

Å være ung i Innlandet 2024

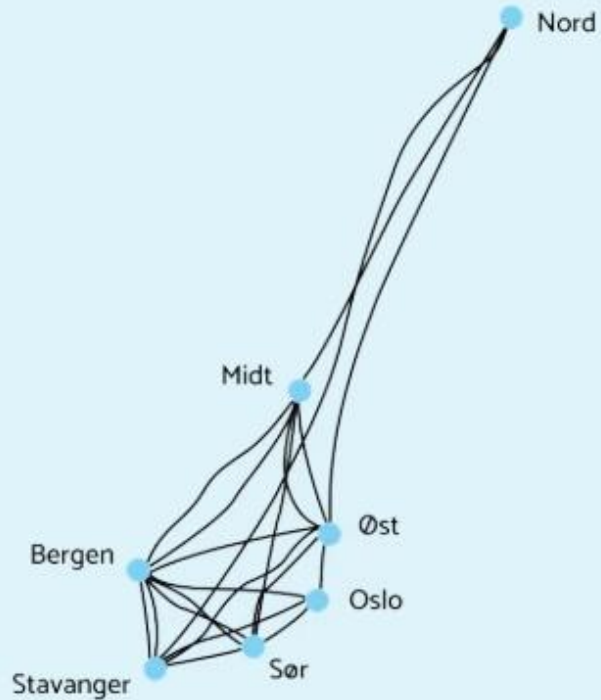
Mari Finstad Evenby, KORUS øst





KORUS

Øst



Dette hjelper vi deg med

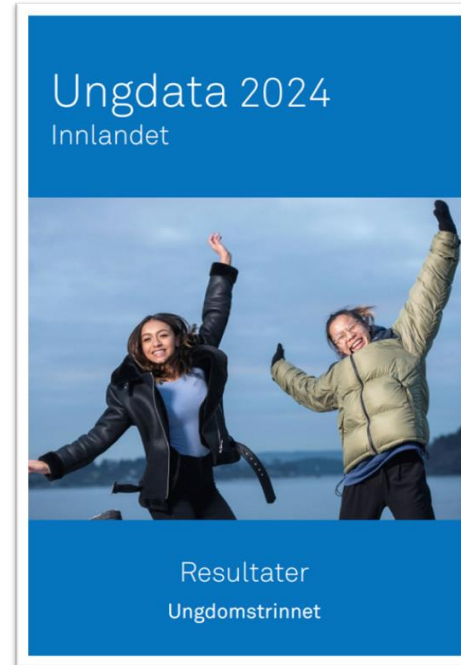
- Kompetanse innen forebygging, tidlig innsats, skadereduksjon, oppfølging og behandling
- Bistand til regionalt og lokalt folkehelsearbeid
- Verktøy og oppdatert kunnskap på rusfeltet
- Kurs, konferanser og foredrag skreddersydd for din arbeidsplass
- Kontakt med dyktige fagpersoner og nettverk

Finn ditt regionale KORUS



- Hva er ungdata [Ungdata.no](https://ungdata.no)

- Nasjonal spørreundersøkelse gjennomført i alle landets kommuner hvert 3. år.
- Tar for seg mange tema fra barn og ungdommers liv:
 - Skole, trivsel, venner, fritid, helse, rus, regelbrudd, vold, familie, skjerm...
- Ny undersøkelse i Innlandet i 2024

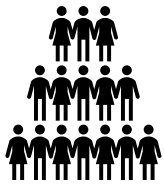




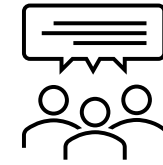
Undersøkelsen

- Startet i 2010- har nå data fra 915 000 ungdommer
- Samarbeid mellom NOVA og KORUS
- På skolen i skoletiden- Høy svarprosent
- Selvrappertert og troverdig
- Resultatene brukes i forskning, planarbeid, strategier og tiltaksutvikling
- Trender, utvikling og sammenligning

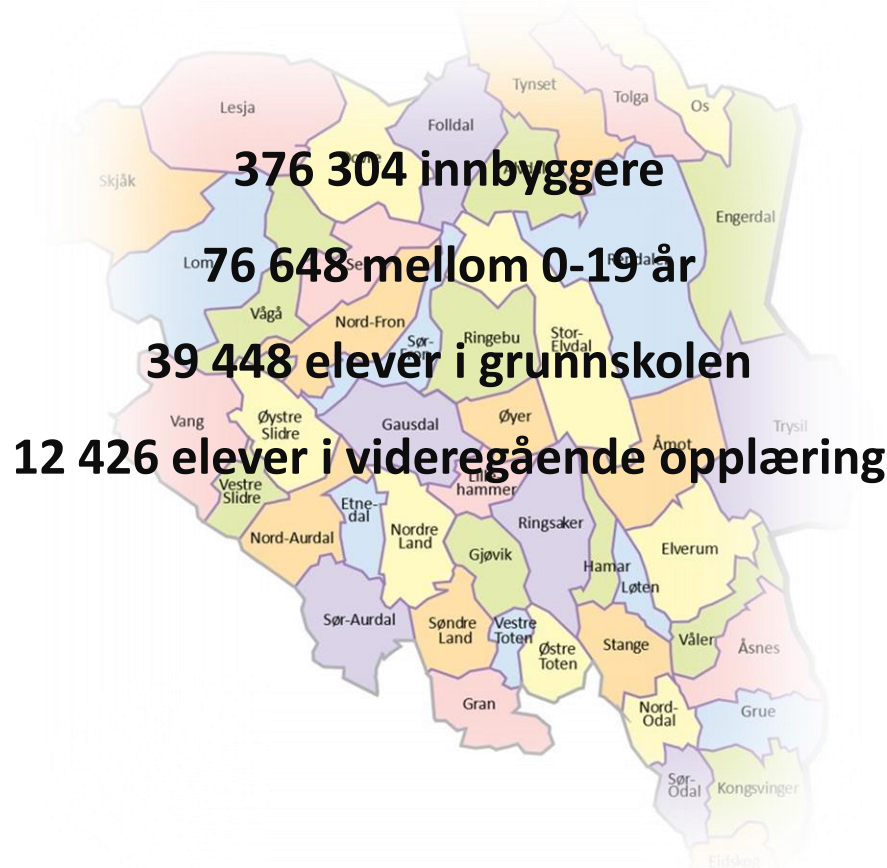
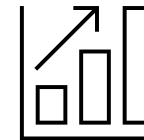
19 264 elever svarte på
Undataundersøkelsen



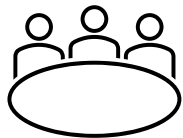
Innspill fra kommuner,
elever



Svarprosent: 86% på grunnskolen
og 75% på vgs



Prosjektsamarbeid: KORUS øst, Innlandet
fylkeskommune og Statsforvalteren i Innlandet





CA 14 % FØLER PRESS
SOM ER VANSKELIG Å TAKLE

19000 DELTOK
I UNDERSØKELSEN

79% KJEDER SEG
PÅ SKOLEN

11% HAR BRUKT
CANNABIS DET
SISTE ÅRET



CA 60% HAR EN
VENN DE KAN STOLE PÅ

PÅ
UNGDOMSTRINNET
SVARTE 86%

27% (1405) ELEVER
GRUER SEG
TIL RUSSETIDEN

CA 10% BLIR
MOBBET PÅ UNGDOMSKOLEN

PÅ VIDEREGÅENDE
SKOLE SVARTE 75%



Innhold

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| 1. Innledning | 5 | 5. Skole og framtid | 52 |
| 1.1 Om rapporten | 5 | 5.1 Skole | 52 |
| 1.2 Om Ungdata-undersøkelsen | 6 | 5.2 Sammenhenger når det gjelder gjennomføring av | 56 |
| 1.3 Elevtall, skoler og tilsyn | 7 | videregående opplæring | 56 |
| 2. Foreldre og venner | 11 | 5.3 Fremtid | 64 |
| 2.1 Foreldre | 11 | 5.4 Lekser | 66 |
| 2.2 Venner..... | 16 | 6. Rus og risikoatferd | 68 |
| 2.3 Foreldre, venners og skolens betydning for positiv ungdomsutvikling..... | 18 | 6.1 Alkohol og tobakk | 68 |
| 3. Helse og livskvalitet | 21 | 6.2 Illegale rusmidler | 73 |
| 3.1 Livskvalitet | 21 | 6.3 Regelbrudd, mobbing og vold | 77 |
| 3.2 Fysisk og psykisk helse | 23 | 7. Russ og russefeiring | 80 |
| 3.3 Press | 29 | 7. 1 Bakgrunn/Historikk..... | 80 |
| 4. Fritidsaktiviteter | 31 | 7.2 Bakgrunn for datainnsamling..... | 80 |
| 4.1 Fritidsaktiviteter | 31 | 7.3 Resultater | 82 |
| 4.2 Fysisk aktivitet og trening | 40 | 7.4 Oppsummering – russ og russefeiring | 91 |
| 4.3 Skjermbaserte aktiviteter | 45 | 7. Referanseliste | 92 |
| | | Prosjektgruppen | 94 |

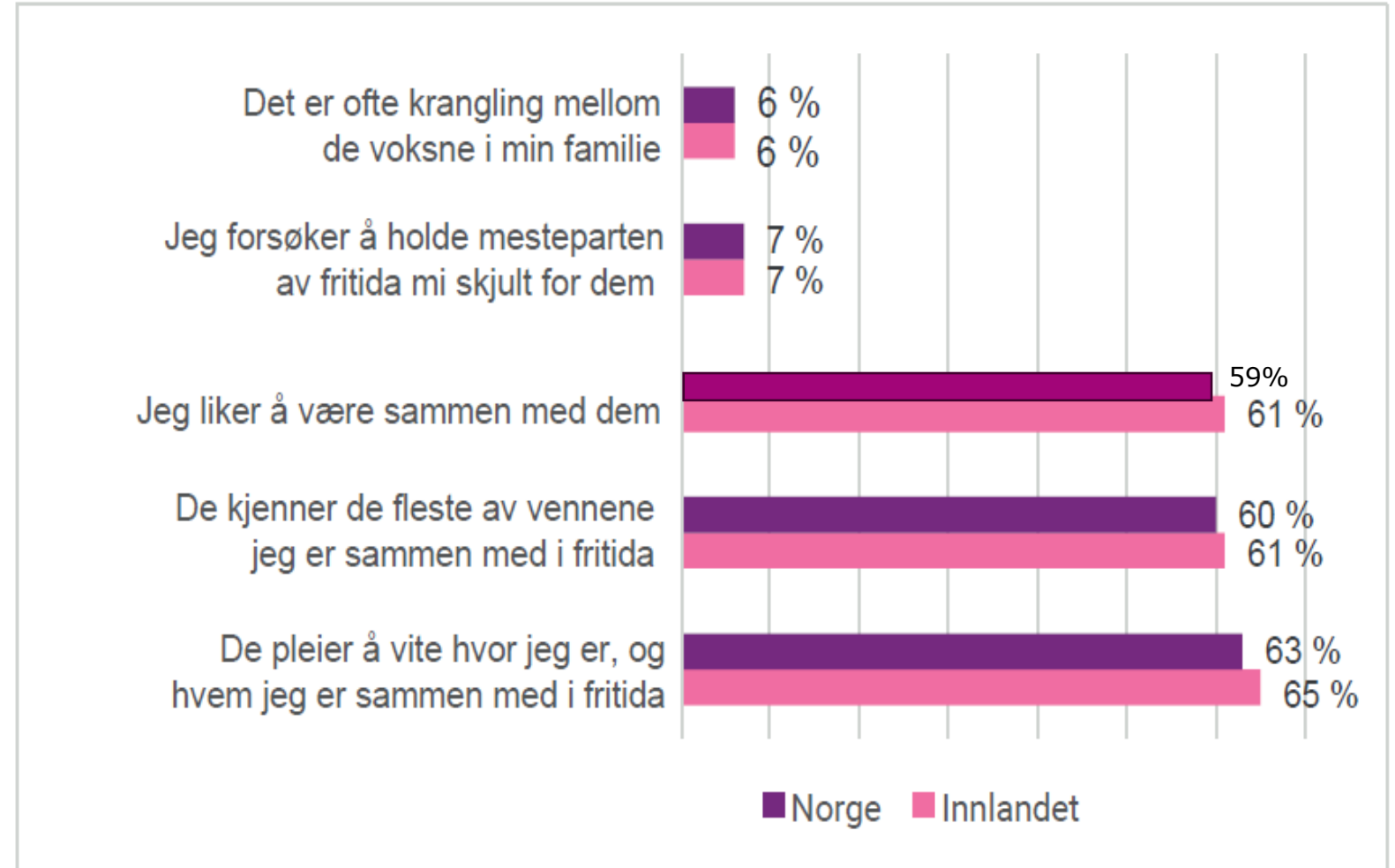
The background features a vertical gradient from light blue on the left to light orange on the right. Several semi-transparent circles in various colors (purple, red, orange, yellow) are scattered across the scene, some overlapping. The text 'Foreldre og venner' is centered in a bold, black, sans-serif font.

Foreldre og venner

Foreldre



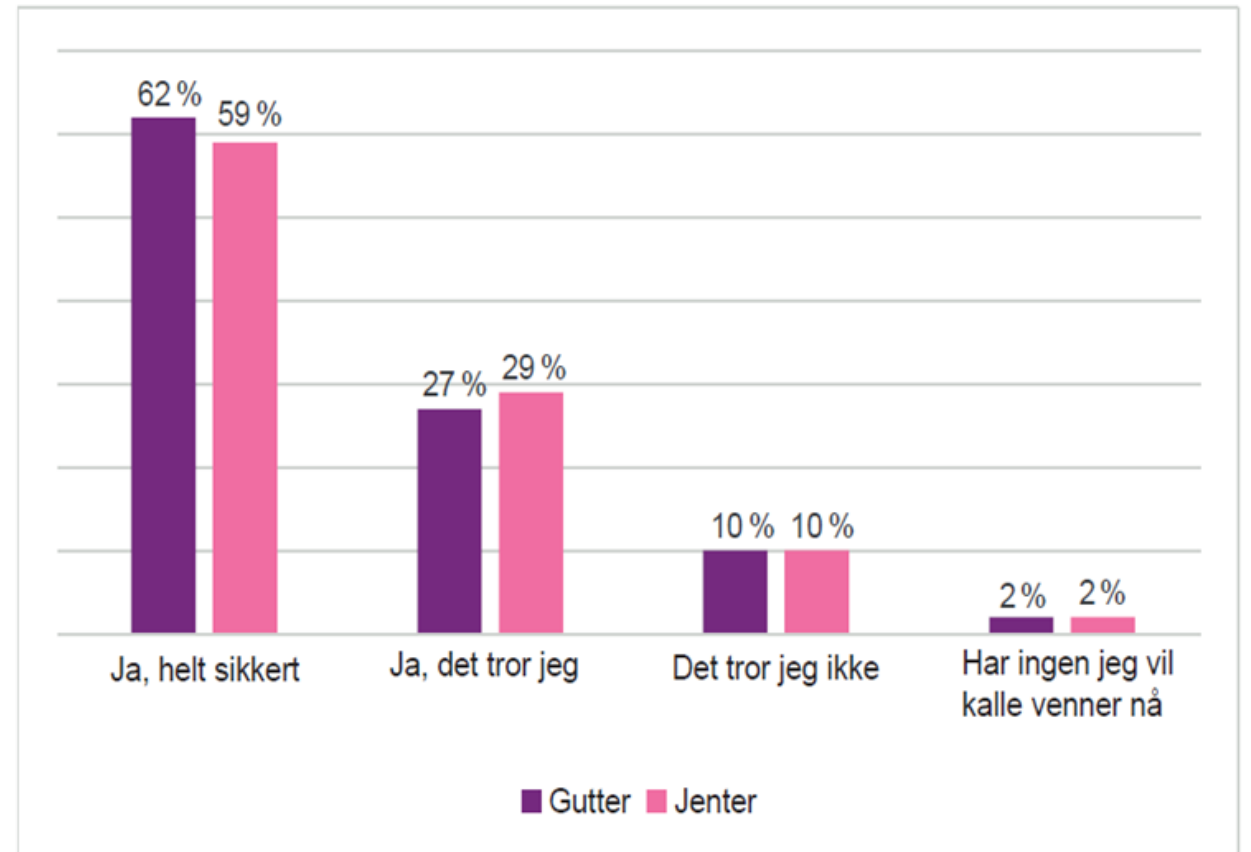
Figur 2.1. Hvor godt passer det som står under for dine foreldre? Andel som har svart «passer svært godt»





Venner

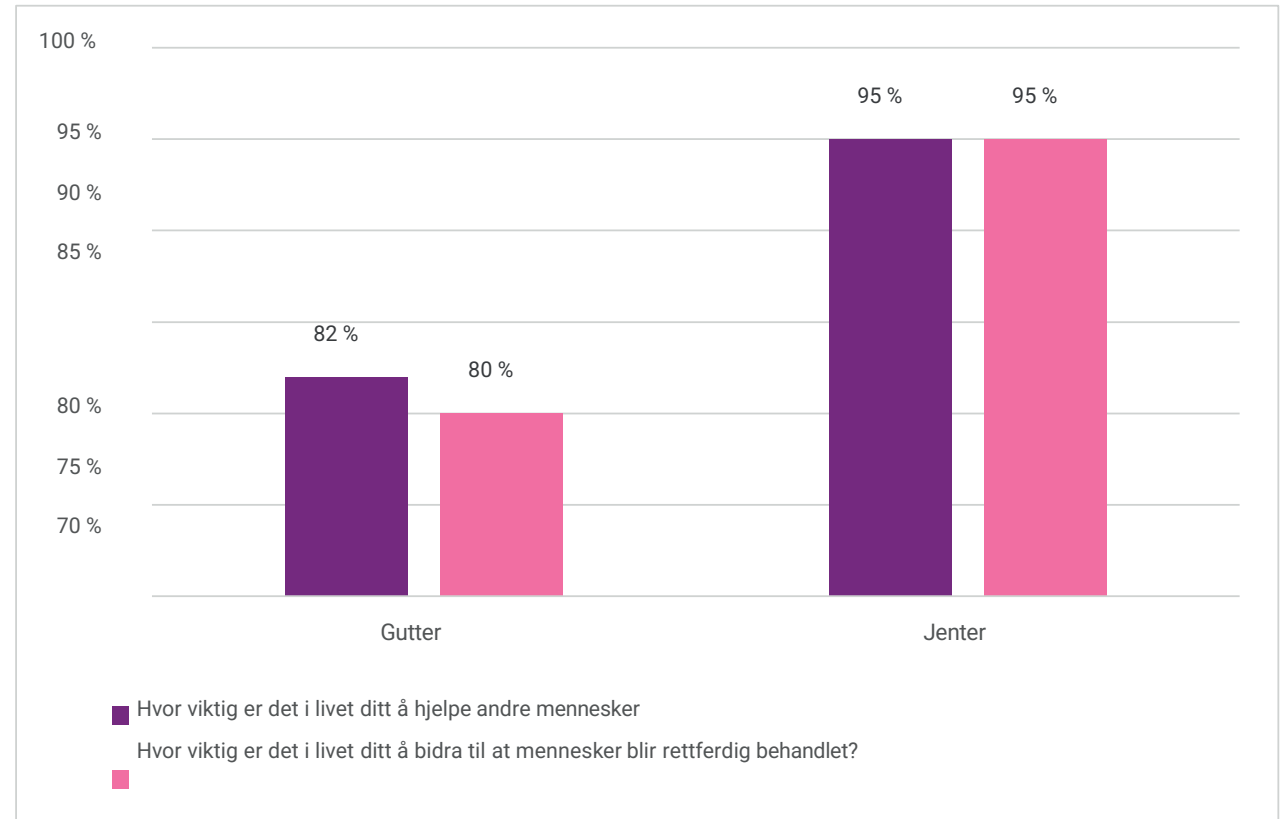
Figur 2.5. Har du minst en venn som du kan stole fullstendig på og betro deg til om alt mulig etter kjønn. Ungdomsskole.



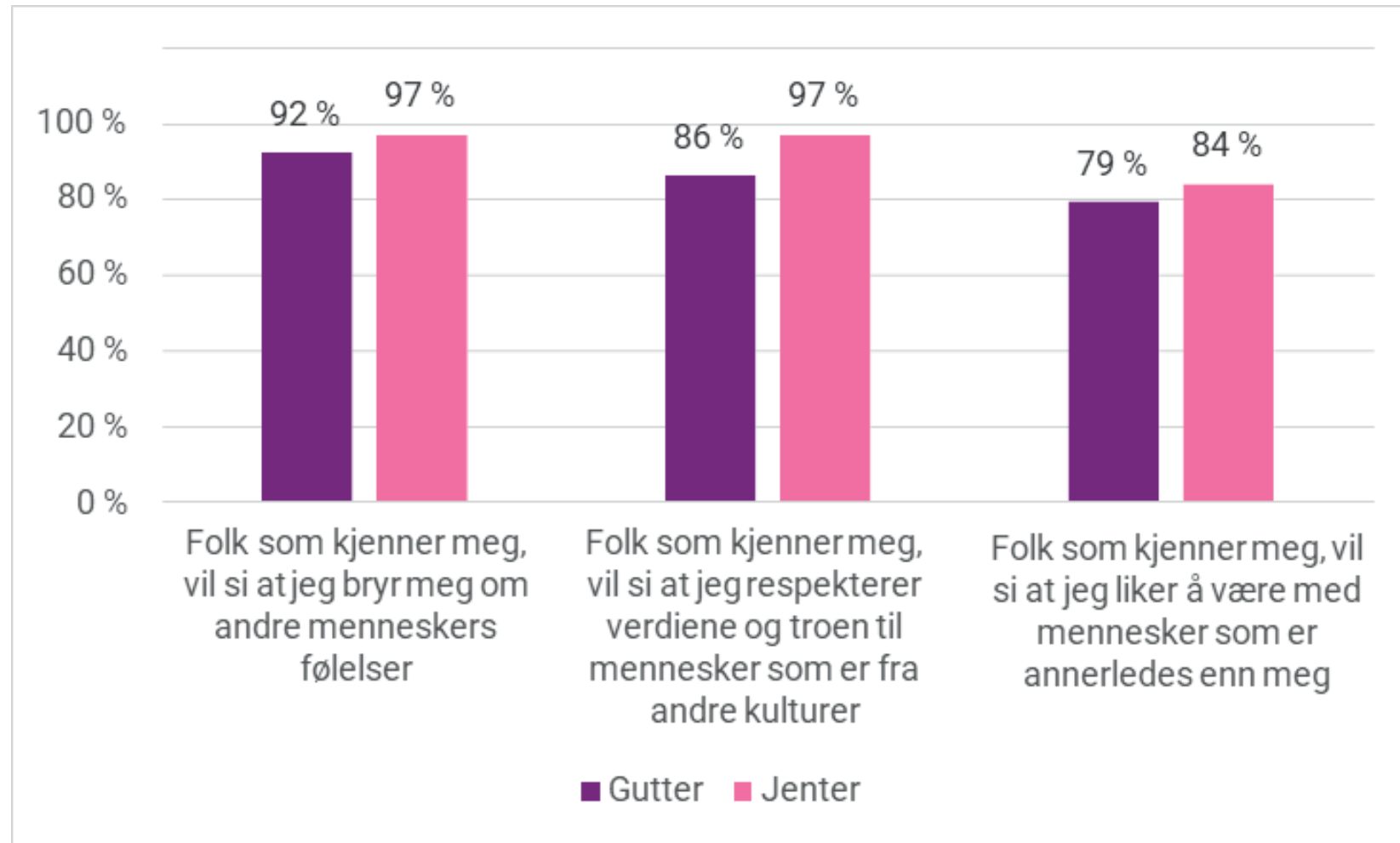


Prososial atferd betyr å ha positive, sosiale holdninger og handlinger som å bry seg om, vise omsorg og hjelpe andre

Andel ungdom i vgs som svarer «svært viktig» eller «viktig» på disse påstandene



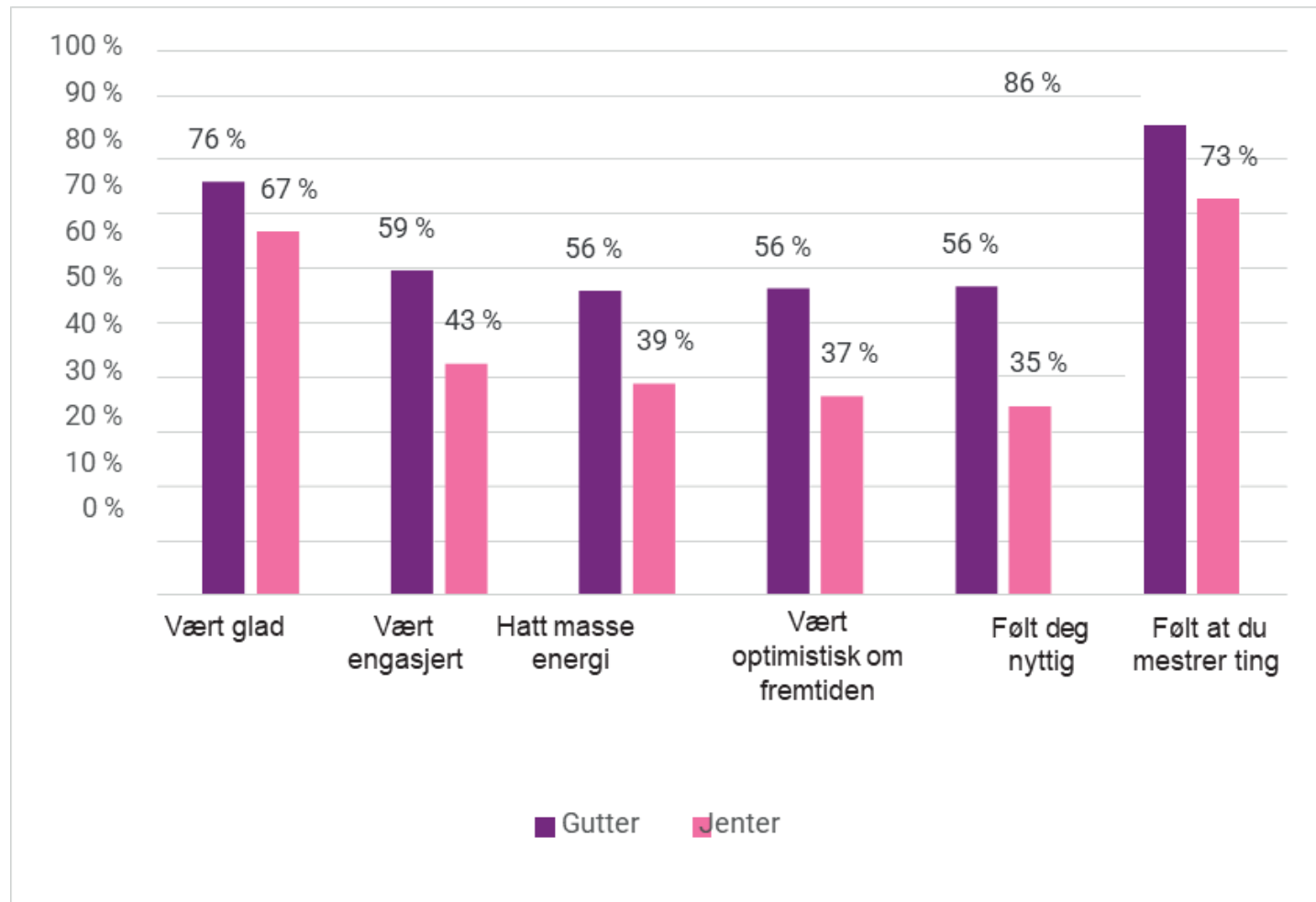
Andel ungdom i vgs som svarer «helt enig» og «litt enig» på disse påstandene



Helse og livskvalitet

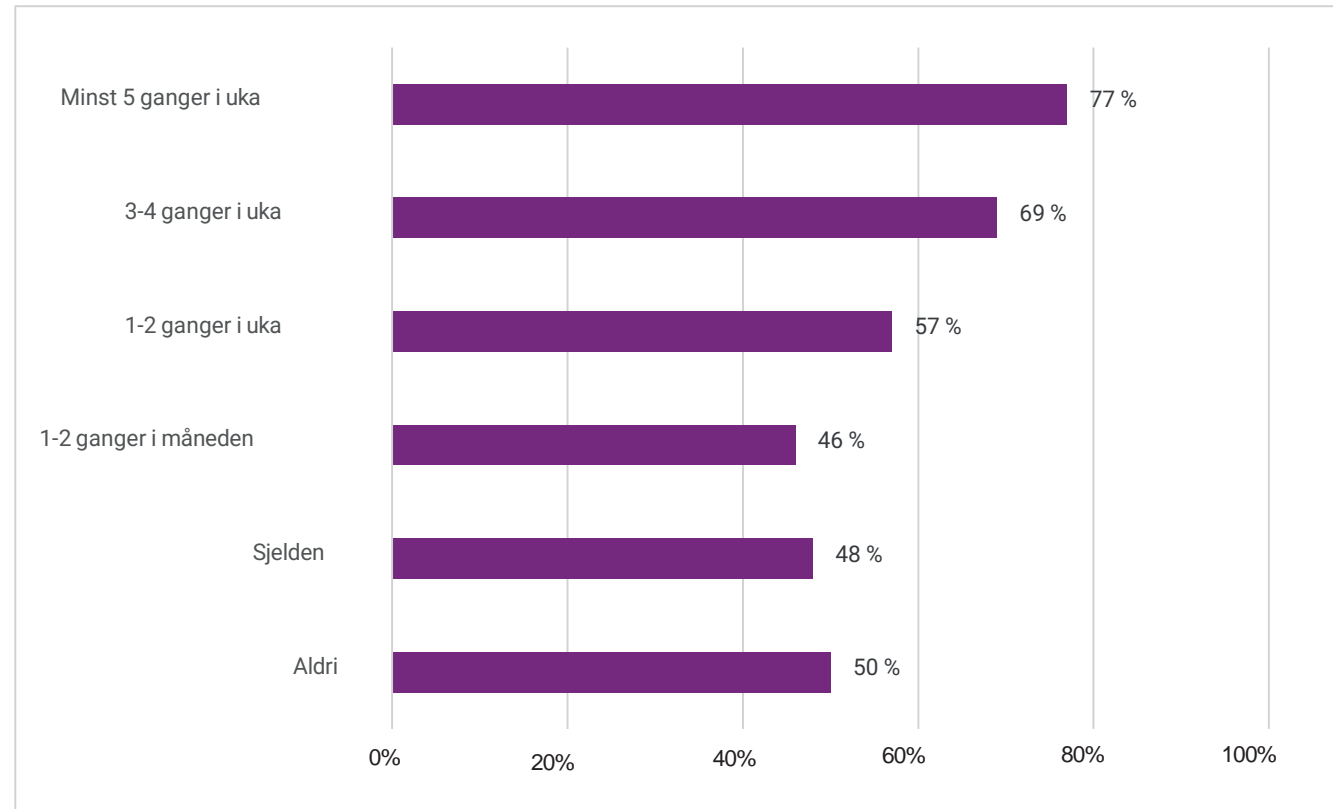


Andel ungdom som svarer at de i løpet av siste uka har hatt positive følelser ofte eller hele tiden. Etter kjønn. Begge skolenivåer.

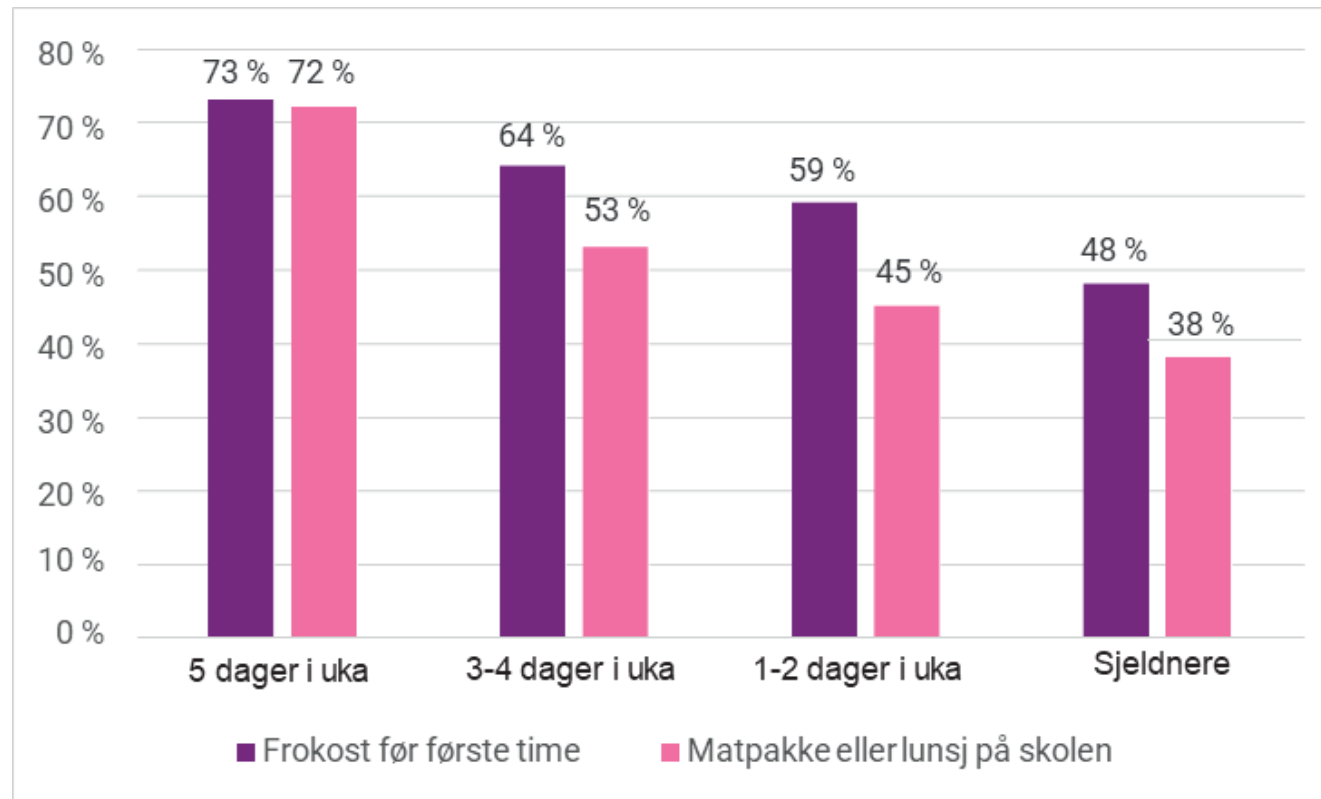


Selvopplevd helse og levevaner

Andel ungdom som oppgir at de er svært fornøyd/litt fornøyd med egen helse etter hvor ofte de er så fysisk aktive at de blir andpustne eller svette. Begge skolenivåer.



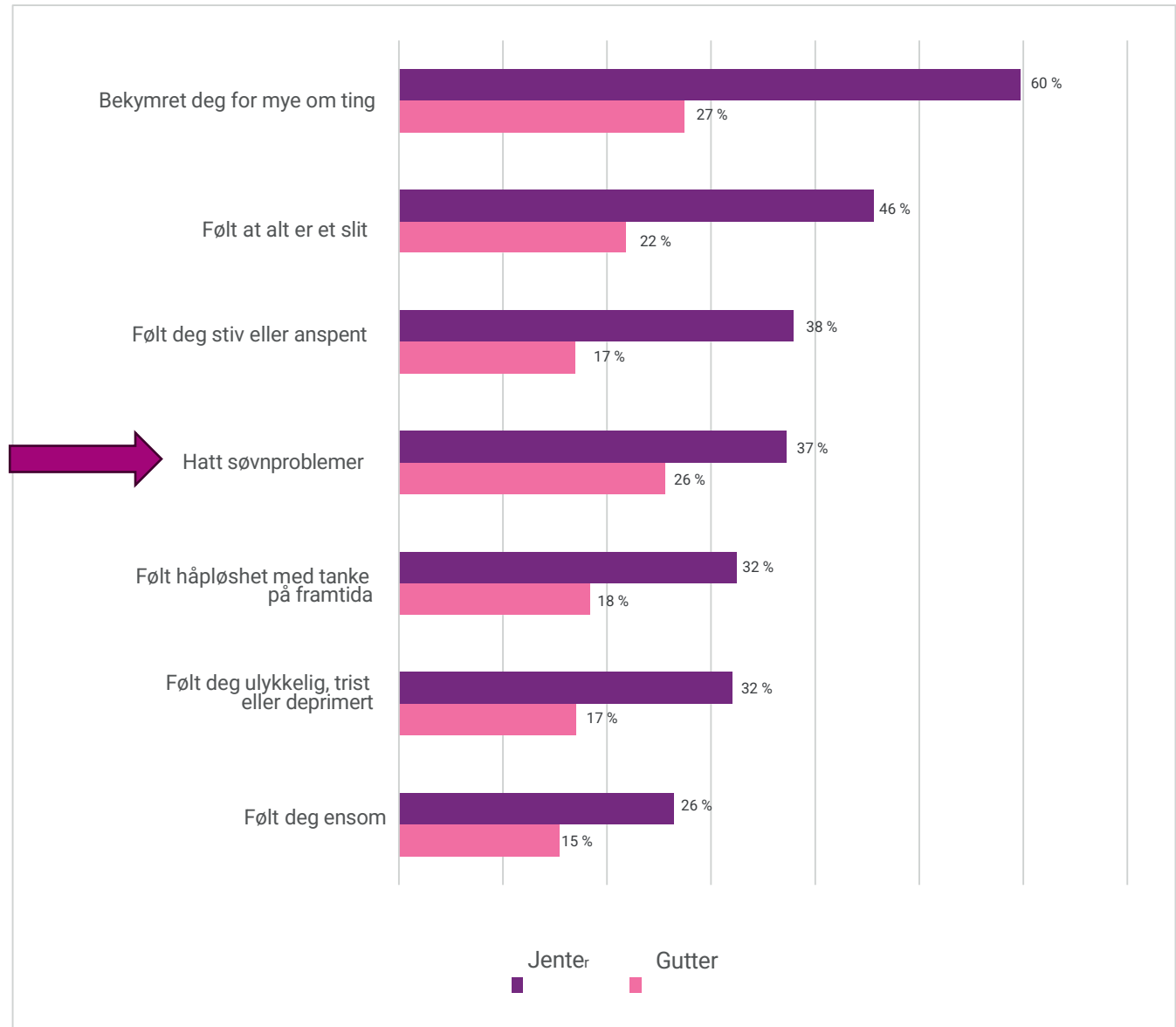
Andel ungdom som oppgir at de er svært fornøyd/litt fornøyd med egen helse etter hvor ofte de spiser frokost og lunsj. Begge skolenivåer.





Psykiske plager

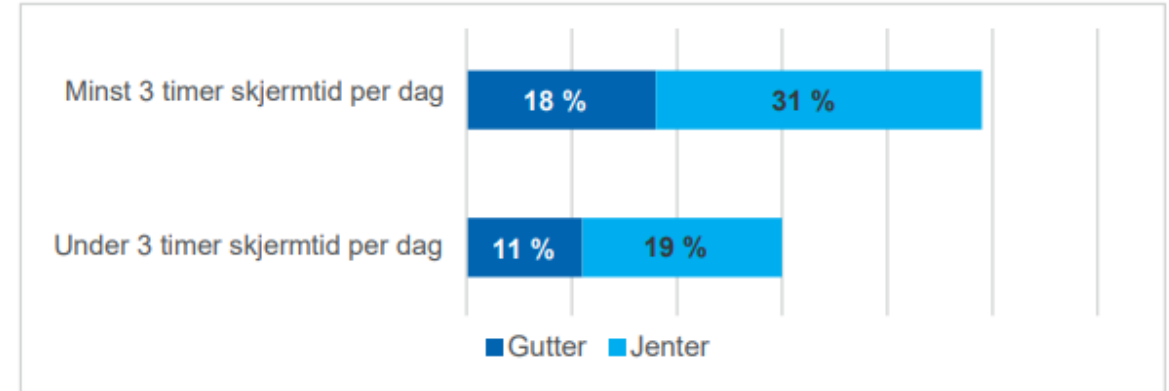
Andel ungdom som svarer at de har vært ganske mye eller veldig mye plaget i løpet av den siste uka av noe av dette, etter kjønn. Begge skolenivåer.



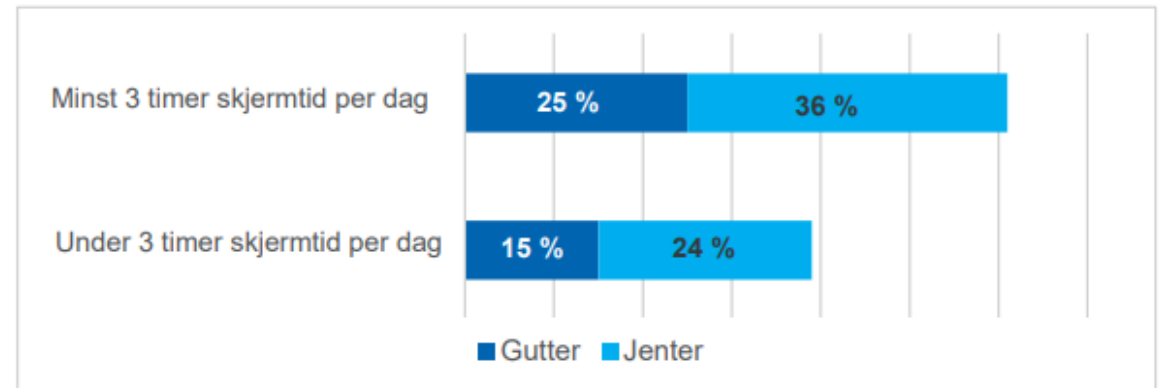


Søvn

Figur 4.27. Andelen som har så søvng/trøtt at det har gått utover skole/ fritid 3 dager eller mer i løpet av den siste uken, blant gutter og jenter. Gutter og jenter er fordelt mellom de som har under 3 timer skjermtid og de som har minst 3 timer skjermtid.



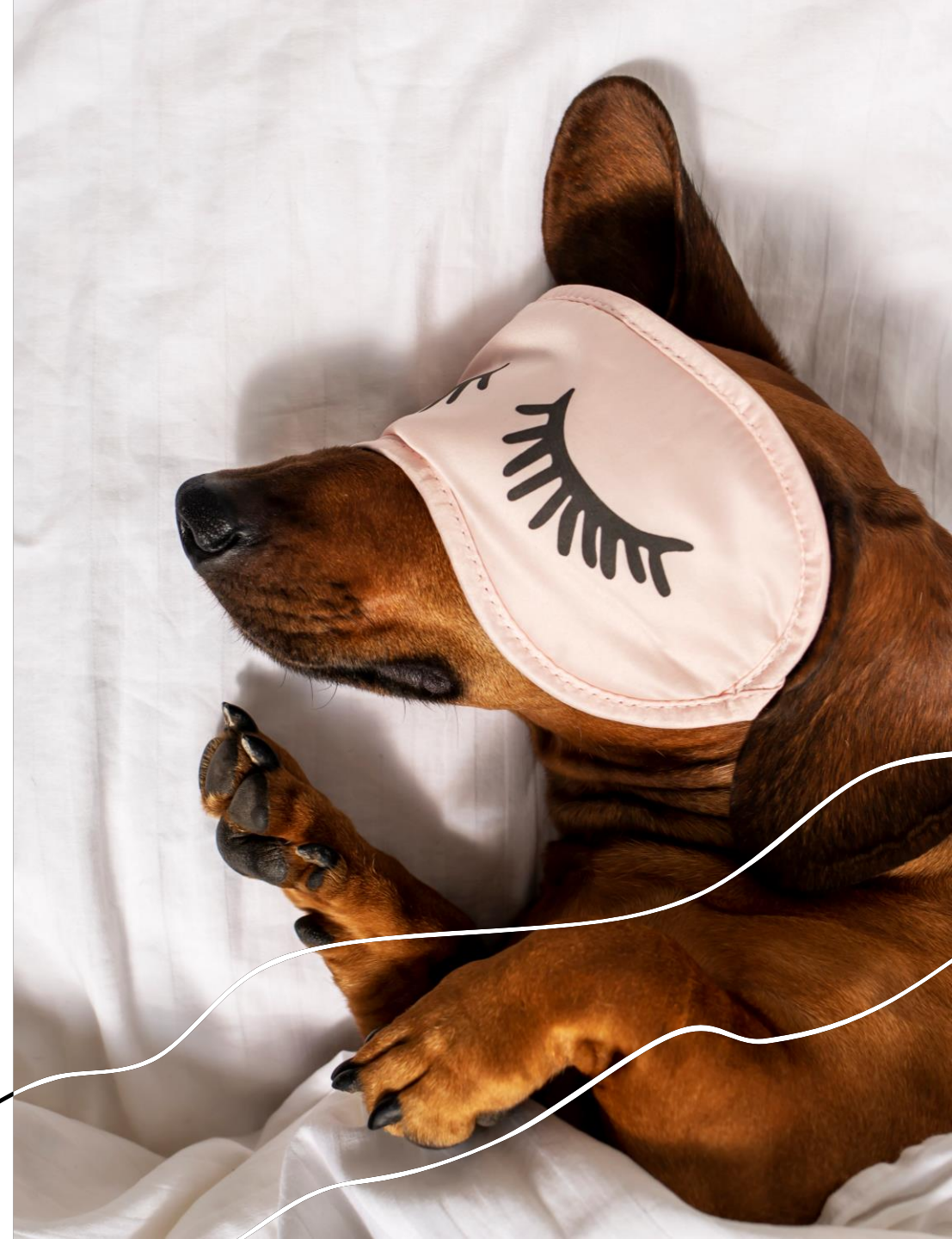
Figur 4.26. Andelen som har hatt problemer med å sovne minst tre dager i løpet av den siste uken blant gutter og jenter. Gutter og jenter er fordelt mellom de som har under 3 timer skjermtid og de som har minst 3 timer skjermtid.





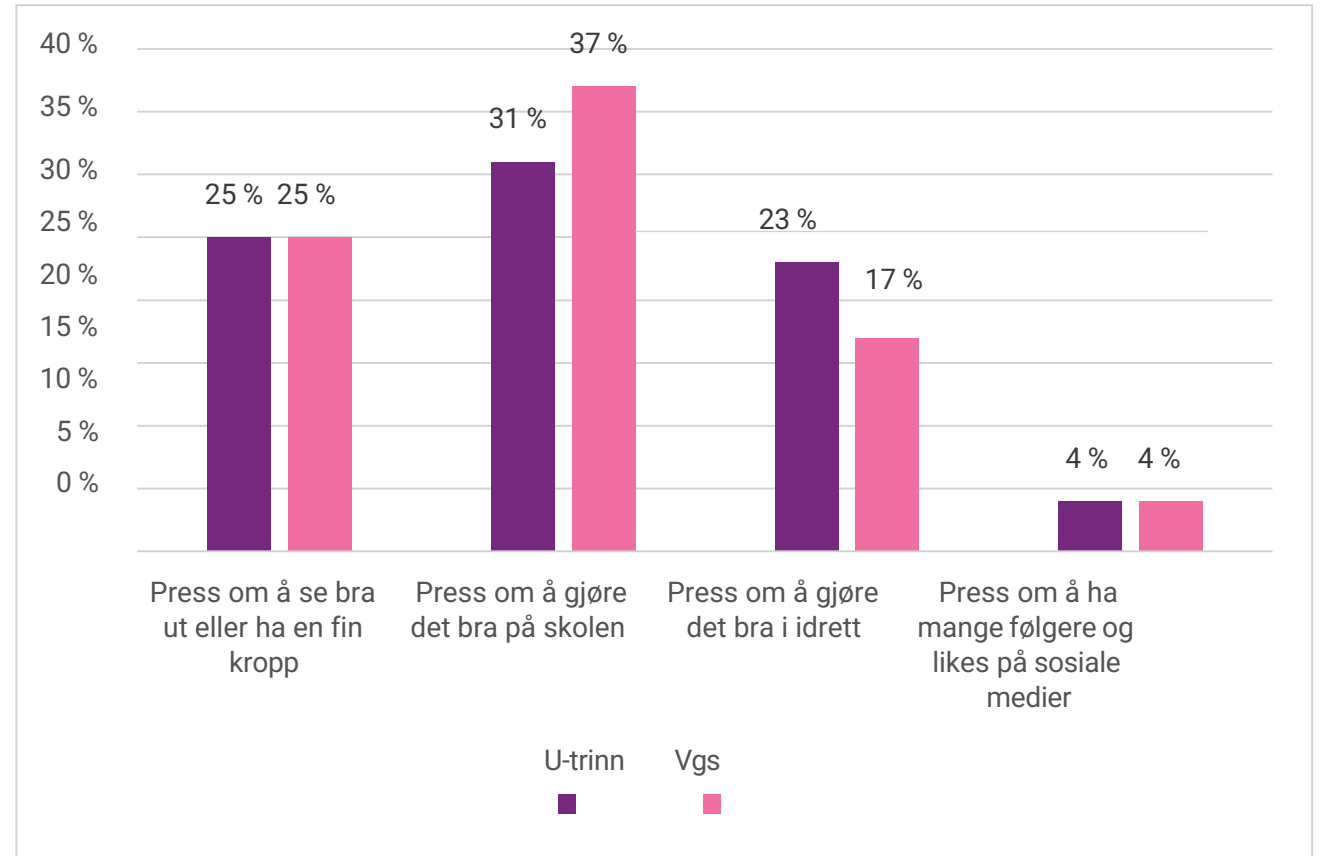
Søvn og ungdomshjernen

- Ungdom i puberten er B-mennesker
 - Forskjøvet melatoninsyklus (sammenlignet med barn og voksen)
 - Utskillelsen starter senere på kvelden
 - Bruker lenger tid på å bryte den ned om morgenen sammenlignet med voksne
- Behovet for søvn er større enn hos voksne
 - Ungdommer trenger 8-10 timer søvn per natt
 - Anslagsvis 1-2 timer mer enn voksne
- Søvnbehovet hos ungdom er særlig knyttet til:
 - Omstruktureringen som foregår i hjernen (grå substans)
 - Læring og hukommelse
 - Pannelappens funksjonsevne (regulering/stabilisering av humør.
 - Søvnunderskudd øker risikoen for å utvikle depresjon



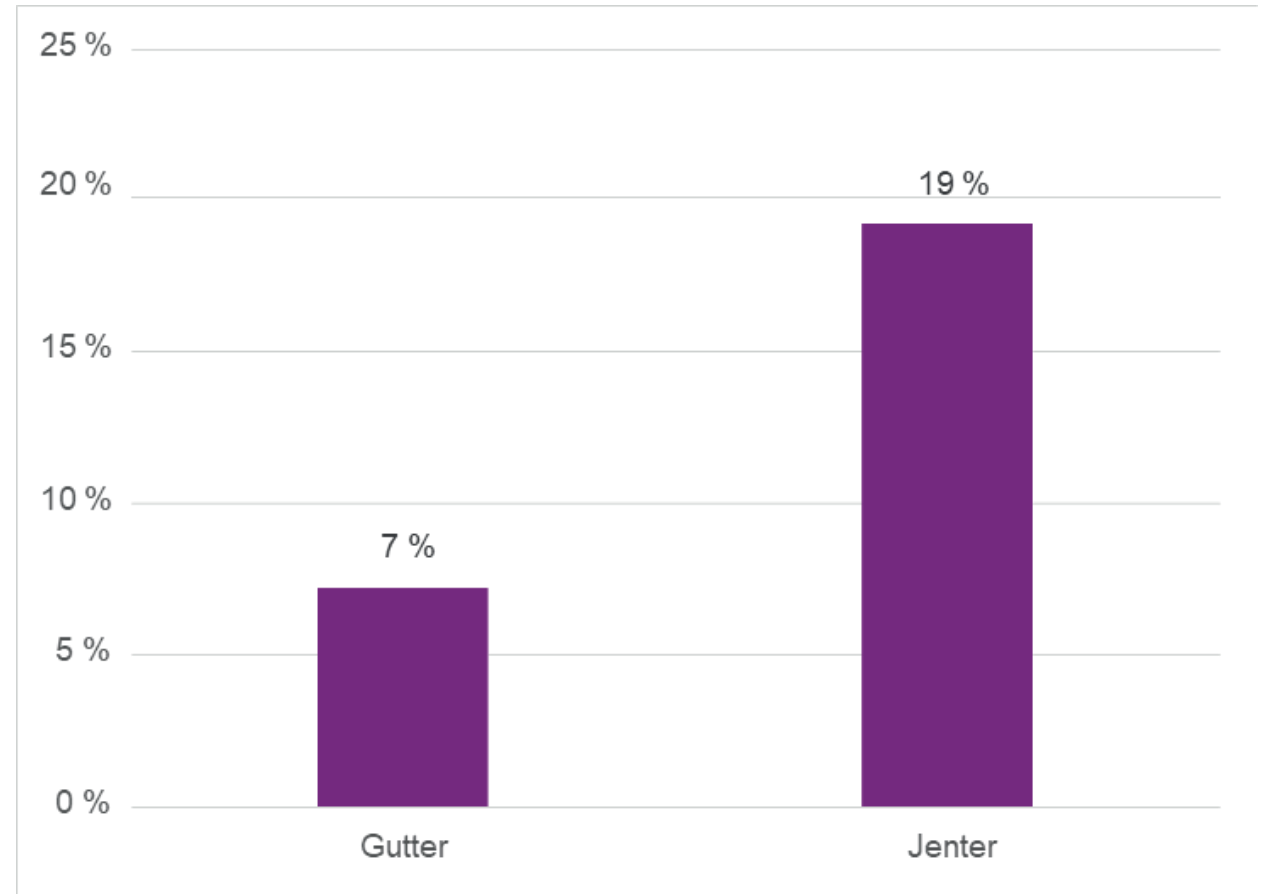
Press

Andel ungdom som oppgir at de har oppleve svært mye/mye press. Etter skolenivå.





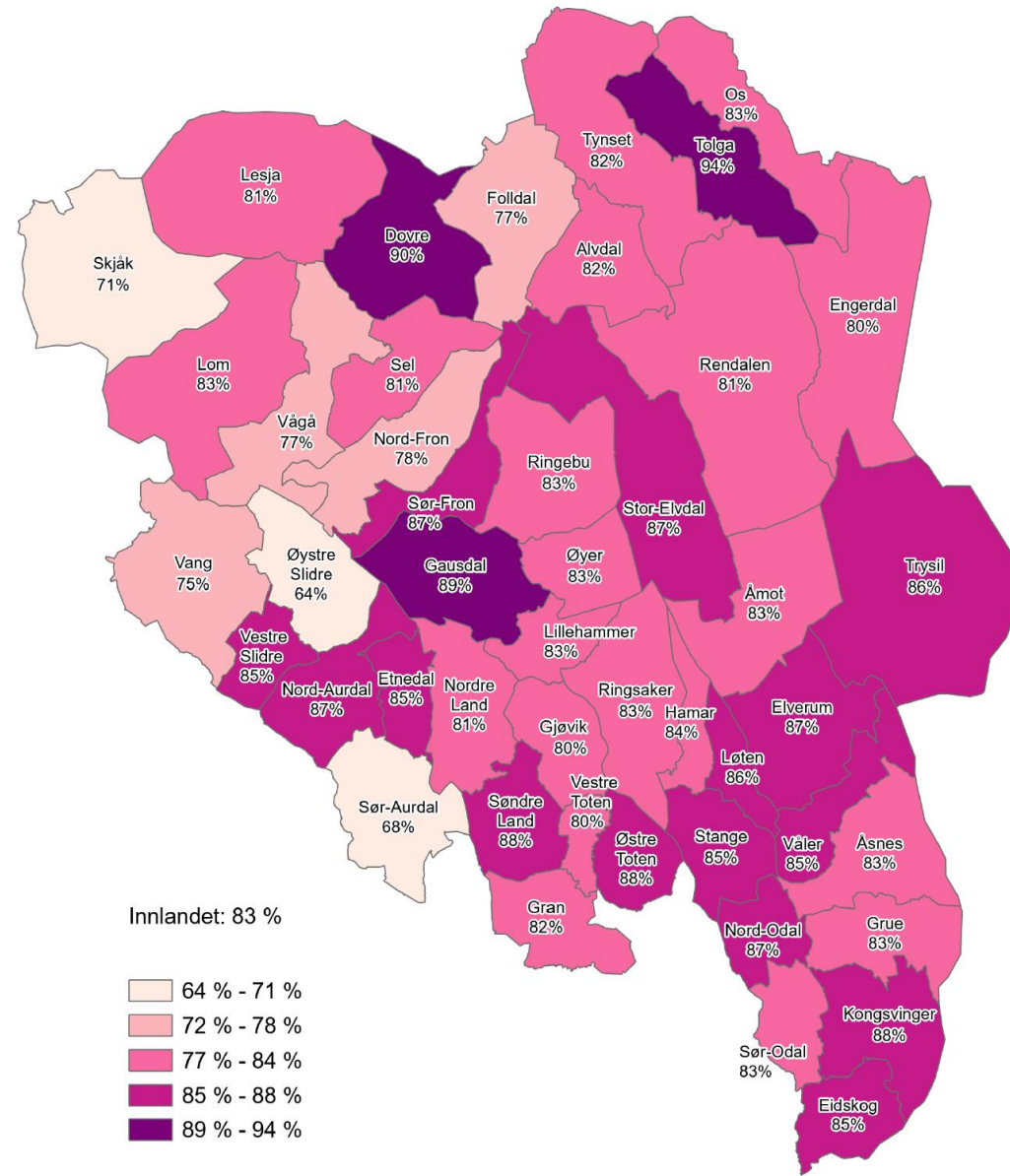
Andel ungdom som oppgir at de i svært stor/stor grad har opplevd press som de har hatt problemer med å takle. Begge skolenivå. Etter kjønn



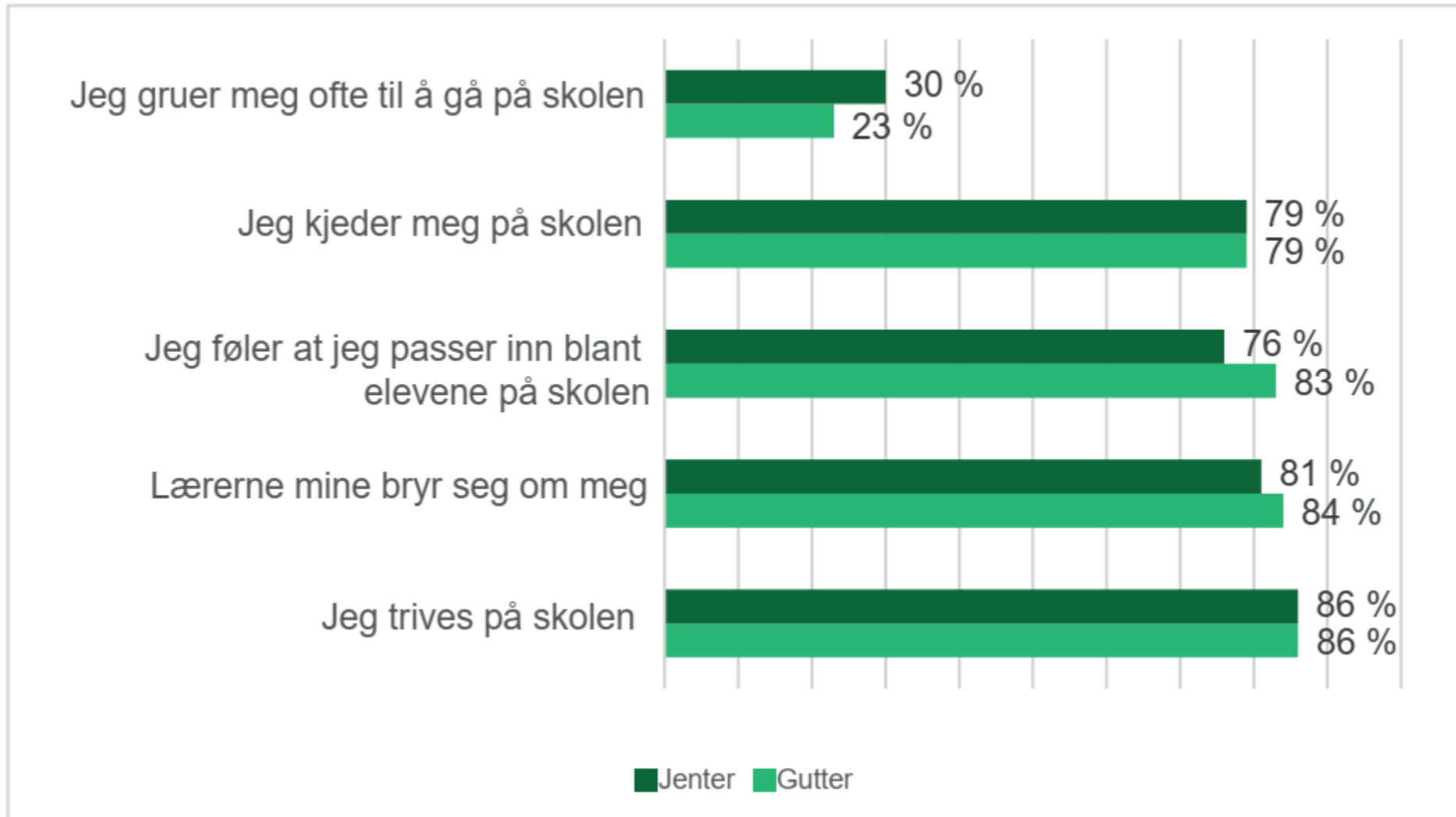


Skole og framtid

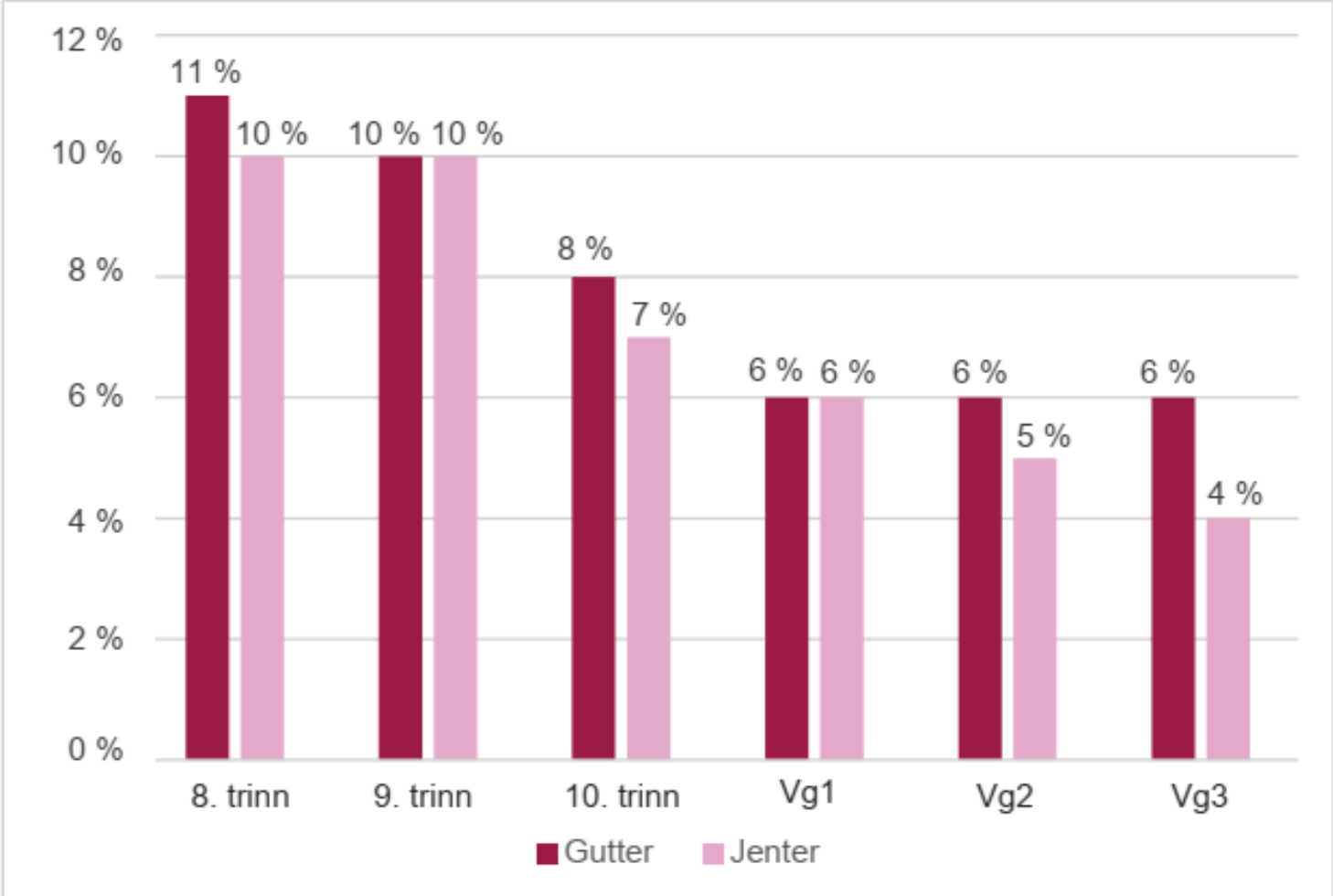
Trives godt/svært godt på skolen du går på. Ungdomsskole



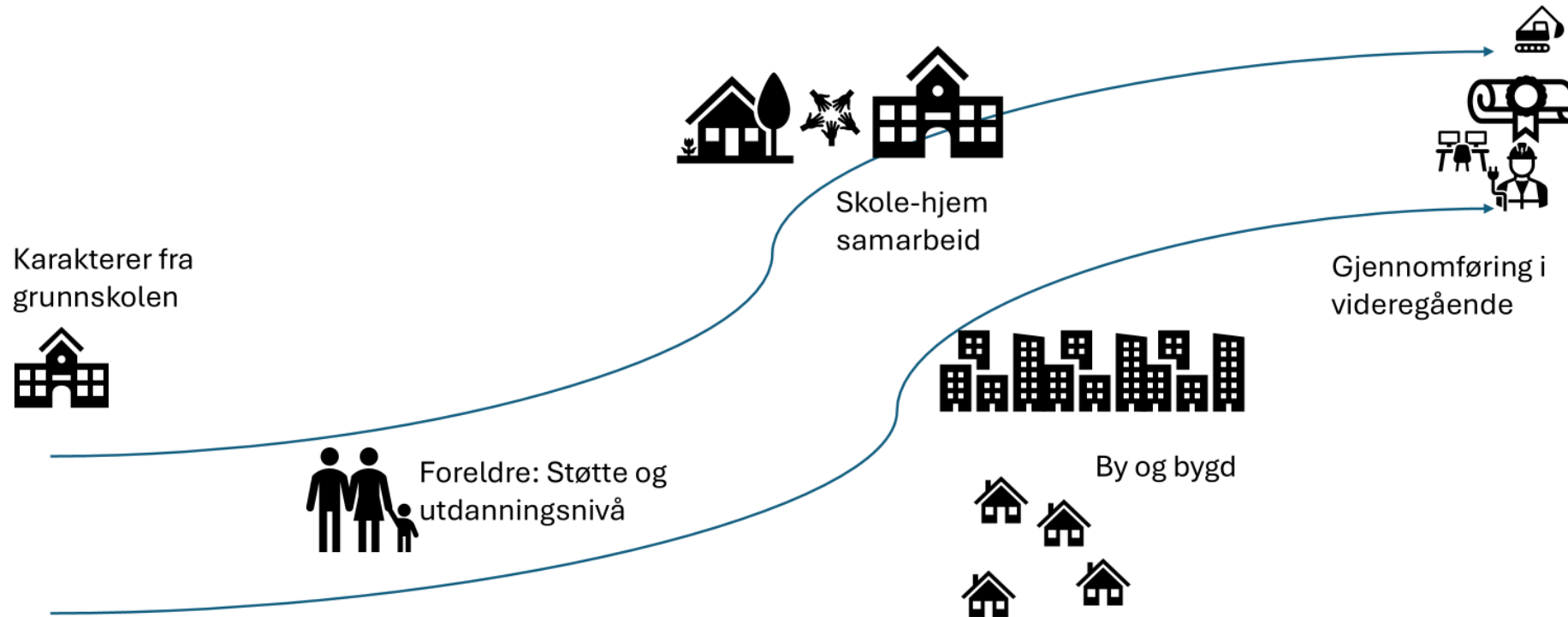
Skoletrivsel



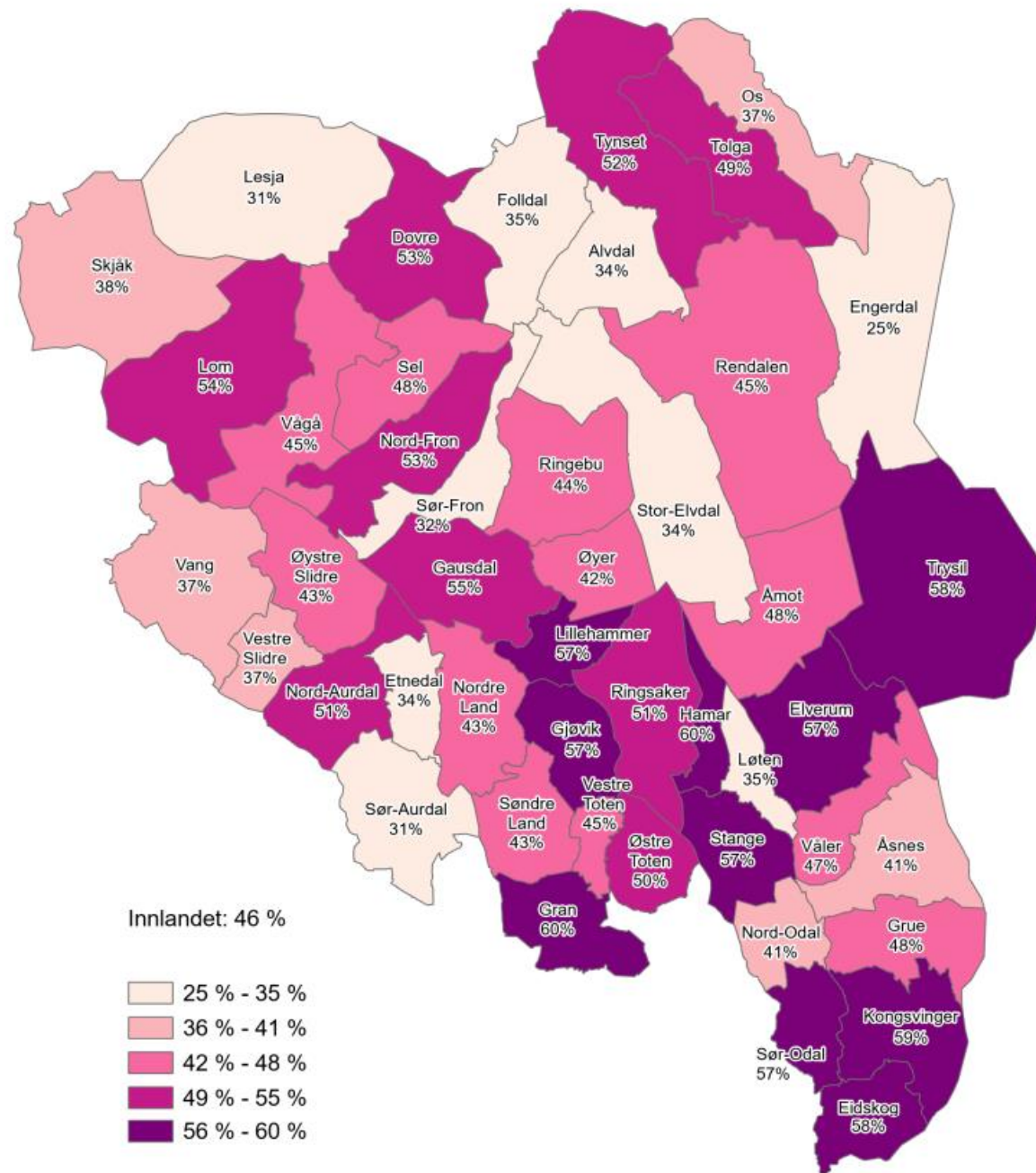
Mobbing -



• Gjennomføring i videregående



Tanker om høyere utdanning



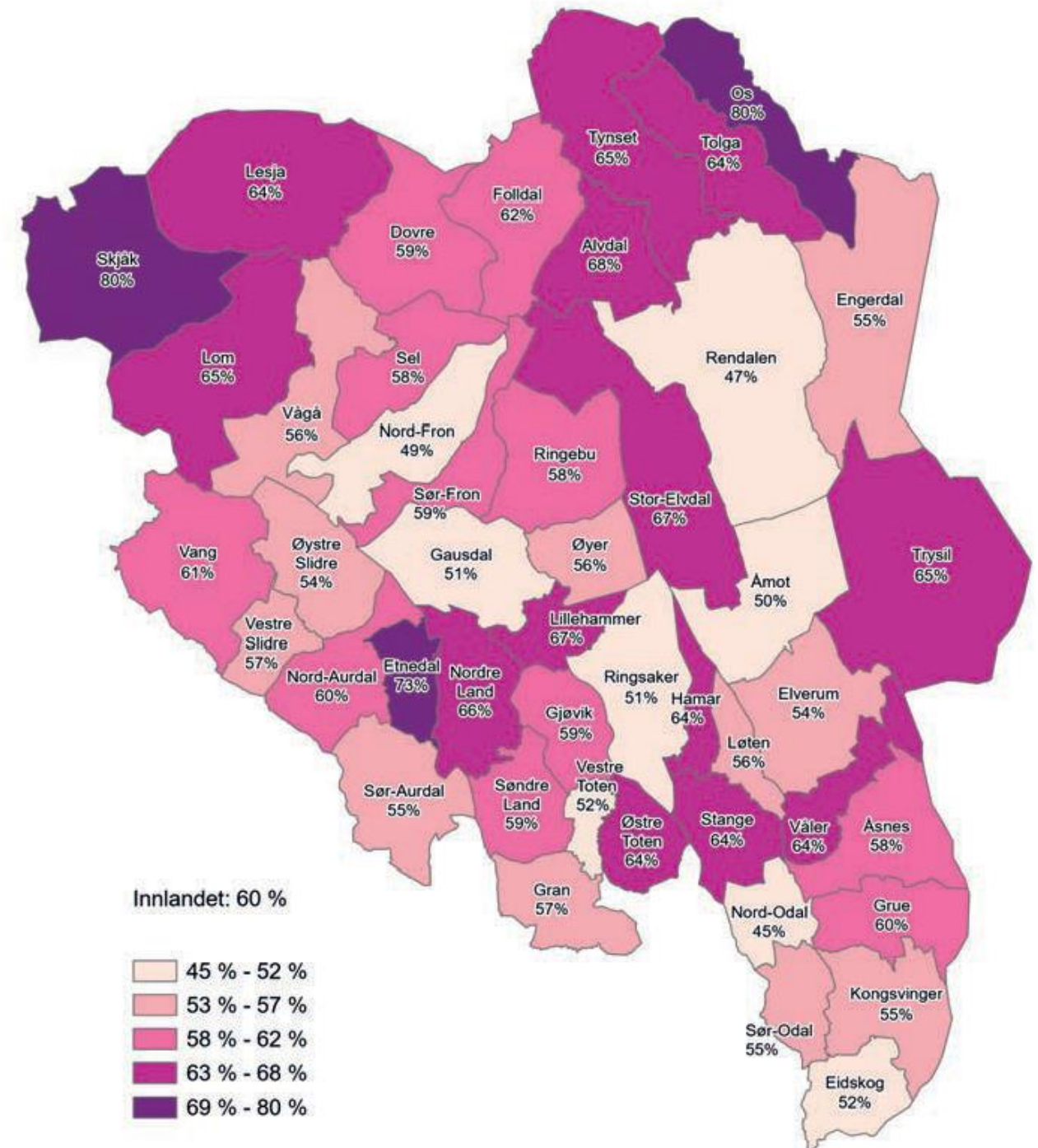


Fritidsaktiviteter



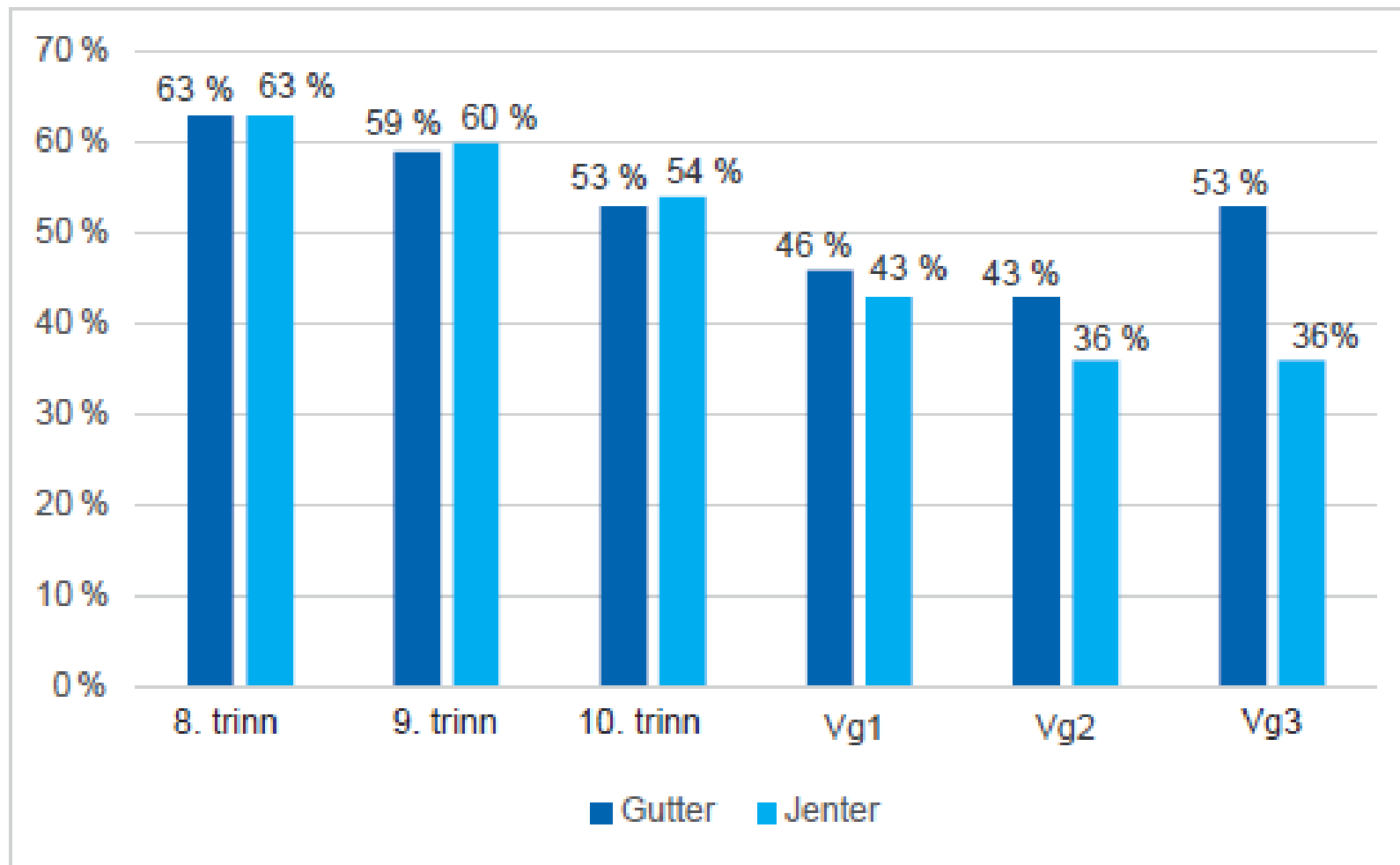


Andel som er med i en organisasjon, klubb, lag eller forening blant ungdomsskoleelevene





Andel som er med i en organisasjon, klubb, lag eller forening fordelt på trinn og kjønn



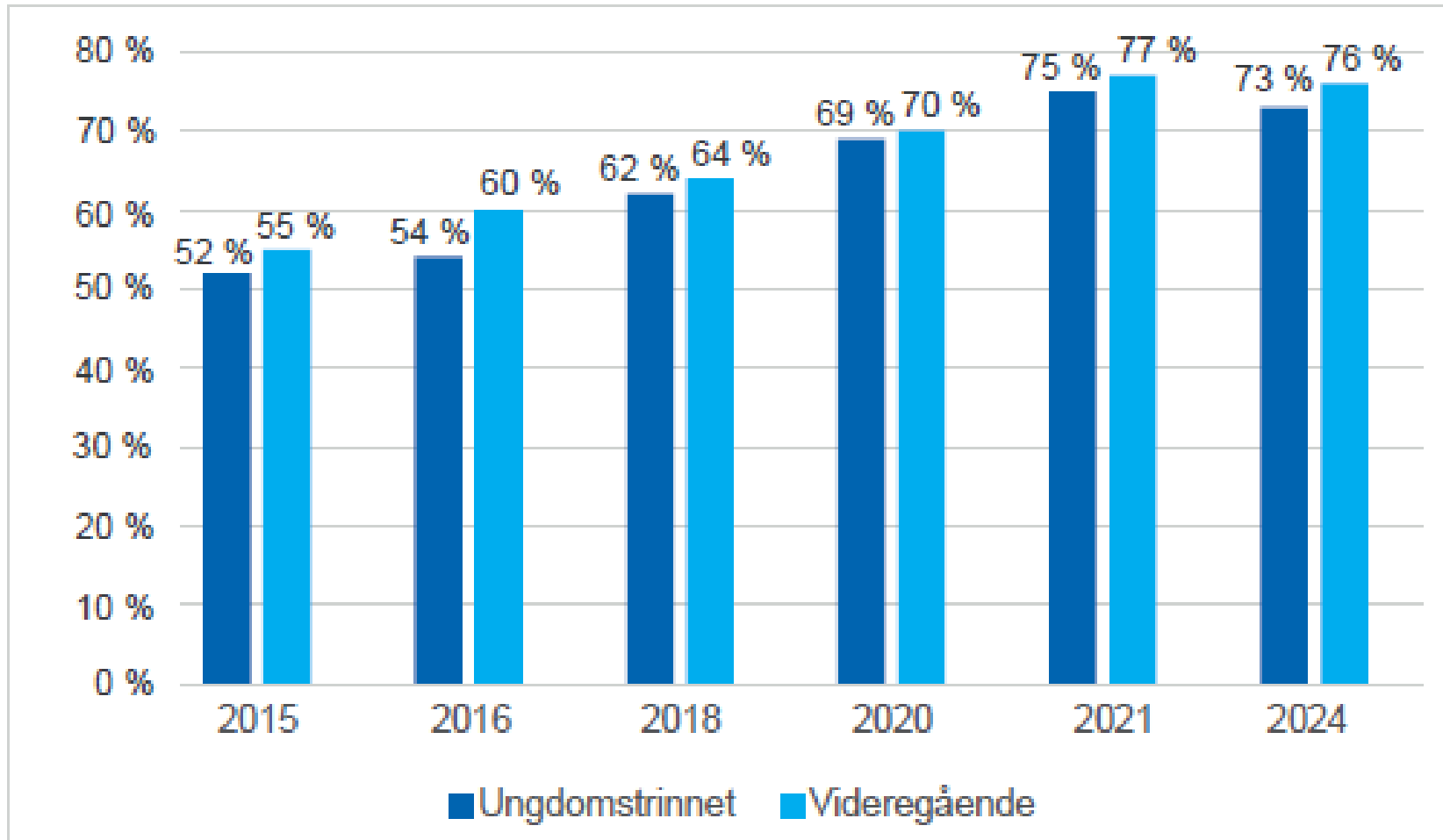


Skjermbaserte aktiviteter



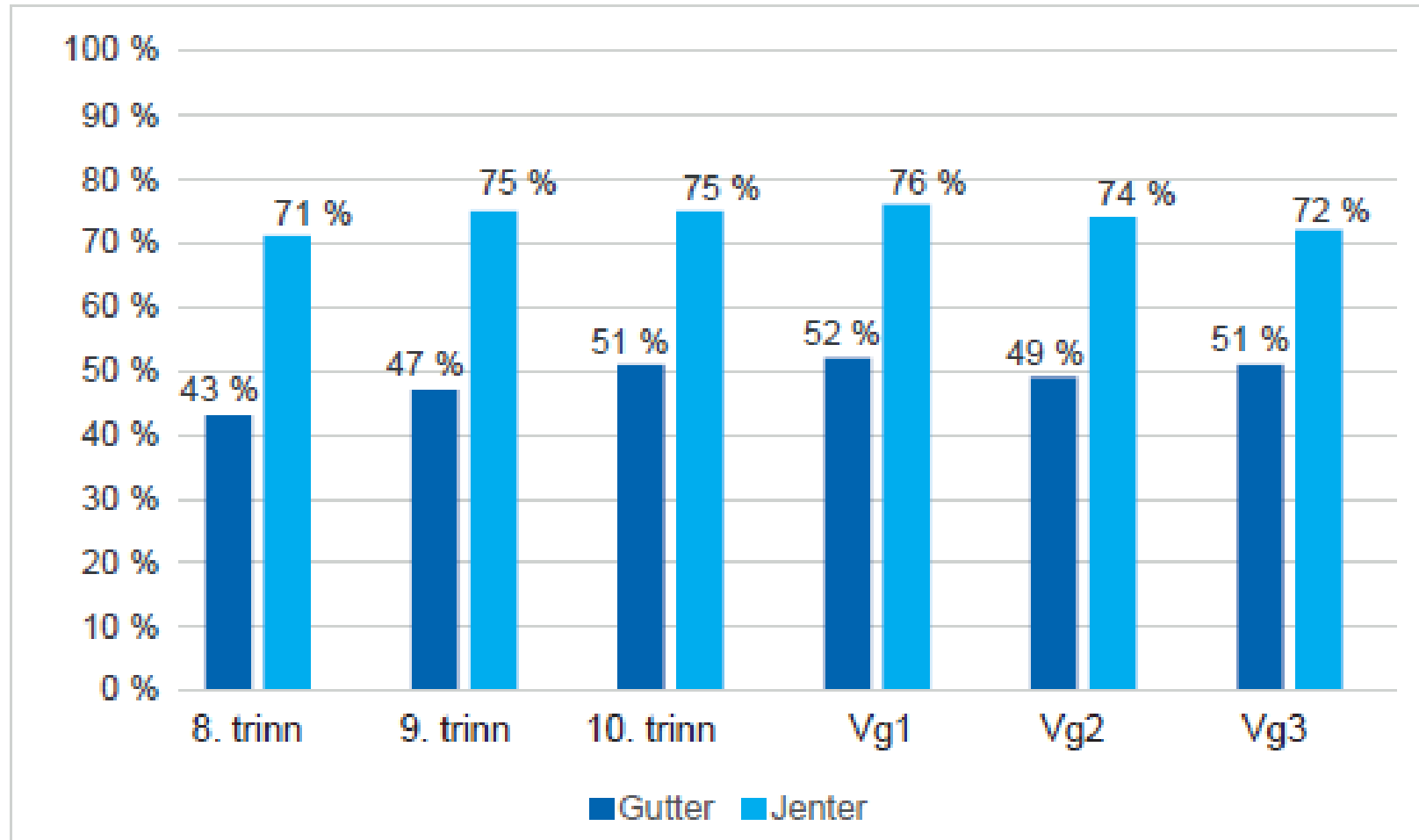


Andelen som bruker minst tre timer daglig foran skjerm på ungdomsskole og videregående skole



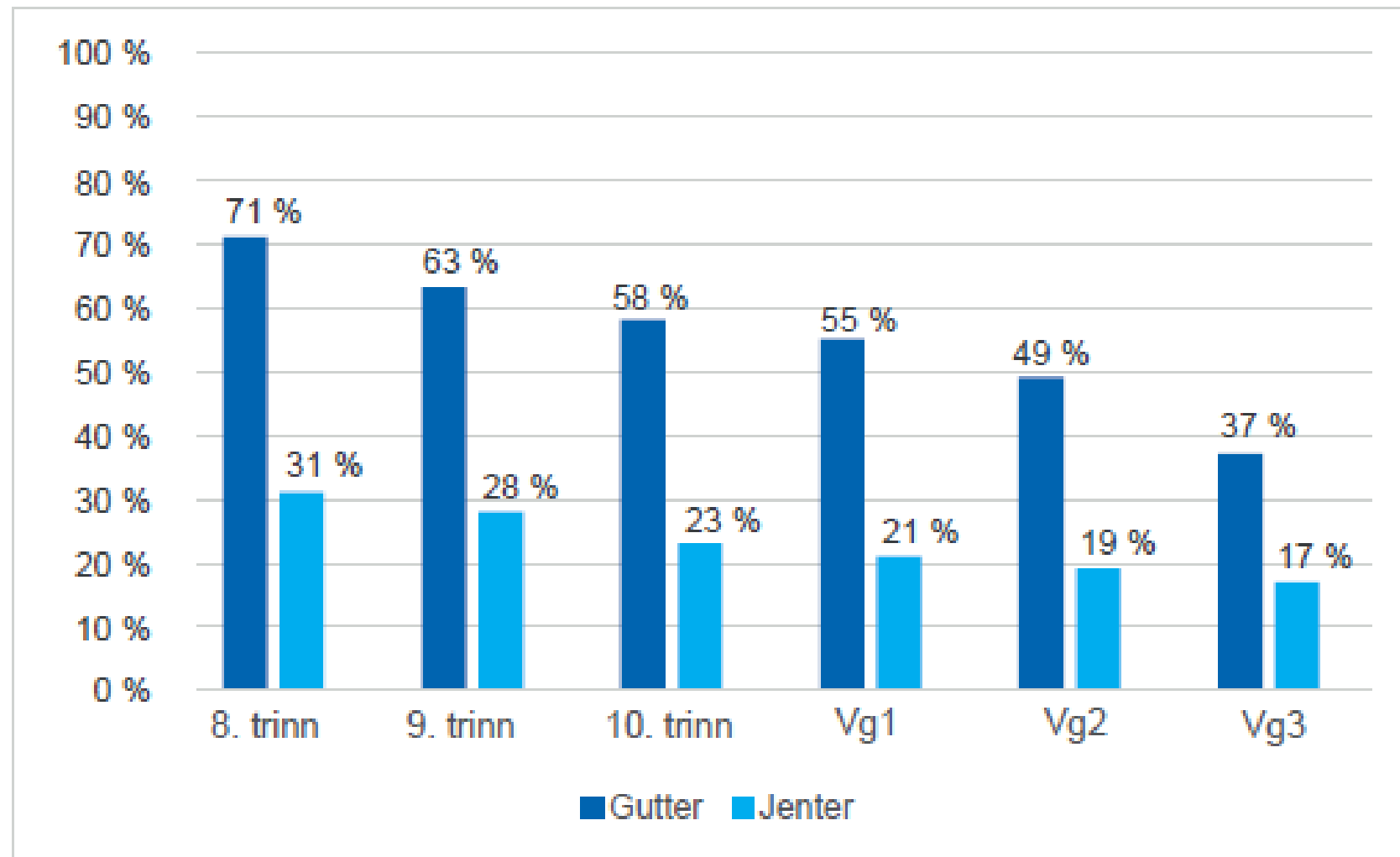


Andelen som bruker minst 2 timer daglig på sosiale medier blant gutter og jenter på ulike trinn



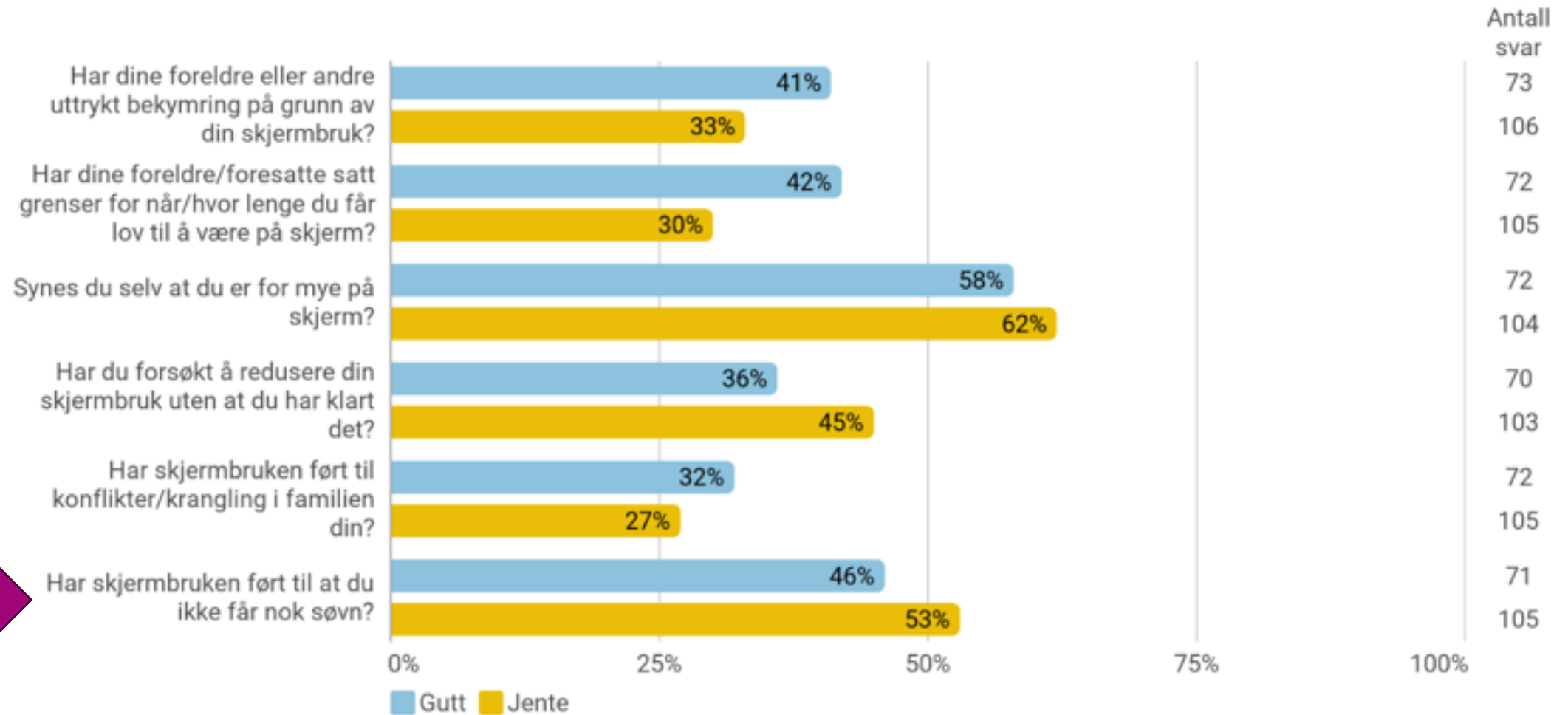


Andelen som bruker minst 2 timer daglig på elektroniske spill blant gutter og jenter på ulike trinn





Her kommer noen spørsmål om skjermbruk (Prosentandel som har svart 'ja')



Skjermbruk og søvn

- Hva skjer i hjernen når vi føler oss søvnige?
 - Elektriske impulser mellom nevronene gradvis mindre og mindre aktive
 - Dette skjer **gradvis**, og er en prosess som kan ta tid (å bli døsig)
 - Prosessen **fremmes** av stillhet, ro og mørke
 - Stimulering (lys, lyd og aktivitet) fører til økt aktivitet i hjernen, prosessen blir avbrutt, og må starte på nytt for å gli inn i en døsig tilstand



Skjermbruk og søvn

- Bruk av mobiltelefon/skjerm er en slik «nullstilling»
 - Lyset fra skjermen hemmer utskillelsen av melatonin
 - Inntrykkene fra det vi ser og hører fører til aktive og hurtige hjernebølger
- Barn som bruker mobilenheter før de skal legge seg har to til tre ganger større risiko for å bli trøtt eller utmattet på skolen
- Tenåringer som tilbringer **mer enn fire timer foran skjermen etter skoletid** har mer enn 3,5 ganger større sannsynlighet for å sove mindre enn fem timer om natten
- Forskere peker på overdreven frykt for å gå glipp av noe viktig på sosiale medier



RUS OG RUSMIDLER



Innlandet sammenliknet med Norge

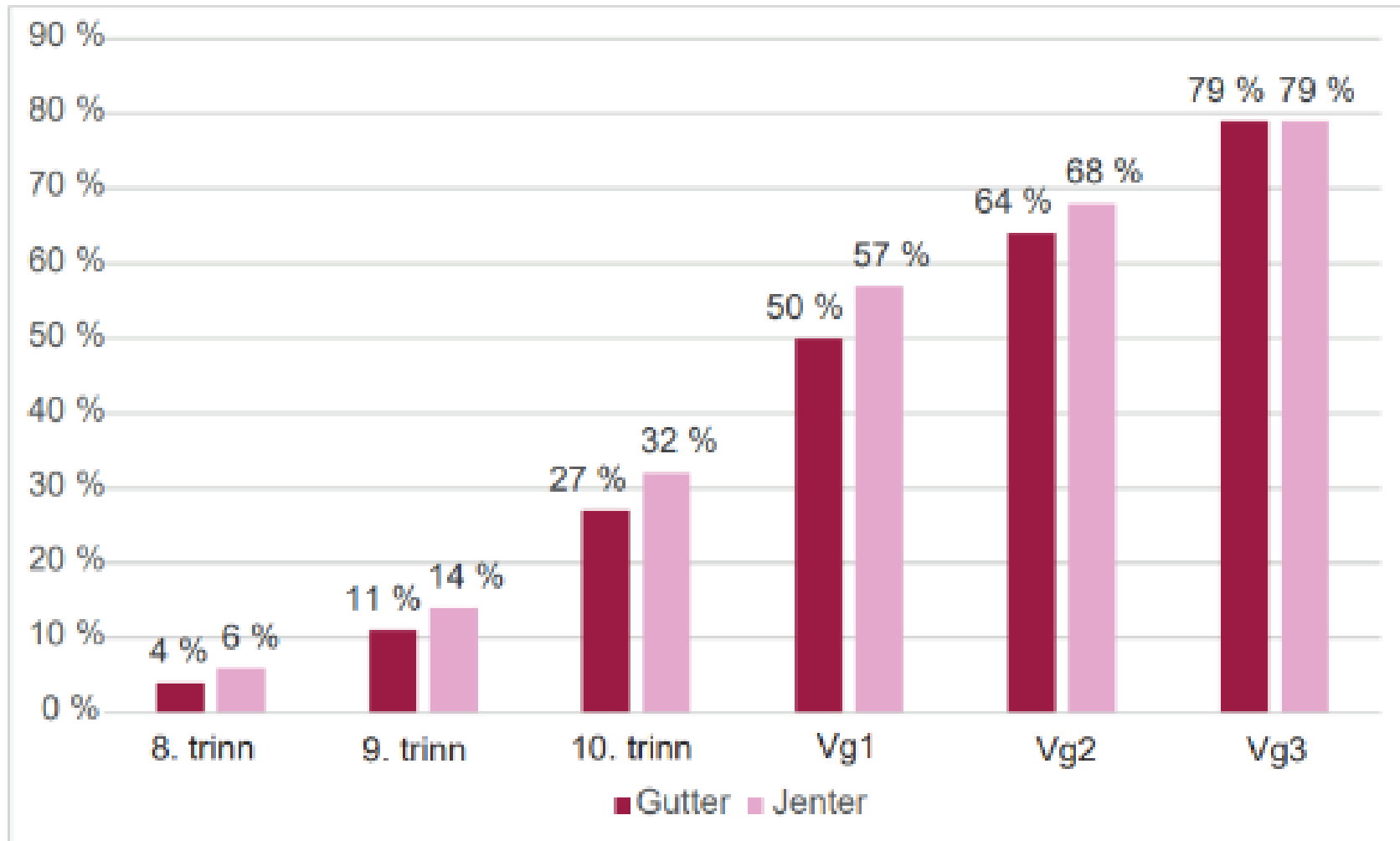
Aldri vært beruset i Norge 65 %
Aldri vært beruset i Innlandet 63 %

Aldri brukt hasj/marihuana i Norge 91 %
Aldri brukt cannabis i Innlandet 93 %

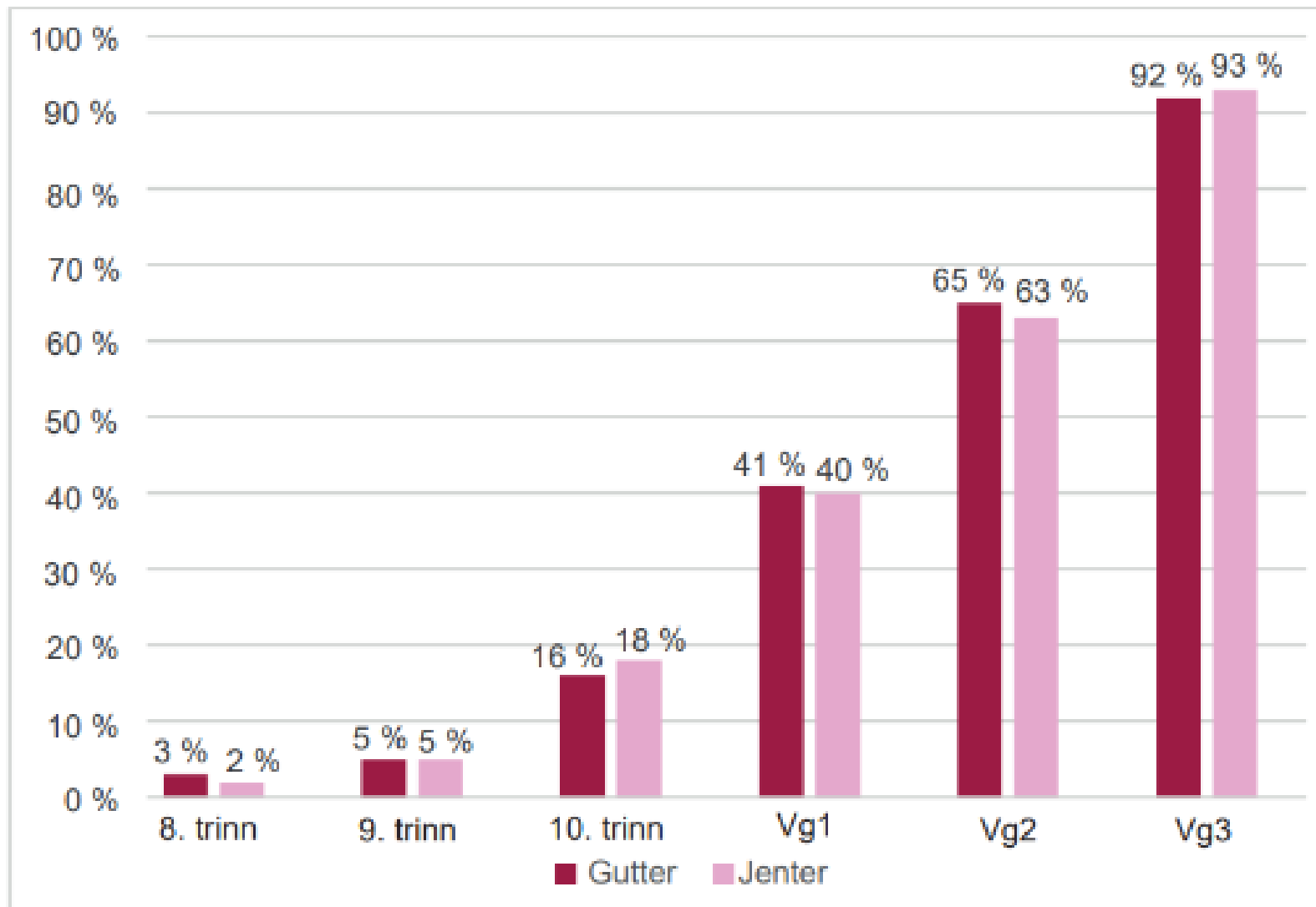
Aldri brukt andre narkotiske stoffer i Norge 95 %
Aldri brukt andre narkotiske stoffer i Innlandet 95 %



Prosentandelen som har vært beruset minst en gang i løpet av det siste året blant gutter og jenter på ulike trinn



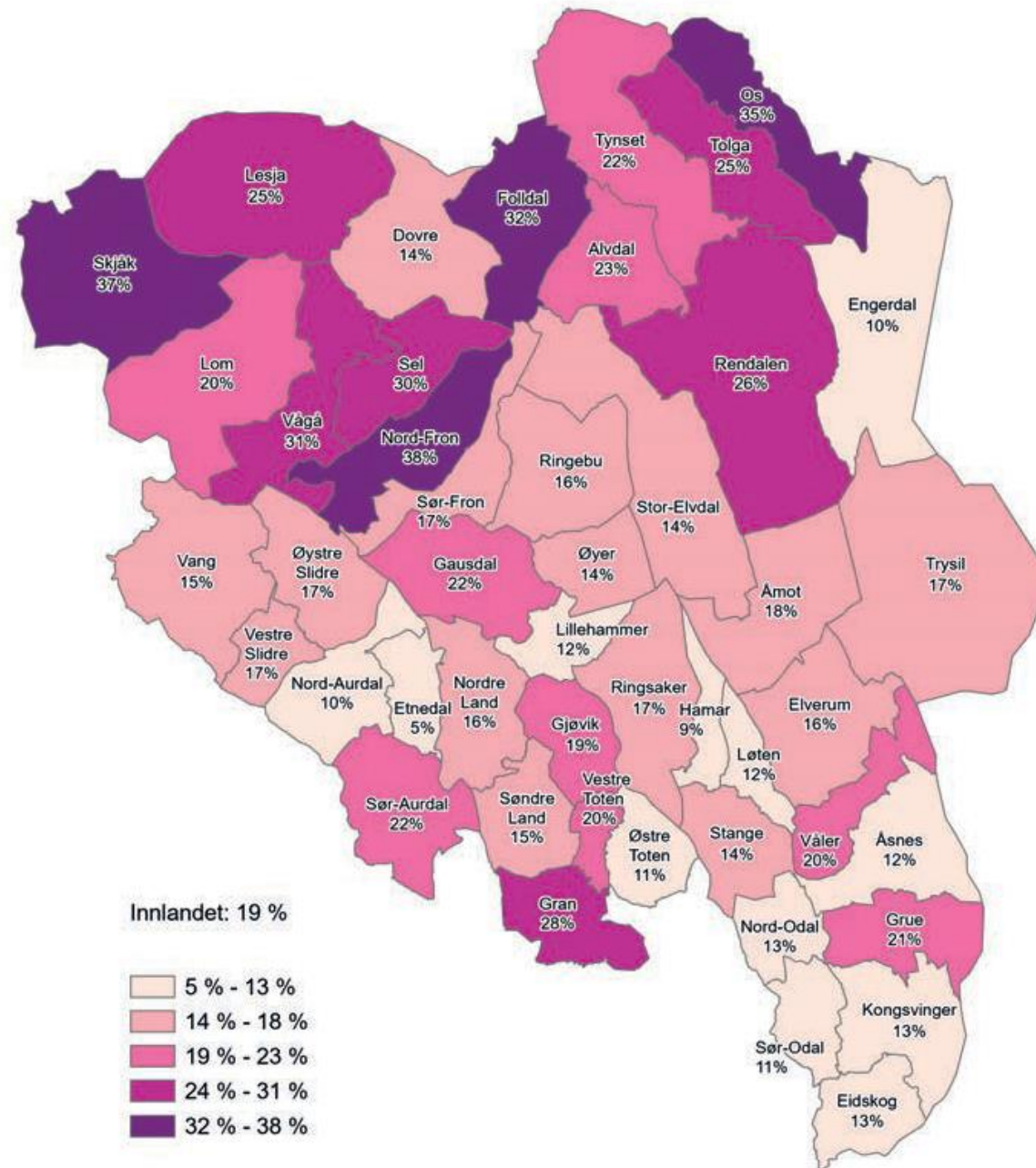
Prosentandelen som får lov til å drikke alkohol av sine foreldre/foresatte blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



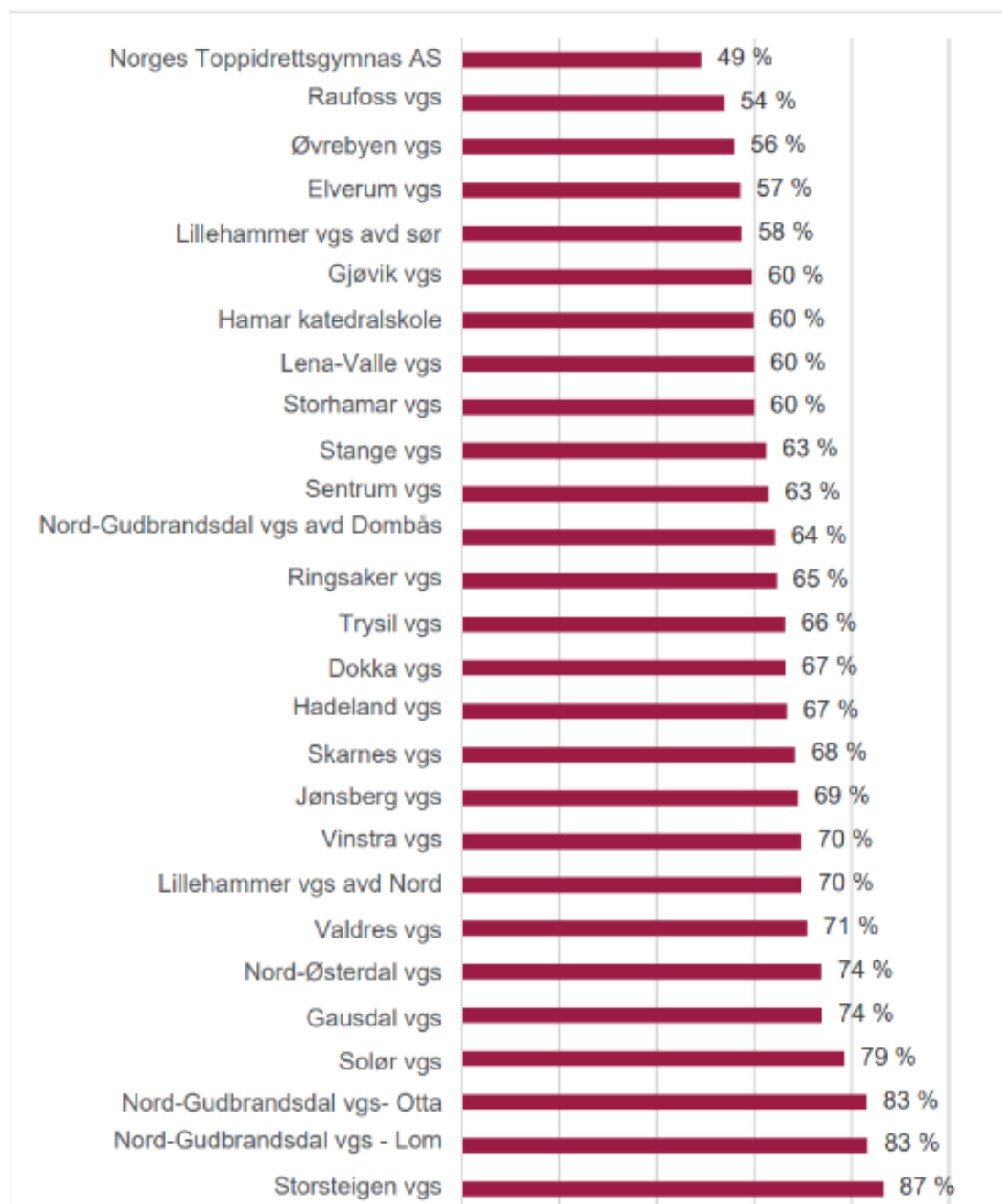
Ungdomstrinnet:

- Snittet for Innlandet er på 9,1 %. Snittet for Norge er på 7,5 % men:
- **STORE** kommunale variasjoner - fra 4 % til 35 %
- 19 % av elevene på ungdomsskolene i Innlandet **vet ikke** om de får lov til å drikke av sine foreldre
- De som ikke får lov å drikke alkohol drikker mindre – **Grensesetting virker**

Vært beruset på alkohol en eller flere ganger siste 12. mnd. etter kommune. Ungdomsskole.



Figur 6.4. Vært beruset på alkohol en eller flere ganger siste 12. mnd. etter videregående skole.



Slår alarm om unge og rus:

NRK

[Nyheter](#) [Sport](#) [Kultur](#) [Humor](#) [Distrikt](#) [Mer](#) ⌵[Nordland](#) [Nyhetssenter](#) [Mobilvideo](#) [Snakk med oss](#) [TV](#) [Radio](#) [Tips oss!](#)

Økende kokainbruk hos unge voksne: – Kanskje noen føler seg presset?

Ferske tall fra FHI om nordmenns narkotikabruk viser en svak økning i bruken av kokain hos unge voksne.



– Noen ungdommer har hørt mye om narkotika, mens andre har ikke hørt om det, sier Henriette Halvorsen (18), Håvard Vallstad (19) og Henriette Halvorsen (18) ved elevene på Bodø videregående skole.

FOTO: KÅRE RIIBE RAMSKJELL / NRK

[Marius Guttormsen](#)

Journalist

[Veslemøy Prois](#)

Journalist

[Monica White Martinsen](#)

Journalist

[Vegard Lilleås](#)

Journalist

[Fredrik Hansen](#)

Journalist

Vi rapporterer fra Bodø/Sandefjord

Publisert 9. feb. 2023 kl. 20:22

Oppdatert 10. feb. 2023 kl. 07:43



Artikkelen er mer enn ett år gammel.

åpen



Cannabis og andre narkotiske stoffer

Aldri brukt hasj/marihuana i Norge 91 %

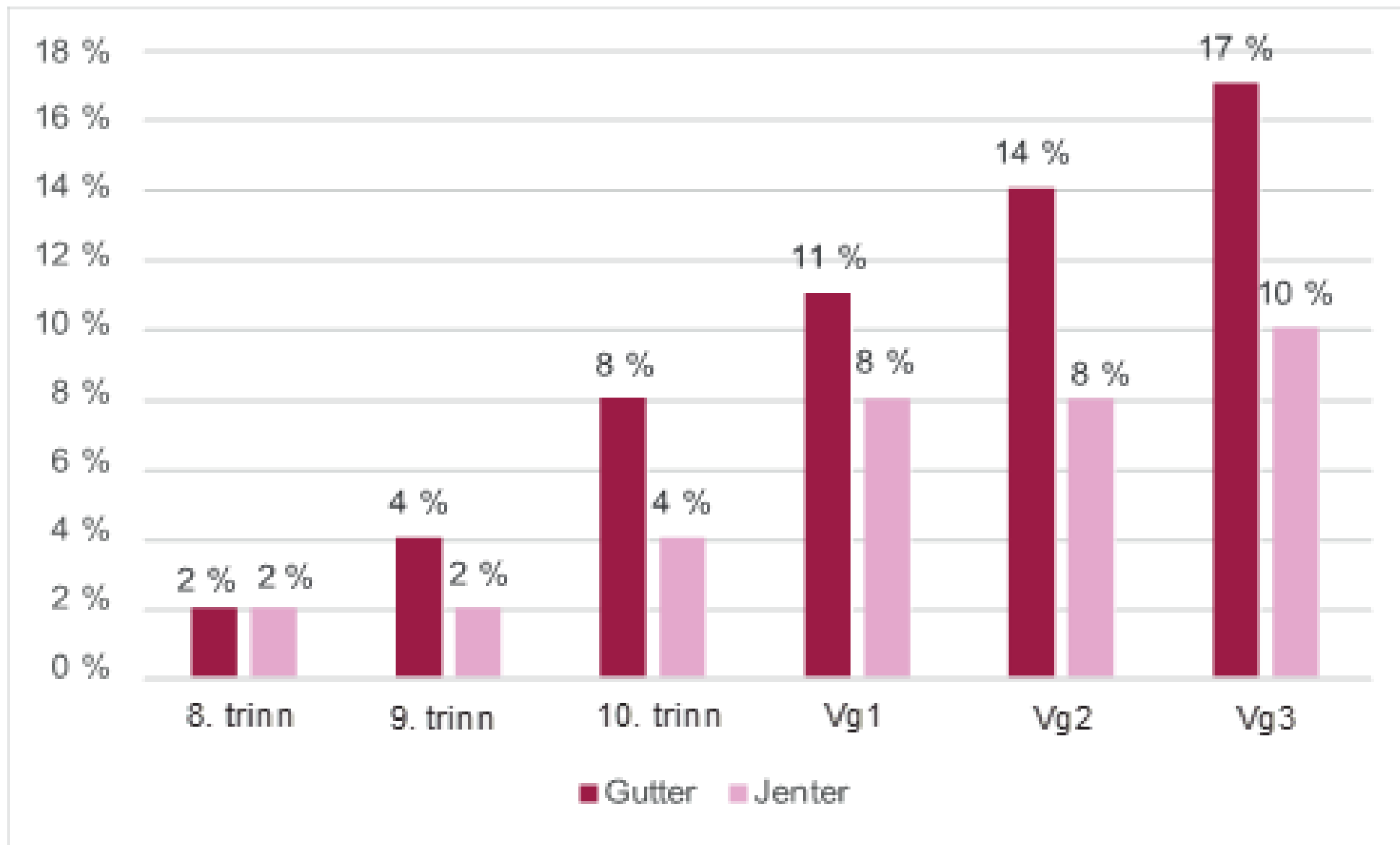
Aldri brukt cannabis i Innlandet 93 %

Aldri brukt andre narkotiske stoffer i Norge 95 %

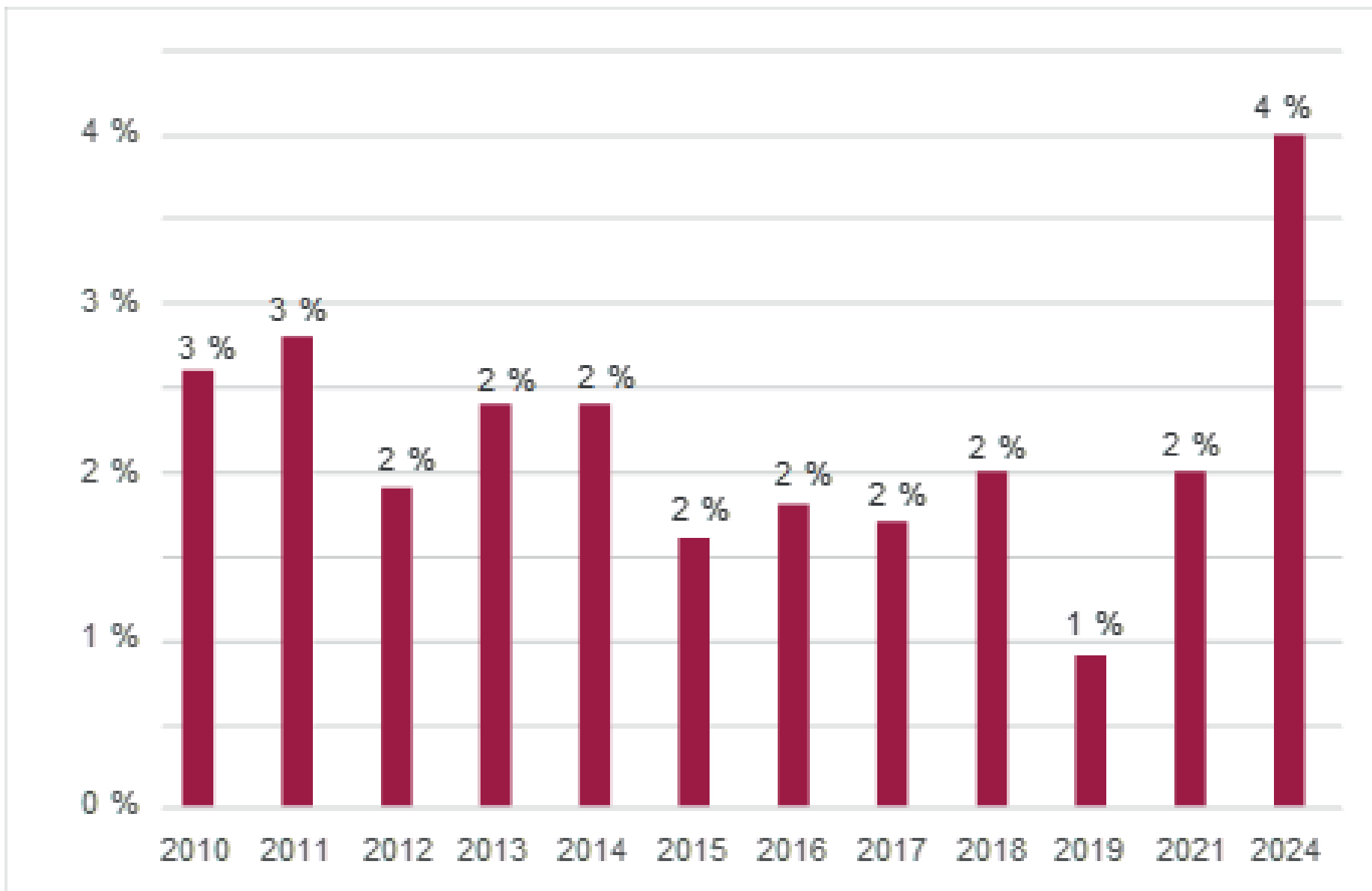
Aldri brukt andre narkotiske stoffer i Innlandet 95 %



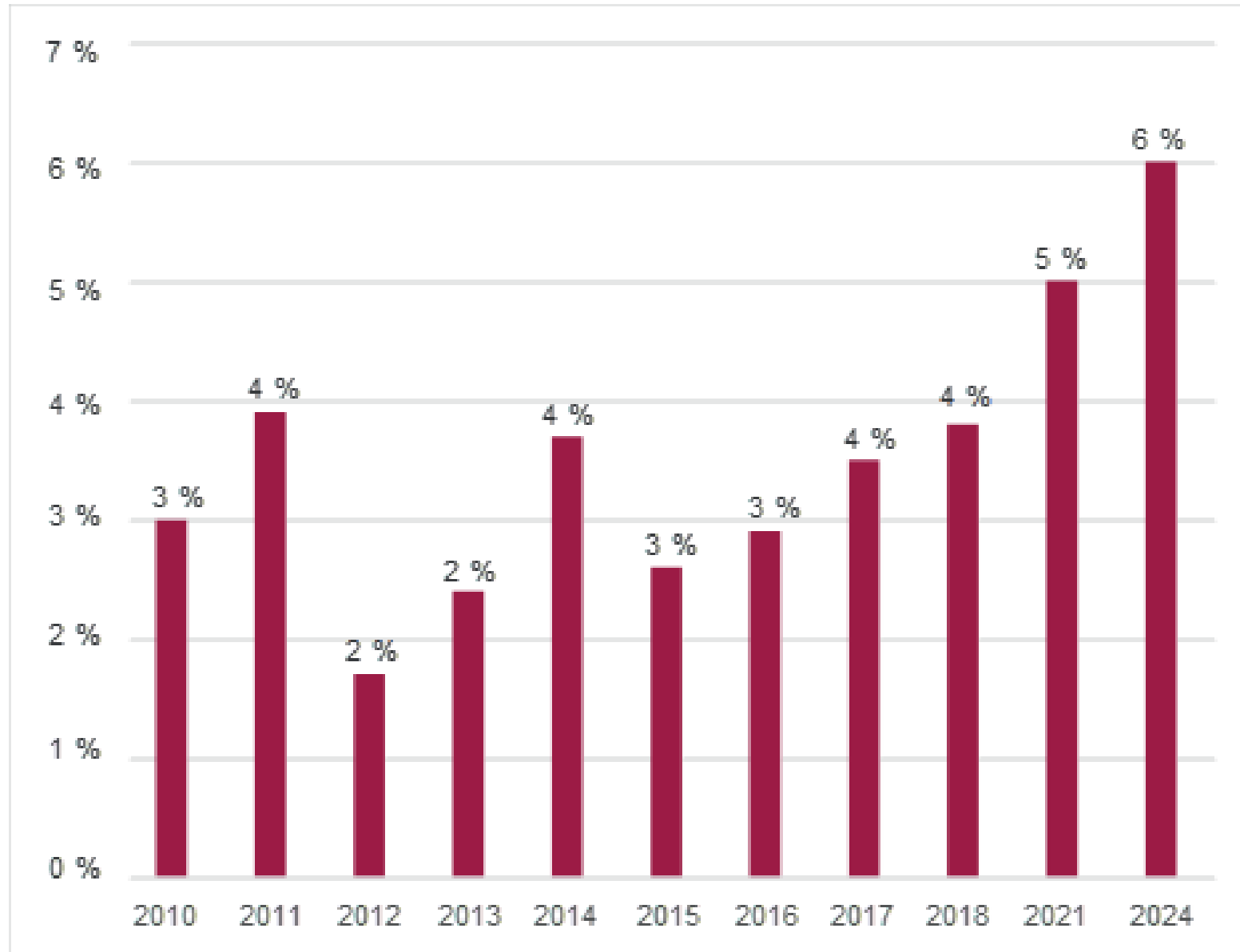
Andel som har brukt hasj eller marihuana (cannabis) i løpet av de siste 12 mnd. Etter kjønn og klassetrinn

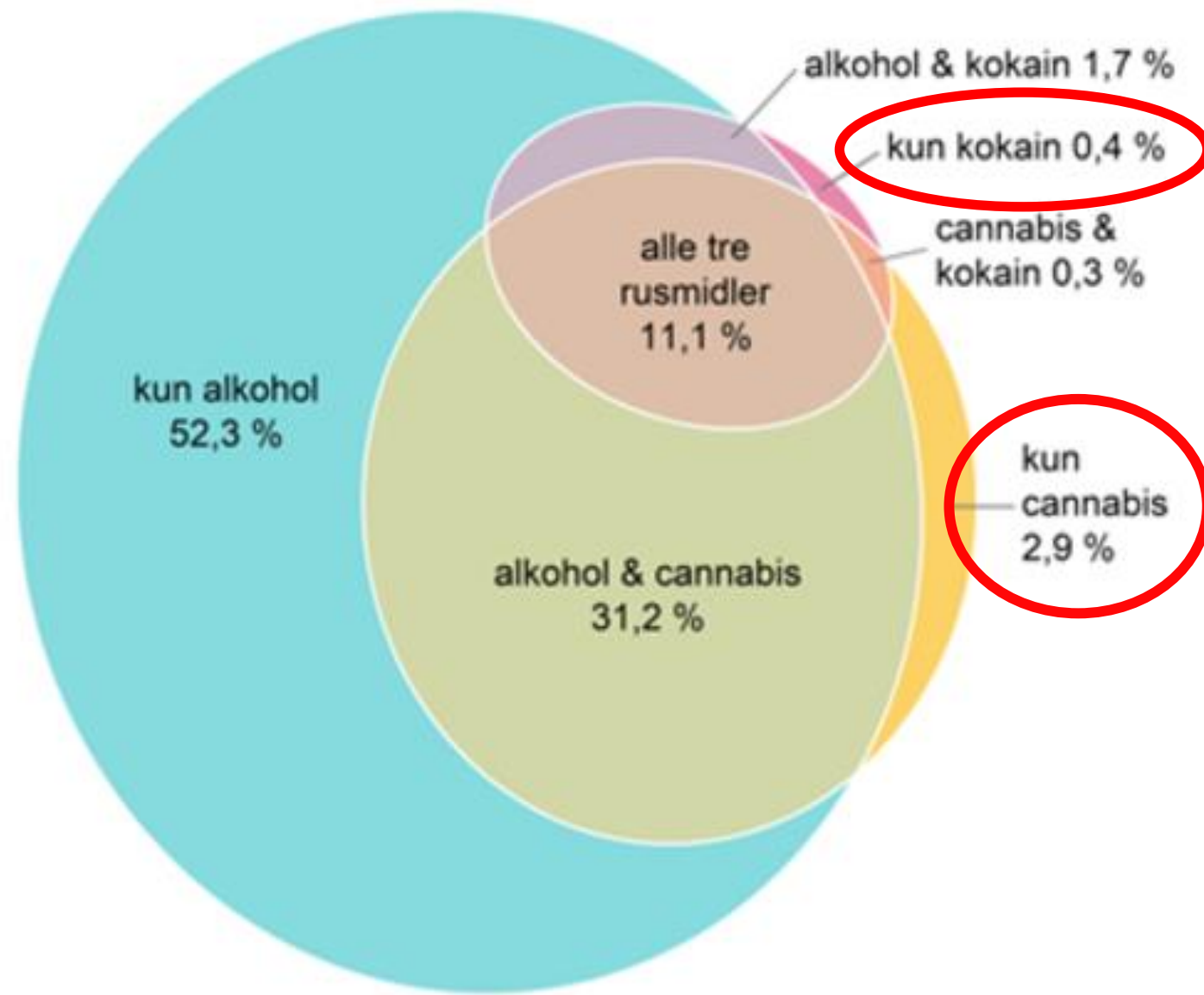


Brukt cannabis en eller flere ganger siste 12 mnd. blant elever på ungdomsskoler



Brukt andre narkotiske stoffer en eller flere ganger siste 12 mnd. VGS





Kilde: Oslo – den delte byen: ungdom, rus og sosioøkonomisk status. Forebygging.no
Willy Pedersen, Lars Roar Frøyland, Frøydis Enstad, og Tilmann von Soest

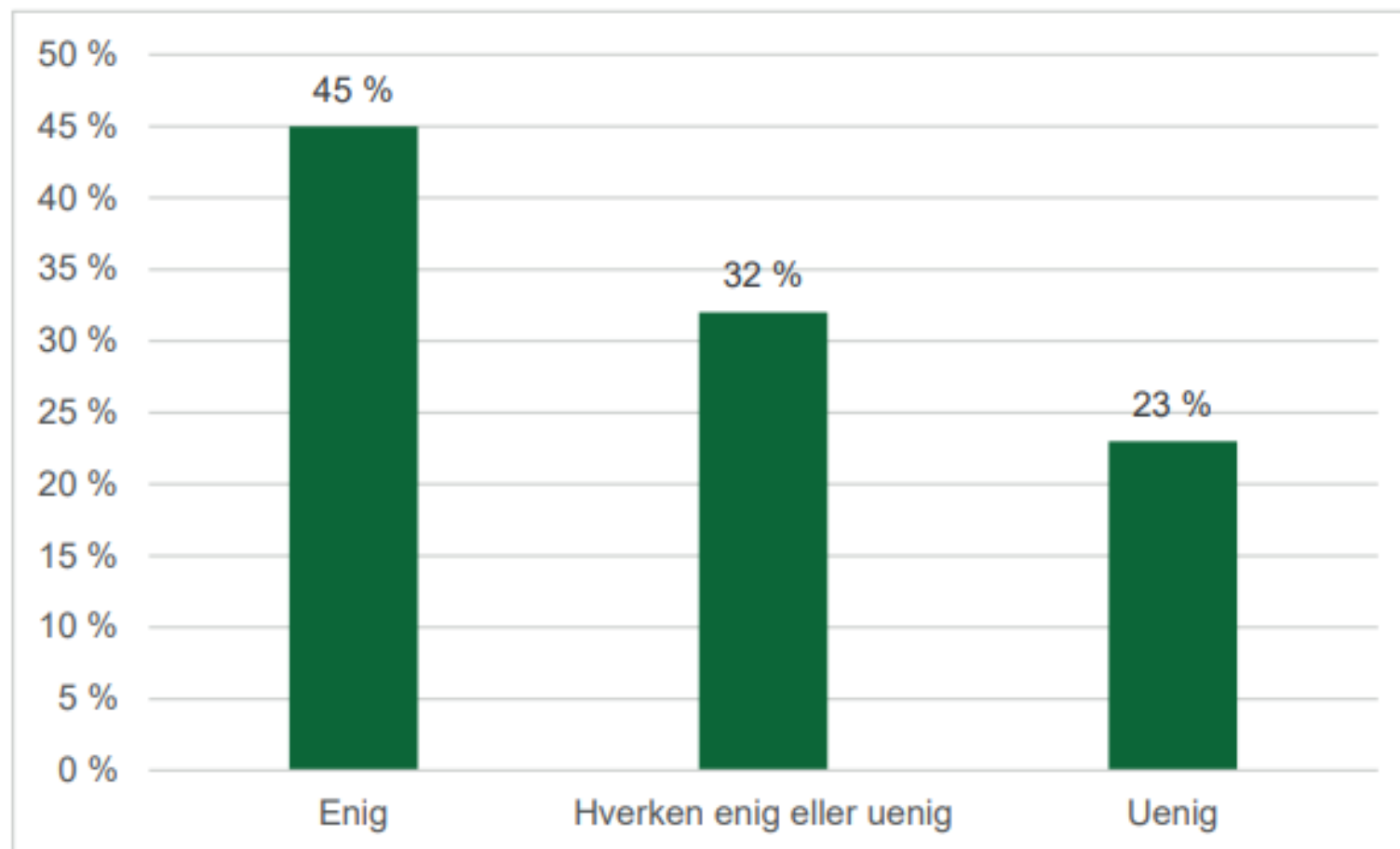
Oppsummering – Rus og rusmidler

- Alkohol det mest vanlige rusmidlet
- Mange for lov til å drikke i ung alder
- Mye alkohol på u-trinnet – store kommunale variasjoner
- Økning i bruk av cannabis på ungdomstrinnet 2-4%
- Stabilt med bruk av cannabis på vgs 11 %
- Jevn økning i bruk av andre narkotiske stoffer på vgs fra 2015-2024

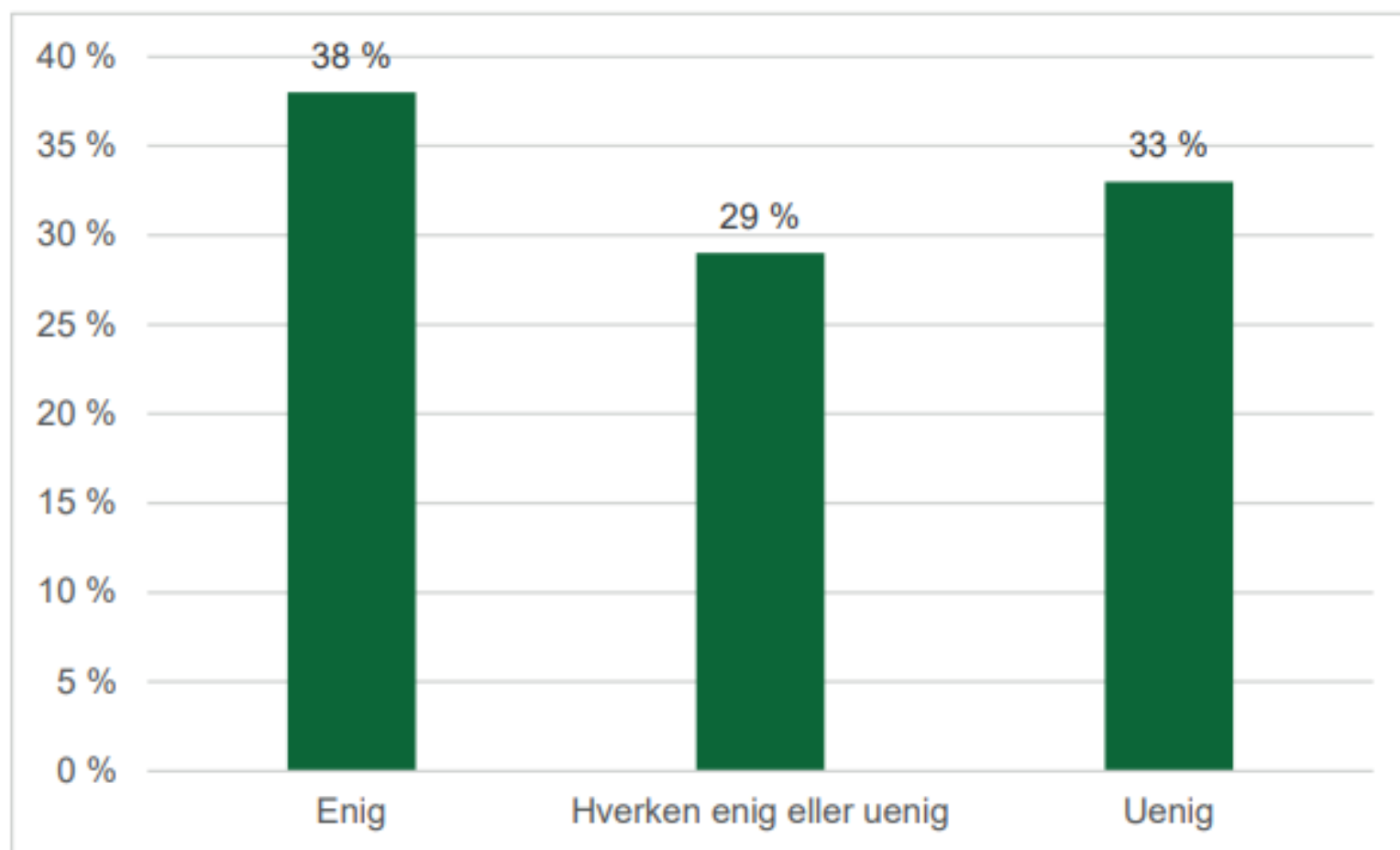
Russ og russefeiring



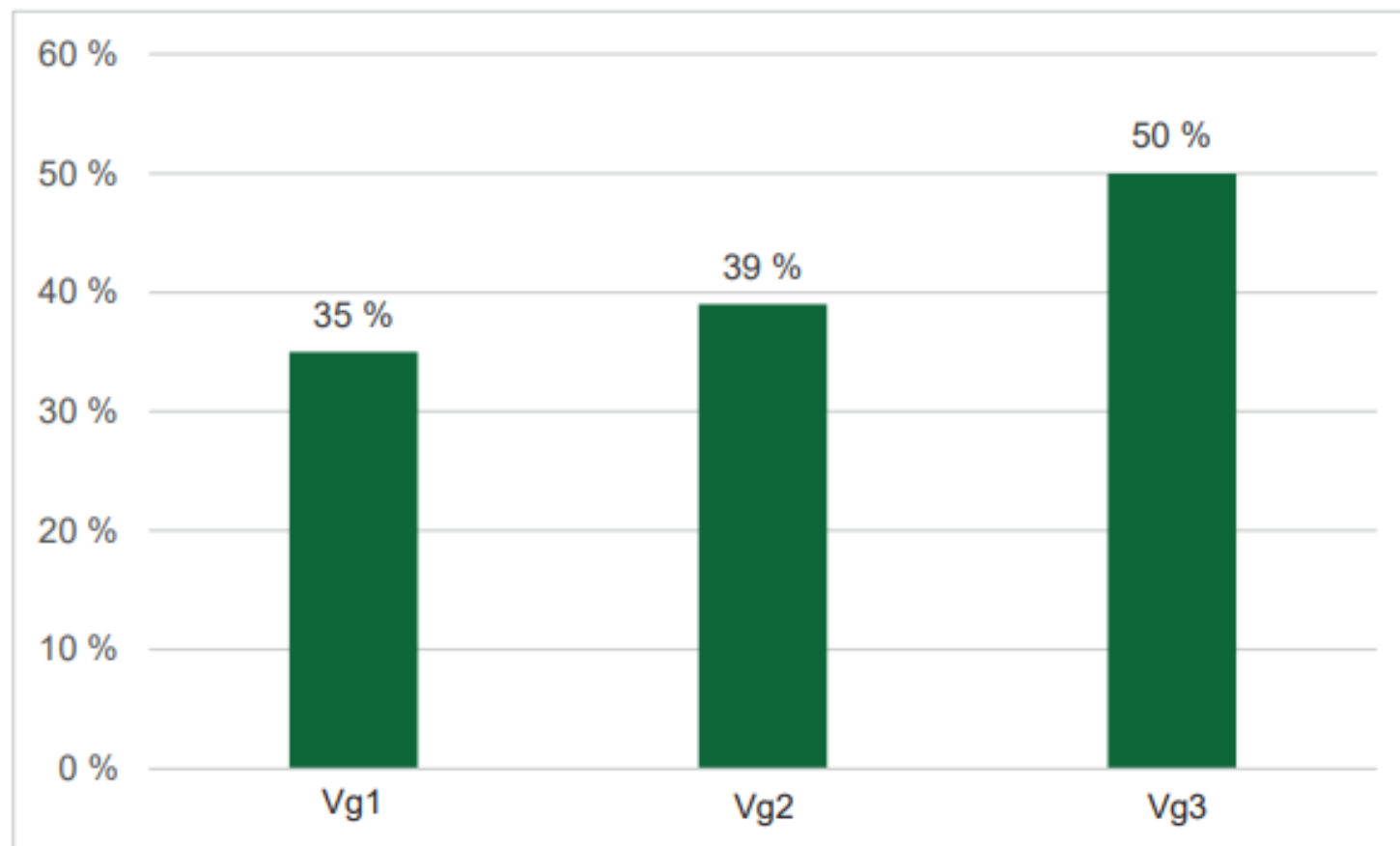
Figur 7.9. Forberedelsene til russetiden kan gjøre at noen av mine medelever føler seg utenfor-utestengt



Figur 7.13. Jeg mener planleggingen og feiring av russetiden tar for mye tid bort fra skolearbeidet



Figur 7.17. Enig i at det hadde vært bra om dagens russefeiring ble endret, fordelt på trinn





Takk for meg!

Rapport
Konferansen

Mari.finstad.evenby@sykehuset-innlandet.no