik som deg. Hvis du er gutt og ser kun damer som snakker åpent om det, så blir det vanskeligere. Men hvis du ser en gutt som snakker om det, så ser du at det er normalt og greit. Forbilder og representasjon i media er kjempeviktig.»

– Jente, 16 år, Nordre Aker

«Presidenten, nei statsministeren, kan komme med en tale som gjør at alle tenker over sine følelser.»

– Gutt, 13 år, Nordstrand

«Når han der Andrew Tate kom så ble alt det der med at sterke menn skal være sterke viktig, og det skapte et toxic miljø. Mange gutter følte på press over det og at de må være sånn liksom.»

– Jente, 14 år, Nordstrand

## 7. Seksuell helse

Seksualitet er et tema mange synes er utfordrende å snakke om. Det har lenge vært et tabubelagt tema, samtidig som vi ser at ungdom i dag virker tryggere på egen seksualitet enn tidligere. Det er derfor viktig å fortsette å skape åpne og trygge rom for samtaler om dette emnet.

### 7.1 Foreldre med minoritetsbakgrunn

I spørreundersøkelsen spurte vi hvem de velger å snakke med når de har spørsmål om egen seksualitet. De aller fleste i spørreundersøkelsen svarer at de føler de kan snakke om egen seksualitet med venner, foreldre og voksne på skolen. På den fysiske høringen var det flere av deltakerne med minoritetsbakgrunn som fortalte at det var vanskelig å snakke med egne foreldre om seksualitet.

«Vi får ikke lært så mye om [seksualitet] av foreldrene våre, siden de synes det er flaut.»

– Gutt, 13 år, Nordstrand

«Spesielt mange minoritetsfamilier snakker ikke om det med barna sine. De må finne ting på nettet i stedet. Derfor er det viktig at skolen heller tar det opp for å gi riktig informasjon.»

– Gutt, 17 år, Bjerke

### 7.2 Seksualitetsundervisning

I spørreundersøkelsen svarte tolv personer at de ikke har noen å snakke med og syv personer at de kun vil snakke med kunstig intelligens om sin egen seksualitet. Det sier noe om viktigheten av en god og dekkende seksualitets-

undervisning på skolen, slik at alle får den informasjonen de trenger på et trygt sted. Kvaliteten på seksualitetsundervisningen har vært et tema blant ungdom i en rekke år.

«Det kjøddes mye i seksualundervisningen. Kanskje folk hadde tatt det mer seriøst om man hadde hatt det oftere.»

– Gutt, 17 år, Ullern

### Temaer

Under årets høring var det svært mange som ønsket et større fokus på LGBTQ+-tematikk i undervisningen. Grensesetting og voldtekt ble også løftet som viktige temaer å lære om i seksualitetsundervisningen.

«Jeg vil hatt mer om voldtekt. En time om voldtekt, en om samtykke og en time med historier om andre som har blitt voldtatt. Det vil minske faren for at man kommer i slike situasjoner fordi man vet mer om hva man burde gjøre og hva man ikke burde gjøre og sånt.»

– Jente, 14 år, Nordstrand

«Drømmedag på skolen hadde vært at vi i klassen snakket om hva vi identifiserte oss som og hvordan det føles.»

– Jente, 14 år, Stovner

Mer om  
LHBTQ+ på skole !!

Normalisering av  
LHBTQ+ på skolen.



vi trenger mer  
tid på å lære om  
!HbtQ+!?!! ✓

Hjelp andre  
å kunne være  
åpen om seksualiteten  
sin!

### **Eksterne aktører**

En stor andel av deltakerne har erfart at lærere blir kleinte når de skal ha seksualitetsundervisning med klassen, og at man får en følelse av at lærerne vil ha det overstått. Deltakerne på høringen ønsker i stedet at eksterne aktører med kompetanse eller personlig erfaring skal undervise dem i disse temaene. De viser til at det ville være enklere å stille spørsmål til en ekstern person.

«Bra å ha sexolog innom man kan stille anonyme spørsmål til. Gjerne ha mindre grupper, for da blir det tryggere å stille spørsmål og si hva man tenker.»

– Gutt, 17 år, Grünerløkka

### **Kjønnsdelt undervisning?**

Deltakerne var uenige i spørsmålet om gutter og jenter bør ha undervisning sammen eller hver for seg. Det ble vist til at kjønnsdeling kan skape et trygt rom, hvor særlig guttene føler seg friere til å spørre om det de lurer på. Andre mente dette ville være veldig negativt, da det ikke er noen plass til transkjønnede eller ikke-binære personer med en slik inndeling.

«På barneskolen, da vi hadde seksualitetsundervisning, var guttene og jentene i samme rom. Det ble kleint for alle. For eksempel turte ikke jentene å spørre om mensene. Med separat undervisning kunne det blitt tryggere. Det var mer seriøst på ungdomsskolen.»

– Jente, 13 år, Grünerløkka



«Jeg synes det er enklere å snakke om det dersom vi er i en mindre gruppe og det er bare oss gutta. Det gjør det lettere for meg å snakke sammen og dele ting og meninger.»

– Gutt, 13 år, Sagene

«Det skumle med separat undervisning er at man ekskluderer kjønnskeive. Det er også viktig at man lærer om alle kjønn.»

– Jente, 17 år, Grunerløkka

Flere deltakere (særlig en av gruppene) trekker frem at det er helt naturlig at næringslivet bare vil tjene penger. De påpeker at det er politikernes ansvar å sette begrensninger og rammer for næringslivet. Dermed vurderer de næringslivets ansvar for mindre enn politikernes. Noen få nyanserer politikernes ansvar ved å peke på at det er befolkningen som velger politikerne.

Imidlertid er det liten tvil om at unge i dag har høye forventninger til politikerne fremover. Noen få mener at politikerne bør bruke sterkere virkemidler enn de gjør i dag. I spørreundersøkelsen spurte vi om politikerne burde vise samme handlekraft som under koronakrisen. Det samme spørsmålet har klimaetaten spurt den voksne befolkningen om i befolkningsundersøkelsen.



## 8. Rus

Rusbruk blant ungdom er et komplekst og viktig tema som krever oppmerksomhet fra foreldre, skoler og samfunnet generelt. Selv om vi ikke har gjort en spesifikk kartlegging av ungdoms rusbruk og vaner, har høringer avdekket flere bekymringer, spesielt rundt vaping. Unge bekymrer seg for at helseskadene ved å vape ikke gjøres kjent for dem, og flere tar til orde for å inkludere vaping i rusundervisningen. Videre viser høringen at bosted har stor innvirkning på ungdommens risiko for rusproblemer der miljøet i ulike bydeler spiller en betydelig rolle for hvorvidt ungdom blir eksponert for rusmidler og kriminelle aktiviteter.

### 8.1 Rusbruk

Vi har ikke gjort noe forsøk på å kartlegge unges rusbruk og rusvaner. Likevel var det flere på høringen som snakket om at vaping er blitt et stort problem på skolen i Oslo. Det har blitt stadig mer populært blant unge de siste årene, og skal være tilgjengelig for barn helt ned i 12-årsalderen. Det ble poengtert at barn ikke vet hvor helseskadelig dette er, og de ønsker at vaping blir en del av rusundervisningen.

«Foreldrene mine hadde et bra miljø, men det hadde ikke jeg. Før i tiden røyka barn, mens nå er det barn som vaper. Det høres morsommere ut, men det er det samme som røyking. De populære vaper og gjør narr av dem som ikke gjør det.»

– Jente, 14 år, Stovner

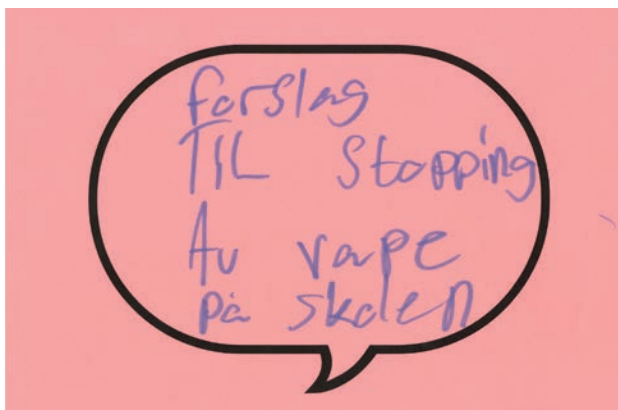
Flere påpeker at hvor man bor i byen har noe å si for om man får utfordringer med rus eller ikke.

«Hvis du vokser opp i ghettoen vil du bli fristet til å gjøre masse ting som kan være farlig. Det er vanskelig å si nei, siden du har lyst til å være kul, og for mange har det mye å si hva venner mener.»

– Jente, 13 år, Søndre Nordstrand

«Hvis du bor et sted der det er dårlig miljø med narkotika og gjenger og sånt er det vanskelig. Hvis du bor i et veldig snilt område, får du det som oftest fint. Men det er ikke alltid sånn.»

– Jente, 14 år, Frogner



## 8.2 Taushetsplikt

I spørreundersøkelsen ba vi respondentene om å svare på hvem de ville snakket med dersom de hadde spørsmål om egen rusbruk. Det er kanskje ikke så overraskende at

de aller fleste ville snakket med venner, men også familie, voksne på skolen og andre fagpersoner oppleves som trygge nok til å snakke med om dette temaet.

Flere viser til et behov for å kunne snakke med noen uten at informasjonen blir delt med foreldre og lærere. Frykten for at informasjonen spres videre gjør at mange ikke tør å snakke om egne rusutfordringer.

«Mange har rusproblemer. Om man går til helse-  
sykepleier blir man utlevert til lærer og foreldre  
og sånn. Jeg tror kanskje de har plikt til å fortelle,  
men de bør få mulighet til å snakke om det og  
hjelp til å takle det uten at alt går videre.»

– Gutt, 17 år, St. Hanshaugen

«Rådet man får fra helsepersonell når man vil  
snakke om rus, er som regel “ikke gjør det”. Det  
hjelper ikke. Det er ofte en underliggende grunn  
man må ta tak i.»

– Gutt, 17 år, St. Hanshaugen

«Mange som har seriøse problemer, kan være redd  
for å bli utlevert om de forteller helsesykepleier  
om problemene. Det settes i gang mange greier, for  
eksempel barnevern, selv om man egentlig bare  
trenger å få en utblåsning. Noen  
å snakke med.»

– Gutt, 17 år, Grünerløkka





## 9. Dagens helsetilbud for ungdom

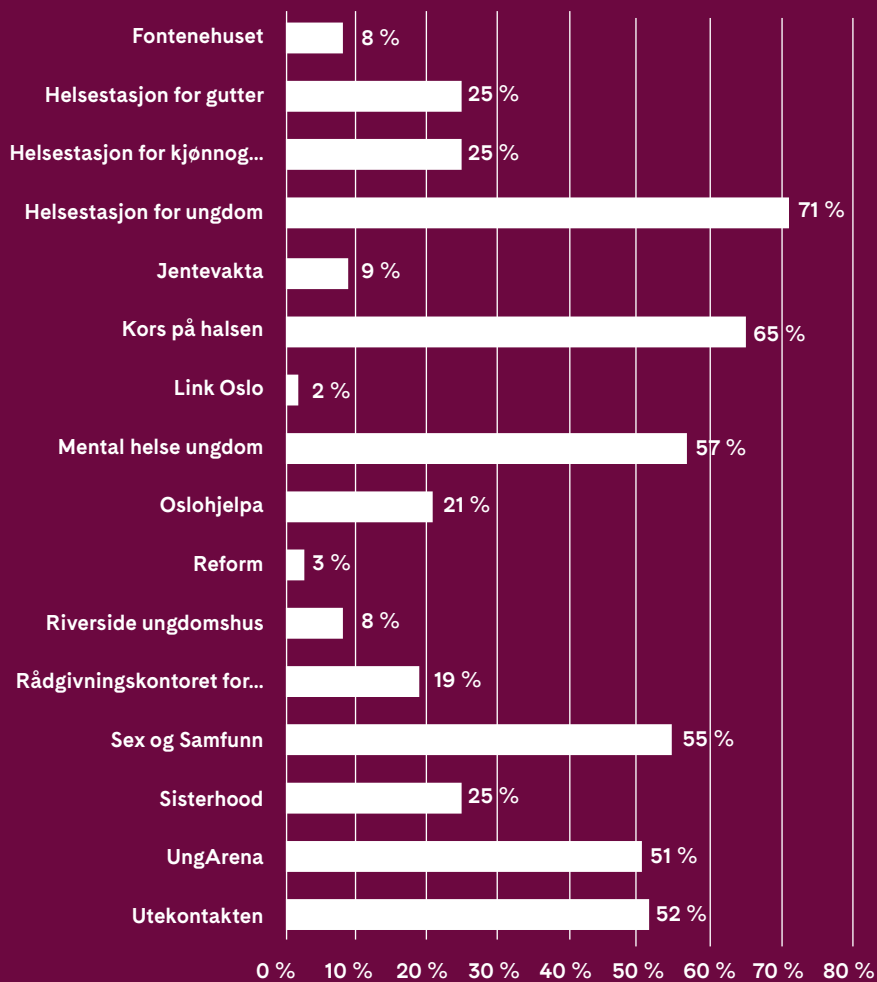
Helsetilbudene for ungdom i Oslo er mangfoldige, både i offentlig og privat regi. Kunnskap om disse tilbudene er avgjørende for at ungdom skal kunne benytte seg av dem og få den hjelpen de trenger. Mange ungdommer kjenner til viktige tilbud som *Kors på halsen*, helsestasjon for ungdom, *Sex og samfunn* og *Mental Helse Ungdom*. Så mange som 70 % av respondentene i spørreundersøkelsen oppgir at de har hørt om helsestasjonene for ungdom.

Vi har også sett på ungdommenes meninger om de helse-tilbudene de kjenner best til, og har funnet ut at de har flest meninger om skolehelsetjenesten, helsestasjonen for ungdom, barne- og ungdomspsykiatrien (BUP) og barnevernet. Ungdommene gir uttrykk for at tilgjengelighet og tillit er kritiske faktorer for at disse tjenestene skal fungere effektivt. I denne delen av rapporten fremgår også deres visjoner for et ideelt helsetilbud som er tilpasset deres behov og utfordringer.

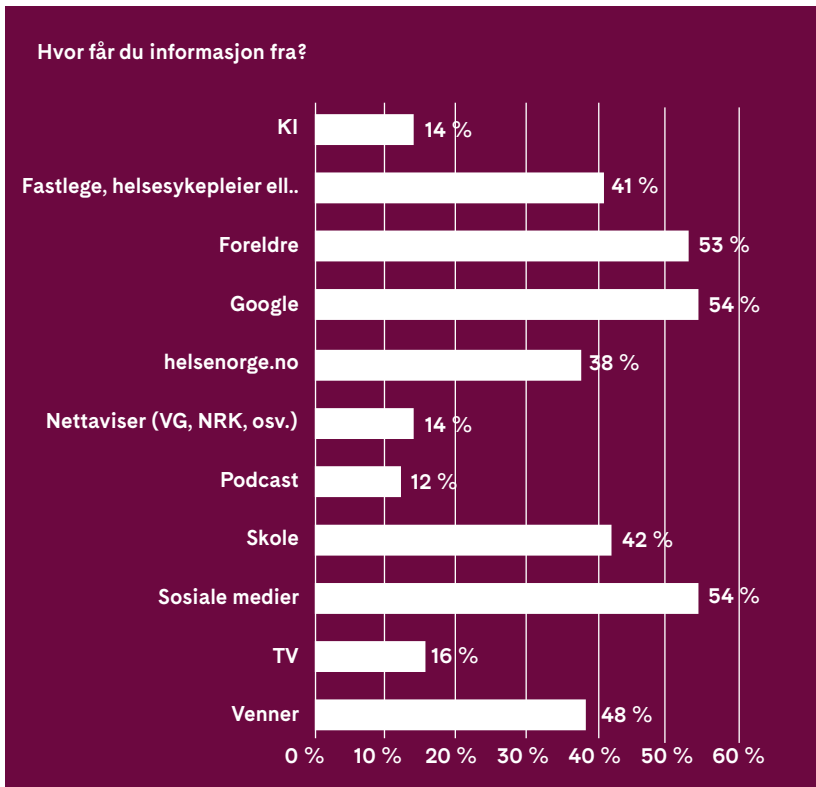
### 9.1. Hvilke tilbud kjenner ungdom til?

I Oslo finnes det mange offentlige og private helsetilbud som er rettet mot ungdom. For å bruke et tilbud, er det avgjørende at man kjenner til at det eksisterer og hva man kan få hjelp med på de ulike stedene.

### Har du hørt om disse tilbudene?



Over halvparten av respondentene i spørreundersøkelsene oppgir at de har hørt om tilbudene Kors på halsen, helsestasjon for ungdom, Sex og samfunn og Mental Helse Ungdom. Så mange som 70 % sier at de har hørt om helsestasjon for ungdom. Vi har også spurt unge hvor de får informasjon om helse fra:



## 9.2 Tilbudene unge har mest meninger om

### Skolehelsetjenesten

Skolehelsetjenesten er et av de viktigste helsetilbudene for ungdom. Det er positivt at helsetjenesten er lokalisert der ungdom er. Mye tyder på at elevene skulle ønske skolehelsetjenesten hadde kapasitet til å håndtere det meste av elevenes fysiske og psykiske utfordringer, slik at de ikke har behov for å bruke andre helsetjenester.

«Det enkleste er å forberede skolehelsetjenesten, heller enn å opprette mange nye tilbud.»

– Gutt, 17 år, St. Hanshaugen

Det er spesielt tilgjengelighet som trekkes frem som utfordringen med skolehelsetjenesten.

«Folk tør ikke åpne seg, eller vet hvem de skal snakke med. Helsesøster er ikke alltid der. Helse-søster er der bare av og til.»

– Gutt, 14 år, Østensjø

«Mangel på tillit blant ungdommer er kanskje vanskelig for politikere å løse, men jeg synes personlig at helsesykepleier på skolen virker veldig utilgjengelig, vanskelig å få tak i og opptatt. Tror gutter spesielt - ikke naturlig for en gutt å dra til helsesykepleier. Jeg kjenner ikke én gutt som har gått til helsesykepleier, selv om de trenger det.»

– Gutt, 17 år, St.Hanshaugen

«Ofte når man vil prate med helsesykepleier, er det kanskje opptatt. Så man kan få et booking-system for å få timer til helsesykepleier. Det kan gjøre det enklere for gutter.»

– Gutt, 17 år, Grünerløkka

Noen snakket om at det er negativt at helsesykepleier har pause samtidig som elevene fordi elevene da er nødt til å gå ut av timen for å oppsøke hjelp. Dette gjør også at det blir særlig synlig for andre at man oppsøker hjelp, i tillegg til at man går glipp av undervisning. Noen snakket også om skolehelsetjenestens rolle som samtalepartner for elevene.

«Det må være mulig å få komme til helsesykepleier bare for å snakke, uten at man har et helseproblem. Jeg har det vondt psykisk og trenger noen å snakke med. Det burde være så enkelt.»

– Gutt, 17 år, St. Hanshaugen

### **Helsestasjon for ungdom**

Ungdom sier de har tillit til helsestasjonen for ungdom, og det er et tilbud som brukes mye. Utfordringen er den samme som for skolehelsetjenesten: Tilgjengelighet. Vi har fått tilbakemelding på at det er for korte åpningstider, og at stasjonene ikke alltid er åpne etter skoletid når unge har mulighet til å gå dit. Én rapporterer også at deres nærmeste helsestasjon kun er åpen to timer i uken. Utfordringene med åpningstidene gjør at tilbudene i praksis ikke blir så lavterskel som de er tenkt å være.

«Et problem er forskjellige åpningstider. Det som er utenfor skolen må være åpent på kvelden. En helsestasjon som stenger fire eller fem er ikke tilgjengelig.»

– Gutt, 17 år, Nordre Aker

### **Barne- og ungdomspsykiatrien**

Deltakerne opplever at det er veldig vanskelig å få tilgang til psykiske helsetjenester. Flere har erfaring med lange ventelister, og opplever å få avslag fordi man ikke har alvorlige nok utfordringer. Det gjør at unge føler at problemene deres ikke blir tatt alvorlig, men det innebærer også en risiko for at relativt lette psykiske utfordringer forverrer seg i ventetiden eller på grunn av avvisningen et avslag innebærer.

«BUP har lange ventetider, når du kommer inn er det ofte at du for tidlig blir sluppet ut, fremdeles sliter, men de har så lange ventelister at du virker "OK", men de har ikke kapasitet, så de kan ikke hjelpe deg mer.»

– Jente, 16 år, Nordre Aker

«Man må gjøre ventelisten kortere. Det tar 5–8 måneder å få hjelp. Noe som er akutt kan forverre seg og de mister tillit til tilbudet.»

– Jente, 16 år, Nordre Aker

«Spiller ingen rolle om det er et tilbud om det ikke er noe bra.»

– Jente, 17 år, Frogner

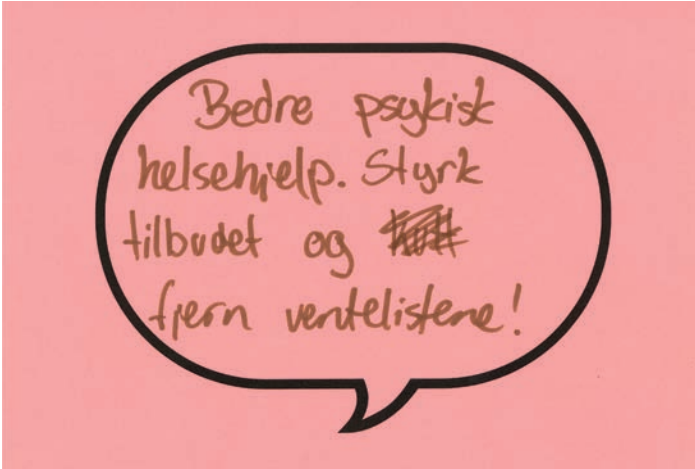
Noen snakker om at man også kan ha behov for å snakke med en trygg, kompetent voksen om at man har det vanskelig. Dette trenger ikke nødvendigvis være noen fra spesialisthelsetjenesten.

«I BUP er de veldig kliniske de man snakker med. Det er ikke som å snakke med et menneske.»

– Jente, 17 år, Sagene

«Man trenger forståelse, ikke trøst fra de som man snakker med.»

– Gutt, 17 år, Ullern



Bedre psykisk  
helsehjelp. Styrk  
tilbudet og ~~til~~  
fjern ventelistene!

## Barnevernet

Noen av de som var på høringen hadde negative erfaringer med barnevernet. Diskusjonen om barnevernet kom som følge av at deltakerne selv tok opp temaet. Flere hadde konkrete tips til hvordan barnevernet kan skape en trygg relasjon med barnet og familien de skal hjelpe.

«Når man vet at noen har det vanskelig, bør man ha tiltak som gjør at de etterhvert tør å åpne seg dersom man har det vanskelig. Finne på ting med dem over lengre tid før man stiller masse spørsmål.»

– Jente, 13 år, Nordstrand

«De må endre hvordan de snakker med barn. De spør de samme spørsmålene om og om igjen. Det kan ofte bli veldig mye, og skaper usikkerhet. Barnet må selv få lov til å velge om de vil snakke og når de vil snakke, uten å få masse spørsmål og spesielt de samme spørsmålene på repeat. Det sliter dem ut.»

– Jente, 13 år, Nordstrand



### 9.3 Drømmetilbud

To av gruppene med deltakere mellom 14 og 17 år diskuterte hvordan de ville ha utformet helsetilbudet til ungdom dersom de fikk velge fritt. Resultatet av diskusjonen ble et tilbud som minner om en utvidet fritidsklubb med ansatte som har kompetanse på psykisk helse. De ønsket seg også et botilbud for unge som ikke kan eller ønsker å bo hjemme.

En deltaker oppsummerer drømmetilbudet slik:

«Jeg tenker at noe av det viktigste er at tilbudet er veldig lavterskel så folk tør, og at folk vet hvor det er. Så det er lurt at folk kan det de snakker om. Det er viktig at det er mange steder, lavterskel og åpent ofte.»

– Jente, 17 år, Majorstuen



## 10. Behov og anbefalinger

### 10.1 Tillit til voksne

De aller fleste som svarte på spørreundersøkelsen sier at de har noen å snakke med når de har det vanskelig. Likevel er det en relativt stor andel som svarer at de ikke har noen å snakke med eller at de ikke vil svare på spørsmålene.



Kun 13 % av de vi har spurt sier at de vil snakke med voksne på skolen (lærer, helsesykepleier, rådgiver osv.) dersom de har det vanskelig. På den fysiske høringen forklarte flere av deltakerne at det handler om tillit.

«Tror det ofte handler om at vi ikke har tillit til folk. Vi har helsesykepleiere, men de er ikke der ofte nok. Du har ofte folk rundt deg, men ikke tillit til personene. Vi kjenner ikke helsesykepleierne og lærerne, og vet ikke hvordan vi skal forholde oss til dem når det f. eks kommer til taushetsplikt.»

– Gutt, 14 år, Nordstrand

Taushetsplikt trekkes frem som en viktig faktor for at unge skal føle seg trygge nok til å snakke med voksne om vanskelige temaer. Utfordringen er at unge ikke vet hvor langt taushetsplikten strekker seg, eller når fagpersoner er lovpålagt å gi informasjon videre til enten foreldre eller barnevernet.

«Selv om man er under 16 år synes jeg man burde kunne snakke med noen uten at foreldrene får vite om det. Man kan få problemer hjemme.»

– Gutt, 17 år, St. Hanshaugen

«Helsesøster kan man snakke med, men samtidig kan man være redd for at hun kobler på barnevernet. Man elsker foreldrene sine så høyt, så det er vanskelig å snakke med helsesykepleier hvis man er redd for det. Da blir kanskje situasjonen til foreldrene enda verre.»

– Gutt, 13 år, Østensjø

«Det kan være vanskelig å snakke med voksne hvis man har problemer med tillit til folk. For eksempel hvis folk tidligere har brutt tilliten. Da kan man slite med å åpne seg. Det samme hvis menneskene som skal hjelpe en, ikke er egnet til å snakke om temaer.»

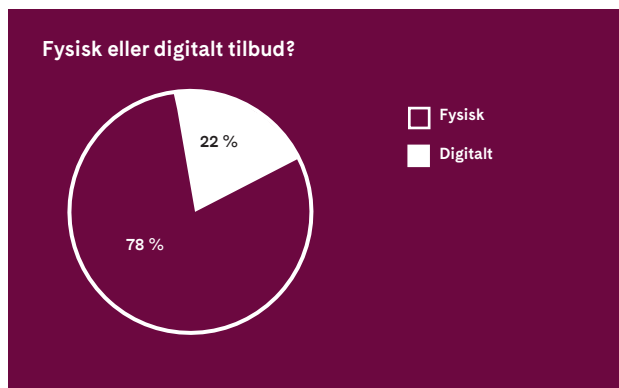
– Gutt, 17 år, Ullern

«Hvis man ikke tør å snakke med noen, så hjelper det ikke å ha tilbud.»

– Gutt, 18 år, Nordre Aker

## 10.2 Fysisk eller digitalt tilbud?

Dagens unge vokser opp med skjerm, digitale løsninger og nå kunstig intelligens som en naturlig del av sin hverdag. Vi ønsket å høre litt med dem om deres syn på at KI tar over oppgaver som i dag utføres av helsepersonell. I den ene klistremerkeøvelsen spurte vi deltakerne hvordan de helst ville snakke med noen om noe som er sårbart for dem.



«Det er bedre å snakke med AI enn ingenting.»  
– Gutt, 17 år, St.Hanshaugen

I spørreundersøkelsen var det ingen som kun ønsker å snakke med kunstig intelligens når de har det vanskelig. Flere sier imidlertid at det bare er kunstig intelligens de vil snakke med om rus og egen seksualitet.

«Problemet med å snakke med AI er at de bare tar fakta, baserer seg ikke på følelser og kan ikke trøste. Man trenger å snakke menneske til menneske.»  
– Gutt, 17 år, St. Hanshaugen

«Personlig kommer det an på om man er komfortabel med å snakke om det, mange holder det inni seg for å finne ut av det selv fordi man er redd for å bli sett ned på, men religion og hva foreldre sier kan også ha noe å si.»

– Gutt, 17 år, Bjerke

«Jeg hater å snakke i telefonen om problemene mine.»

– Gutt, 17 år, St. Hanshaugen

På høringen var det en øvelse der deltakerne ble bedt om å kommentere hvorfor de tror så mange vil snakke med kunstig intelligens om rus. De svarte at kunstig intelligens gir nøytrale fakta, fordømmer ikke og man trenger ikke å være redd for at andre får vite hva man har sagt.

«AI gir de konkrete svar, gir deg fakta om “hva er narkotika”. AI vil ikke dømme deg, men folk dømmer deg.»

– Gutt, 13 år, Sagene

«Grunnen til at så mange går til AI er fordi det ikke er menneskelig uforutsigbarhet og fordi informasjonen ikke går videre.»

– Jente, 16 år, Nordstrand

«Folk er redde for å innrømme at de har rus-problem. For det første at helsesykepleier ikke relatere seg til det, og så blir det pisseprøver og fortelle foreldre om det. Det er ikke rusen som er problemet, men noe underliggende. Samfunnet som oftest ser på rusen som problemet.»

– Gutt, 17 år, St.Hanshaugen



### 10.3 Psykisk helsetilbud for gutter

Som nevnt i kapittel 6.4 om kjønnsforskjeller og psykisk helse, opplever ungdommene at gutter underrapporterer at de sliter med sin psykiske helse. Flere hevder at gutter trenger et psykisk helsetilbud som er tilpasset dem, og at man aktivt må jobbe for at gutter skal føle seg frie til å snakke om egne følelser.

«Jeg tror gutter og jenter sliter med mye av det samme, men at de trenger ulike tilbud, men det går mer på individ enn kjønn hva man trenger.»  
– Jente, 17 år, Sagene

«Det å snakke med folk, det funker ikke. Det er en veldig stor forskjell. Hvis de snakker om hvordan de hadde det, er det veldig stor forskjell. Viktig å få inn unge menn, de kan bare være folk man stoler på eller kjenner fordi de forstår seg bedre på problemene fordi de har vært der "akkurat".»  
– Gutt, 15 år, Nordstrand





#### 10.4 Gratis helsehjelp

Flere mente man bør heve aldersgrensen fra 16 til 18 år for rett til gratis helsehjelp, og fra 18 til 21 år for rett til gratis tannhelse.

«At man skal måtte betale for lege når man er syk, det bidrar til sosiale forskjeller, enormt urettferdig – det må man gjøre noe med.»

– Gutt, 17 år Grünerløkka



ØK ALDERS-  
GRENSEN FRA  
18 TIL 21 ÅR FOR  
GRATIS TANNHELSE-  
HJÆLP

Øk alders-  
grensen fra 16  
til 18 år på gratis  
helsehjelp

### 10.5 Fraværgrensa

Fraværgrensa ble trukket frem som noe som stresser et stort antall elever. Det ble referert til at enda strengere fraværsregler vil hindre ungdom fra å delta på arrangementer som for eksempel Ungdomshøringen. Det vil også bli vanskeligere å delta på sportsarrangementer som skjer i skoletiden. Fraværgrensa har en usosial profil fordi man trenger legeerklæring for å være borte fra skolen med sykdom. Det vil si at man må betale egenandelen for å gå til fastlege for å få gyldig fravær.

«Det handler jo om oss, det er litt som det som skjedde i USA om abort, det var nesten bare menn som bestemte hva man skulle gjøre, det angår ikke dem. Hvorfor skal en mann i 60-årene bestemme om fraværgrensa. Det er det viktigere at vi er med på å bestemme det.»

– Jente, 14 år, Nordstrand

«Må man finne ut av hvorfor man er borte, det er alltid en grunn, man må se på grunnen til at noen er hjemme og får fravær, enn å bare fokusere på fraværet.»

– Jente, 14 år, Nordstrand

«Skole er veldig likt trening. For hvis du ikke synes det er gøy på trening så vil du ikke gå på trening. Får man ikke motivasjon til å gå på skolen så vil man ikke gå på skolen.»

– Gutt, 14 år, Østensjø

«Jeg fikk ikke karakter første halvår fordi fast-  
legen ikke svarte når jeg trengte legeerklæring.»  
– Gutt, 17 år, Nordre Aker



## 10.6 Konflikt i verden

Mange av snakkeboblene med budskap til politikere handlet om konflikten mellom Israel og Palestina. Det er ingen tvil om at unge i Oslo er opptatt av konflikten, og at dette er noe som påvirker dem.



Boicott  
israel!

FRI PALESTINA  
MULTIETNISK  
STAT

***UngOrg oppfordrer til at denne rapporten brukes aktivt.***

*Dersom du har brukt innspillene eller rapporten, si det gjerne til oss i UngOrg. Det er viktig for motivasjonen til ungdommene å vite om det har noe å si at de deltar på denne typen arenaer. Vi viderebringer tilbakemeldingen til neste års deltakere.*



**Takk til:**

*Gode sparringspartnere i UngOrg: Agnes Nærland Viljugrein og Emilie Geist*

*Byråd Julianne Ferskaug*

*Byrådsavdeling for sosiale tjenester ved Marit Elise Aune*

*Prosessledere: Jarle Henriksen, Antonio Gade Wilhemsen Serri, Maika Maria Godal Dam, Maria Skage El-Yousef, Lóa Aðalheiður Kristínardóttir, Mahira Karim (Wergelandsenteret), Frederick Reisersen (Redd barna), Gina Ekholt (Redd barna), Tina Joreid (Juvente), Camilla Farstad Lamprecht (Nordstrand Ungdomsråd), Kennellyn Rose Bloch Nilsen (Ungdom og fritid), Liv Marie Melby (Barneombudet), Silje Steinardotter Hasle (Barneombudet), Viktor Moe Hegerberg (UngOrg), Ann Helen Evertsen (UngInfo), Sebastian Hytten (UngOrg), Aden Suliman Mussa (UngInfo), Julie Gulbrandsen (UngInfo) og Ane Sjødal (UngInfo).*

*Klimaetaten ved Linnea Birgitta Johansson, Audun Brunen og Marie Rande*

*Utdanningsetaten ved Trude Bell*

*Sentralt ungdomsråd i Oslo*

*UngInfo*

