

RAPPORT

RAPPORTSERIE FRA
SENTER FOR HELSEFREMMEDE FORSKNING
NTNU

RAPPORT 2019/03



Siren Hope, Kirsti Sarheim Anthun, Monica Lillefjell

PSYKT BRA I MALVIK

Ungdommers subjektive opplevelser av
skole, hjem og fritid

Trondheim, nov 2019



NTNU

Kunnskap for en bedre verden

Rapportserie NTNU Senter for helsefremmende forskning

© Hope S., Anthun K.S., Lillefjell M.

ISBN 978-82-93158-48-6 (elektronisk)

ISSN 1892-6207

Rapport 2019/03

Forord

KS og Helse- og omsorgsdepartementet har gått sammen om å etablere Program for folkehelsearbeid i kommunene; folkehelseprogrammet. Det er en tiårig satsing (2017-2027) for å utvikle kommunenes arbeid med å fremme befolkningens helse og livskvalitet.

Prosjektet *Psykt bra i Malvik* inngår i den regionale satsingen i folkehelseprogrammet, *Program for folkehelsearbeid i Trøndelag 2017-2023*. *Program for folkehelsearbeid i Trøndelag* er et samarbeid mellom Trøndelag fylkeskommune, kommuner, FoU- og kompetansemiljøer, andre offentlige aktører, privat næringsliv og frivillige lag og organisasjoner i regionen, hvor hovedformålet er å styrke det systematiske og kunnskapsbaserte folkehelsearbeidet i kommunene slik at innbyggernes helse og livskvalitet bedres.

Psykt bra-prosjektet har som hovedmål å utvikle helsefremmende tilbud og kommunikasjons-plattformer i tråd med ungdommers ønsker og behov. Medvirkning fra ungdom er sentralt i prosjektet.

NTNU, Institutt for nevromedisin og bevegelsesvitenskap, fakultet for medisin og helsevitenskap, bistår Malvik kommune i evalueringen av *Psykt bra i Malvik*.



Innhold

1.	BAKGRUNN	6
2.	BESKRIVELSE AV STUDIEN	7
3.	UTVALG OG GJENNOMFØRING A,V QUESTBACK	7
4.	METODE FOR ANALYSE AV DATAMATERIALET	8
5.	RESULTATER.....	9
5.1	SPØRSMÅL 1: HVA SKAL TIL FOR AT DU SKAL HA EN GOD DAG PÅ SKOLEN?... 10	
	5.1.1 Sosiale relasjoner til venner og klassekamerater.....	10
	5.1.2 Skole og undervisning.....	10
	5.1.3 Mat, søvn og psykisk helse	11
5.2	SPØRSMÅL 2: HVA OPPLEVES SPESIELT UTFORDRENDE OG/ELLER VANSKELIG PÅ SKOLEN?	11
	5.2.1 Skolestruktur og lærings situasjon.....	12
	5.2.2 Sosiale relasjoner til venner og klassekamerater.....	12
	5.2.3 Individuelle ressurser og psykisk helse	13
5.3	SPØRSMÅL 3: HVA SKAL TIL FOR AT DU SKAL HA EN GOD DAG HJEMME/ MED FORELDRE OG ANNEN FAMILIE?	13
	5.3.1 Sosiale relasjoner til foreldre.....	13
	5.3.2 Fritidsaktiviteter og plikter	14
	5.3.3 Mat, søvn og psykisk helse	14
5.4	SPØRSMÅL 4: HVA OPPLEVES SPESIELT UTFORDRENDE OG/ELLER VANSKELIG HJEMME/ MED FORELDRE OG ANNEN FAMILIE?.....	15
	5.4.1 Sosiale relasjoner i familien.....	15
	5.4.2 Skolearbeid	16
	5.4.3 Psykisk helse	16
5.5	SPØRSMÅL 5: HVA SKAL TIL FOR AT DU SKAL HA EN GOD DAG PÅ FRITIDA? ... 17	
	5.5.1 Sosiale relasjoner til venner og familie.....	17
	5.5.2 Aktiviteter og plikter.....	17
	5.5.3 Mat, søvn og psykisk helse	18
5.6	SPØRSMÅL 6: HVA OPPLEVES SPESIELT UTFORDRENDE OG/ELLER VANSKELIG PÅ FRITIDA?	18
	5.6.1 Sosiale relasjoner til venner og familie.....	19
	5.6.2 Aktiviteter og plikter.....	19
	5.6.3 Psykisk helse	20
5.7	SPØRSMÅL 7: HVILKE TEMA TENKER DU DET ER NYTTIG AT UNGDOM HAR KUNNSKAP OM FOR AT DE SKAL KUNNE MESTRE EGEN HVERDAG OG HA DET GODT?	20
6.	OPPSUMMERING AV HOVEDFUNN.....	23

1. BAKGRUNN

Prosjektet *Psykt bra i Malvik* inngår i *Program for folkehelsearbeid i Trøndelag 2017-2023*. Hovedformålet med programmet er å styrke det systematiske og kunnskapsbaserte folkehelsearbeidet i kommunene slik at innbyggernes helse og livskvalitet bedres. Kommunene skal gjennomføre kunnskapsbaserte tiltak for å fremme barn og unges psykiske helse og forebygge rusmisbruk. Psykisk helse og rusforebyggende arbeid skal integreres i folkehelsearbeidet. Utjevning av sosiale ulikheter i helse, livskvalitet og deltakelse står sentralt. Andre stikkord er medvirkning, deltakelse og mestring og samhandling mellom ulike aktører og fag. Satsingen skal ha et befolkningsrettet perspektiv. Kommunene skal selv velge tiltak og tiltakene skal utvikles, gjennomføres og evalueres i samarbeid med aktører i folkehelsearbeidet. FoU- og kompetansemiljøene skal bidra til at tiltakene er kunnskapsbaserte og at de kan evalueres. I tillegg til føringene i det regionale programmet og nasjonale føringer for *Program for folkehelsearbeid i kommunene 2017-2027*¹ har det vært viktig for kommunene og aktørene i kommunene i Trøndelag å benytte nasjonalt, regionalt og lokalt kunnskapsgrunnlag i utviklingsarbeidet.

Prosjektet *Psykt bra i Malvik* er forankret lokalt i kommuneplanens samfunnsdel hvor ett av målene er at Malvik kommune skal være en pådriver i helhetlig og framtidsrettet samfunnsplanlegging» ved å vektlegge helsefremmende tiltak. I tillegg er målsettingen å bidra til inkludering og utjevning av sosiale helseforskjeller, og tilrettelegge for god psykisk helse. I kommunens handlings- og økonomiplan vises det til målet om felles tverretattlig og tverrfaglig innsats på tvers av sektorene for bl.a. å styrke barn og unges oppvekstvilkår og forhindre omsorgsovertakelser.

Psykt bra-prosjektet har som hovedmål å utvikle helsefremmende tjenestetilbud og kommunikasjons-plattformer i tråd med ungdommers ønsker og behov. Medvirkning fra ungdom er sentralt i prosjektet. I første fase har ungdom vært involvert gjennom den digitale spørreundersøkelsen som denne rapporten beskriver og analyserer. Alle elever i ungdomsskolene og i videregående skole har vært invitert til å delta. Spørreundersøkelsen fokuserte på hva dagens ungdom mener gir et godt liv i Malvik. Som neste steg vil det gjennomføres fokusgruppeintervju med ungdommer/ unge voksne fra frivillige organisasjoner. Ungdom vil også involveres i prosjektets fase to der de vil bli bedt om å vurdere hvorvidt, eller i hvor stor grad, dagens tiltak/tjenester samsvarer med ungdommenes behov. I denne fasen vil også andre personer som f.eks. ansatte, foreldre og frivillige aktører inviteres inn i prosjektet.

1 Program for folkehelsearbeid i kommunene 2017-2027. Programbeskrivelse 2017. <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/folkehelsearbeid-i-kommunen/program-for-folkehelsearbeid-i-kommunene>

Prosjektet kan ses i sammenheng med kommunens øvrige satsing på systematisk arbeid for trygt og godt læringsmiljø i kommunens barnehager og skoler. Prosjektet anses også som relevant med henblikk på at skolene, fra 2020, pålegges å undervise i tre nye tverrfaglige tema, hvorav «folkehelse og livsmestring» er ett av temaene

2. BESKRIVELSE AV STUDIEN

Denne studien er basert på data fra en Questback undersøkelse gjennomført blant elever på Hommelvik Ungdomsskole, Vikhammer ungdomsskole og Malvik videregående skole i september 2019. Undersøkelsen ble utarbeidet og gjennomført av Anne Furan og Elin Wanderås i regi av *Psyk bra*-prosjektet. I prosjektet blir undersøkelsen benyttet som et verktøy for å kartlegge ungdommers subjektive opplevelser av forhold i deres hverdagsliv. Denne innsikten vurderes som viktig og vesentlig for arbeidet med å finne frem til egnede tiltak som skal styrke mental helse, og forebygge rus blant barn og unge.

Følgende spørsmål ble stilt til elevene, og elevene skulle svare i fritekst på alle spørsmål unntatt på de to første:

1. Er du gutt eller jente? (avkrysning)
2. Er du elev ved ungdomsskole eller videregående skole? (avkrysning)
3. Hva skal til for at du skal ha en god dag på skolen? (fritekst)
4. Hva skal til for at du skal ha en god dag hjemme/ med foreldre og annen familie? (fritekst)
5. Hva skal til for at du skal ha en god dag på fritida? (fritekst)
6. Hva oppleves spesielt utfordrende og/eller vanskelig på skolen? (fritekst)
7. Hva oppleves spesielt utfordrende og/eller vanskelig hjemme/ med foreldre og annen familie? (fritekst)
8. Hva oppleves spesielt utfordrende og/eller vanskelig på fritida? (fritekst)
9. Hvilke tema tenker du det er nyttig at ungdom har kunnskap om for at de skal kunne mestre egen hverdag og ha det godt? (fritekst)

Svarene elevene ga på disse spørsmålene ble overført fra Questback til Excel. En passordbeskyttet Excel-fil med data ble oversendt forskere ved Institutt for nevro-medisin og bevegelsesvitenskap (INB), NTNU, for analyse.

3. UTVALG OG GJENNOMFØRING AV QUESTBACK

Questback undersøkelsen ble presentert for samtlige elever ved Hommelvik Ungdomsskole, Vikhammer ungdomsskole og Malvik videregående skole. 912 av totalt 998 elever svarte på undersøkelsen (noe som gir svarprosent på 91%). 513 av elevene var fra ungdomstrinnet, mens de resterende 395 var videregående skole-elever.

51 % av respondentene var jenter. Ved ungdomsskolene var guttene i flertall (G:266, J:245), mens ved videregående var jentene i flertall (G:178, J:217).

Elevene fikk svare på undersøkelsen i skoletiden og lærerne var behjelpelige med gjennomføringen i sine respektive klasser. Representanter fra *Psykt bra*-prosjektet var på skolen den dagen spørreundersøkelsen ble gjennomført for å bidra med assistanse hvis det skulle være behov for dette og for å dele ut informasjonsmateriell om psykisk helse. I tillegg var skolens helsesykepleier tilgjengelig dersom noen av elevene skulle få behov for å snakke med fagpersonell. Elevene ble gjort oppmerksomme på at de som deltok i undersøkelsen var med i trekningen av en *iPhone XR*. Vinneren ble trukket og annonsert på et arrangement på Vikhammer ungdomshus i forbindelse med markeringen av Verdensdagen for psykisk helse den 10.oktober. Trekningen ble også *streamet*.

4. METODE FOR ANALYSE AV DATAMATERIALET

Tematisk innholdsanalyse ble benyttet for å systematisere og strukturere datamaterialet. Denne formen for analyse beskrives som «en metode for å identifisere, analysere og rapportere mønster (tema) i datamaterialet» (Braun & Clarke 2006:79)². Analysen ble utført i flere trinn. I det følgende presenteres de ulike trinnene.

Trinn 1 – Identifisering av hovedtema og undertema

Besvarelsene ble i første trinn lest i sin helhet for å få et overblikk over mulige temaer som gikk igjen i materialet. Etter den overordnede gjennomlesningen, ble materialet lest og 'brutt ned' i innholds-enheter som fikk beskrivende merkelapper som anga nøkkeltema. Hvert nøkkeltema ble gitt en egen fargekode. For eksempel ble besvarelsene til spørsmålet : 'Hva skal til for at du skal ha en god dag på skolen?' systematisert gjennom følgende merkelapper og fargekoding: de besvarelsene som viste til at en god dag avhenger av noe som har med *sosiale relasjoner* å gjøre, fikk merkelapp 'sosiale relasjoner' og fargekode grønn; de som dreide seg om undervisningstype, -kvalitet på, eller strukturering av, skolehverdagen ble markert med 'skole og undervisning' og gitt fargekode blå; de som omhandlet matvaner, søvn, mestring og psykisk helse ble merket 'mat, søvn og psykisk helse' og fikk fargekode rosa osv.

I og med at svarene ble gitt i form av fritekst, kunne ett og samme svar gi ulike fargekoder ut fra hvilke tematikker som ble berørt. I fargekodingen ble det samtidig laget undertematikker til hver av hovedtematikkene. For eksempel kunne svar som viste til at en god dag på skolen avhenger av forhold som har med skole og undervisning

2 Braun, V. & Clarke, V. (2006): Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, Vvol. 3(2), 77-101.

å gjøre (fargekode blå) både berøre tema som handlet om det pedagogiske opplegget ('morsomme', 'annerledes' timer, lærer er flink til å tilrettelegge undervisningen/god til å lære fra seg, det er god tilgang til pc i undervisningen osv), og hvordan skoleopplegget er strukturert (hyppigheten av friminutt, vekting mellom teori og praktiske fag, mengde prøver og lekser osv.). Det ble satt opp en liste over hovedtematikker og tilhørende undertematikker.

Trinn to – Redegjørelse for hovedtematikker.

Funn ble så skrevet ut ved å redegjøre for, og diskutere, hovedtemaene koblet til hvert av spørsmålene. Her ble det talt opp og gjort rede for hvor mange som hadde besvart spørsmålet i henhold til en spesifikk tematikk, og det ble opplyst om respondentenes kjønn og skoletilknytning (ungdomsskole eller videregående). I dette trinnet av analysen ble det også gjort rede for de tilkoblede undertematikkene, og hvordan respondentene hadde svart i forhold til disse.

Trinn tre – Oppsummering av hovedfunn

I trinn tre ble funnene koblet til de ulike spørsmålene sett i sammenheng, og det ble vurdert sammenfall og diskrepans. Tydelige mønstre i materialet ble identifisert og gjort rede for.

5. RESULTATER

I første omgang presenteres funn tilknyttet svarene på hvert av spørsmålene. Spørsmål som er relatert til samme arena grupperes slik at spørsmål som har med for eksempel skole å gjøre kommer etter hverandre. I analysen behandles svarene i en annen rekkefølge enn spørsmålene ble stilt i. Den nye spørsmålsstrukturen som styrte analysen ble dermed slik:

1. Hva skal til for at du har en god dag på skolen?
2. Hva oppleves spesielt utfordrende og/eller vanskelig på skolen?
3. Hva skal til for at du har en god dag hjemme/med foreldre og annen familie?
4. Hva oppleves spesielt utfordrende og/eller vanskelig hjemme/med foreldre og annen familie?
5. Hva skal til for at du har en god dag på fritida?
6. Hva oppleves spesielt utfordrende og/eller vanskelig på fritida?
7. Hvilke tema tenker du det er nyttig at ungdom har kunnskap om for at de skal kunne mestre egen hverdag og ha det godt?

5.1 Spørsmål 1: Hva skal til for at du skal ha en god dag på skolen?

Svarene på dette spørsmålet systematiseres og diskuteres i forhold til tre identifiserte hovedtema: (1) Sosiale relasjoner til venner og klassekamerater, (2) Skole og undervisning og (3) Mat, søvn og psykisk helse.

5.1.1 Sosiale relasjoner til venner og klassekamerater

Hele 672 av svarene (380 på ungdomskolen og 292 på vgs.) refererer til forhold som har med sosiale relasjoner å gjøre, noe som utgjør 73% av elevene. På ungdomsskolenivå er det 30 flere jenter enn gutter som viser til sosiale relasjoner (J:205, G:175), mens på videregående er kjønnsdifferansen enda større (J:185, G:107). Et klart flertall av de som viser denne tematikken skriver at tilstedeværelsen av *venner* er viktig for at en skal ha en god dag på skolen. Relatert til dette, peker de fleste på viktigheten av at noen av ens venner er på skolen og at det er mulighet til å være sammen med de i løpet av dagen. Mange formulerer at det er viktig 'å ha noen å være med'. I disse svarene kommer det også frem at noen av de tilhører en vennegjeng, mens andre ikke gjør det. I tilfeller der svaret 'å ha noen å være med' ikke er ytterligere spesifisert, er det vanskelig å indikere hvorvidt disse elevene opplever at vennskapsrelasjoner er lett eller vanskelig tilgjengelige for dem. 'Å ha noen å være med' innebærer ifølge elevene, å ha noen å prate med, noen å spise sammen med, og noen å henge sammen med i friminuttene. Det å ha et 'godt klassemiljø' der man kan møte andre 'med et smil og et hei' og god relasjon til lærere (lærere som er 'snille', 'glade', 'lyttende' og 'ikke sure' 'ikke strenge') fremstår også som viktige faktorer for å ha en fin skoledag. 30 elever fra ungdomsskolen (G:17, J:13) og 15 elever fra vgs. (G:5, J:10) trekker frem det at ingen erter, mobber eller 'er slem mot meg' og at medelever er 'snille mot meg' som bestemmende for om de har en fin dag på skolen.

5.1.2 Skole og undervisning

Til sammen 401 elever refererer til forhold ved undervisning og skolehverdagen i sine beskrivelser av hva som må til for at de skal ha en fin dag på skolen (208 ved ungdomsskolen og 193 ved vgs.). Blant disse er det jevn fordeling mellom kjønn. De aller fleste uttrykker at de trives best med 'morsomme timer' (mange eksemplifiserer med å angi sine favorittfag), men liker også timer der de gjør noe utenfor det rutinemessige, får jobbe i gruppe og eksponeres for 'ulike typer undervisning'. Mange fremhever at de har en god dag når de lærer noe nytt, og mange uttrykker at de foretrekker mer praktiske fag framfor teoretiske, hvorav noen ønsker mer fysisk aktivitet. Noen trekker frem lærerens evne til å tilrettelegge for læring som betydningsfullt for om de får en god dag eller ikke. Det å få arbeidsro er også noe som nevnes relativt hyppig. En del elever uttrykker et ønske om endring ift. hvordan skolehverdagen er organisert, der det foreslås lengre/hyppigere friminutt, færre prøver og lekser, kortere skoledag, færre fremføringer o.l.

5.1.3 Mat, søvn og psykisk helse

277 elever refererer i svarene sine til forhold som har å gjøre med mat, søvn og psykisk helse (128 fra ungdomsskolen og 149 fra vgs.). Innenfor denne tematikken var det jevn fordeling mellom kjønnene fra ungdomsskolene mens i svarene fra videregående var det fleste jenter som trakk fram disse momentene (J:89, G:60). De aller fleste av disse knytter matvaner og søvnkvalitet til hvorvidt skoledagen blir god. Omkring 150 elever nevner 'mat' og/eller 'spise frokost' i sine svar, mens rundt 70 nevner 'søvn' og/eller 'sovet godt'. I forbindelse med mat, er to tendenser synlige; 1. noen nevner viktigheten av mat for at man skal ha energi og utholdenhet i skolehverdagen, mens 2. andre anser mat som en motivasjonsfaktor der en god matpakke kan være et lysglimt som gjør dagen bedre. En noe mindre andel av elevene kommer med momenter som har med psykisk helse og gjøre. Blant ungdomsskoleelevene er det 29 elever som berører tema knyttet til psykisk helse, blant videregående elevene er det omtrent dobbelt så mange (62 elever). Jentene er de som oftest viser til denne tematikken. Blant ungdomsskoleelevene er det 20 jenter, mot 9 gutter, som berører temaet psykisk helse, mens blant videregående elevene er det 39 jenter, mot 23 gutter. Det som trekkes frem i forbindelse med denne tematikken er opplevelse av mestring, fornøydhet med egen innsats, følelse av å ha kontroll, det å være i godt humør/føle trivsel, ikke føle stress, fravær av negative tanker og uro, og det å føle trygghet og vite at en har noen voksne en kan snakke med. Alle disse presenteres som viktige for opplevelsen av det å ha en god dag på skolen. Noen av elevene anser også forhold i hjemmet som betydningsfulle for hvordan en har det på skolen, der fravær av krangling, det å ha en god start på dagen hjemme, og at ting går generelt fint hjemme nevnes som betydningsfullt for om en får en god dag på skolen.

5.2 Spørsmål 2: Hva oppleves spesielt utfordrende og/eller vanskelig på skolen?

Svarene på dette spørsmålet systematiseres og diskuteres i forhold til de tre identifiserte hovedtemaene: (1) Skolestruktur og læringsituasjon, (2) Sosiale relasjoner til venner og klassekamerater og (3) Individuelle ressurser og psykisk helse.

Først og fremst må det nevnes at en relativt stor andel elever svarte 'ingenting' på dette spørsmålet, og noen få svarte 'vet ikke', noe som kan indikere at det for disse elevene ikke oppleves spesielt utfordrende eller vanskelig på skolen. Blant ungdomsskoleelevene var det 119 som ga et slikt svar, mens på videregående var det 52 elever. Blant disse var det i begge grupper dobbelt så mange gutter som jenter som svarte 'ingenting' eller 'vet ikke'.

5.2.1 Skolestruktur og læringsituasjon

Hovedtematikken i svarene knyttet til dette spørsmålet er 'skolestruktur og læringsituasjon', og handler om hvordan elevene opplever det pedagogiske opplegget og de

strukturelle betingelsesrammene på skolen. Et stort antall elever rapporterer at de synes at ulike fag på skolen er vanskelige, mange eksemplifiserer hvilke fag de synes er vanskelige, og noen spesifiserer hva det er ved fagene som er vanskelig, f.eks. prøver, oppgaver e.l. Blant ungdomsskoleelevene er det 226 elever som uttrykker at enkelte eller flere fag er vanskelige (G:94, J:66), ved videregående er det 122 elever som nevner dette (G: 58, J:64). Derimot er det langt flere elever ved videregående skole som rapporterer om opplevelse av stress og press relatert til *mengde* prøver, oppgaver, presentasjoner og lekser på skolen, og et flertall rapporterer om at det er vanskelig å henge med i fag generelt fordi det ofte 'blir for mye på en gang'. Selv om relativt mange ungdomsskoleelever også uttaler at de kjenner på et slikt stress og press relatert til skolearbeid (45 elever), er det flere fra videregående som oppgir at de kjenner på dette (74 elever); Bortimot 2 av 10 elever ved vgs. uttaler at de opplever stress og karakter/prestasjonspress. De aller fleste som rapporterer om stress og press er jenter: J:32, G:13 på ungdomsskolen, og J:55, G:19 på vgs. Et mindre antall elever (37 totalt) rapporterer at det er vanskelig å lære pga. for lange sammenhengende økter, for få friminutt, for lite variasjon (få praktiske fag), og lange skoledager. Nesten like mange (39 elever) rapporterer om at de ikke synes at lærerne i tilstrekkelig grad lykkes med å viderefremme kunnskap på en god måte. Mens 40 elever skriver at de opplever lekser som vanskelige, mens noen av disse refererer til mengde lekser, oppgir andre at det er vanskelig å få hjelp til lekser.

5.2.2 Sosiale relasjoner til venner og klassekamerater

Også i forbindelse med spørsmålet om forhold ved skolen som oppleves utfordrende eller vanskelige, trekkes dette med sosiale relasjoner frem, og da spesielt vises det til det som oppleves som vanskelig når det gjelder relasjoner til andre. Totalt 76 elever uttaler at de noen ganger opplever at de står utenfor det sosiale, at det å få til det sosiale er vanskelig, eller at de noen ganger føler seg usikre i enkelte sosiale situasjoner. De elevene som uttaler dette er jevnt fordelt mellom ungdomsskole og videregående, men det er langt flere jenter som rapporterer om dette enn gutter (J:54, G:22). Det at relativt mange uttaler at de føler sterkt ubehag og synes det er vanskelig å ta ordet i klassen (67 elever), gjennom f.eks. muntlige presentasjoner, det å bli spurt av lærer, det å rekke opp hånda eller det å delta i gruppearbeid, forsterker inntrykket av at sosial usikkerhet er relativt utbredt hos ungdommene. Også her er jenter i sterkt flertall; bortimot tre ganger flere jenter (fortrinnsvis i ungdomsskolen) enn gutter rapporterer om en vegring for å snakke foran klassen. En noe mindre andel elever forteller om erfaringer med erting og mobbing og mistrivsel relatert til dette, de fleste av disse elevene kommer fra ungdomsskolen (23 av totalt 30 elever). 31 elever skriver at de opplever at de har en vanskelig relasjon til lærer(e), eller at lærer(e) ikke forstår dem. To av tre av de som skriver dette er fra vgs., og de fleste er jenter.

5.2.3 Individuelle ressurser og psykisk helse

En noe mindre andel elever nevner forhold som har å gjøre med deres egne ressurser, kapasiteter og psykiske helse. Flesteparten av disse refererer til egen evne til konsentrasjon. Totalt 68 elever sier at de har vanskelig for å konsentrere seg og sitte i ro (J:41, G:27). Et flertall av disse setter dette i sammenheng med at det er for mye teoretisk undervisning, for lite fysisk aktivitet, og for lange, sammenhengende økter med tavleundervisning i løpet av en skoledag. 31 elever skriver at de føler seg umotiverte og/eller kjeder seg på skolen. Også disse refererer til de allerede nevnte forholdene ved skolen. En noe mindre andel elever (totalt 29) formidler at de føler seg uopplagt på skolen fordi de sover lite/dårlig, får i seg for lite mat og kjenner på lav energi. Dette gjør det vanskelig å følge undervisningsopplegget. 15 elever rapporterer om psykiske helseplager og skriver at de synes at det er vanskelig å følge skole og undervisning idet de sliter med å håndtere vanskelig følelser, angst og at de kjenner på psykiske og fysiske smerter. 20 forteller at de er lite fornøyd med egen innsats, at de ikke føler mestring og har følelsen av 'å ligge bakpå'.

5.3 Spørsmål 3: Hva skal til for at du skal ha en god dag hjemme/ med foreldre og annen familie?

Svarene på dette spørsmålet systematiseres og diskuteres i forhold til de tre identifiserte hovedtemaene: (1) Sosiale relasjoner til foreldre, (2) Fritidsaktiviteter og plikter, (3) Mat, søvn og psykisk helse

5.3.1 Sosiale relasjoner til foreldre

Også i svarene på spørsmål to kommer det frem at kvaliteten på sosiale relasjoner er viktig, men i dette tilfellet er det hovedsakelig ungdommens relasjon til foreldrene det vises til. 579 av utvalget, bortimot to av tre, nevner sosiale relasjoner i svarene knyttet til dette spørsmålet (315 fra ungdomsskolen og 264 fra den videregående skole). Både blant ungdomsskoleelevene og videregåendelevne er det flest jenter som fokuserer på sosiale relasjoner i sine svar (J:178, G:137 i ungdomsskolen, J:172, G:92 i vgs.). Det som preger svarene knyttet til denne tematikken, er sammenhengen mellom det å oppleve at de har en god dag, og det at det er 'god stemning' hjemme, at kommunikasjon med foreldre er god, og at det er lite mas, krangling og kjeft. Noe som også preger svarene er balanseringen mellom et følt behov for at foreldre på den ene siden skal bry seg og støtte, hjelpe og trøste dem, og på den andre siden at de skal holde avstand, gi de unge tillitt, frihet og rom til at de skal få både bestemme selv og ha tid for seg selv. Noen av svarene foreslår i samme drag at foreldrene både skal være tett på og holde avstand. De aller fleste rapporterer om gode relasjoner til foreldre, og at de setter pris på det å 'gjøre noe sammen' med familien, som det å spille spill, sitte og prate, se en film. De fleste setter også pris på at foreldre 'spør hvordan dagen har vært' og at familien samles rundt middagsbordet. Verdsetting av at foreldrene hjelper til med leksene er også utbredt, spesielt blant

ungdomsskoleelevene. Et fåtall av svarene vitner om opplevelse av dårlige relasjoner til de hjemme, og her relateres en god dag til dager der foreldre ikke er hjemme, eller der en klarer unngå i størst mulig grad kontakt med en eller begge foreldrene. Fem elever rapporterer om mye krangling og konflikter i hjemmet, og om at de synes dette er vanskelig. Disse elevene uttrykker et ønske å flytte ut eller et ønske om at 'kommunen/samfunnet burde ha grepet inn'.

5.3.2 Fritidsaktiviteter og plikter

208 av elevene påpeker at de har en god dag hjemme når de får drive med en særskilt aktivitet i eller utenfor hjemmet (her medregnes ikke aktiviteter som gjøres sammen med foreldre/familien, de ble innlemmet under punkt 1). 122 elever fra ungdomsskolen, og 86 elever fra videregående relaterer til fritidsaktiviteter som tematikk. Av disse trekker flere frem 'trening', 'fotball', eller annen fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet blir noe hyppigere nevnt av elever fra ungdomsskole, og nevnes generelt hyppigere av gutter. Aktiviteter med et lavt fysisk aktivitetsnivå nevnes langt hyppigere, deriblant nevnes det å 'slappe av' hyppigst. Videre nevnes det å se på TV/serie/Netflix, holde på med Ipad/mobil, 'game', være på sosiale medier, dra på besøk, 'finne på noe gøy med venner', shopping, ro og sove lenge, og få holde på med hobby. En stor andel spesifiserer ikke type aktivitet men trekker frem det å 'finne på noe gøy', og muligheten til å 'få bestemme hva jeg vil holde på med' og 'å gjøre det jeg har lyst til' som vesentlig for at de skal ha en god dag. Videre kobler flere det å ha en god dag til (fravær av) plikter. 131 elever omtaler her plikter som skolearbeid/forhold ved skolen (68 ved ungdomsskolen og 63 ved videregående). Av disse er det mange som trekker frem lekser som en byrde. De som gjør dette, snakker om at dagen blir bedre de dagene de har få eller ingen lekser, og der ikke så mye av ettermiddagen og kvelden går med til lekser på bekostning av andre gjøremål. Mange av disse nevner også at de har en bedre dag hjemme dersom de har hatt det bra på skolen, eller at det ikke er ting på skolen som de gruer seg til (f.eks. prøver, særskilte timer, fremføringer). Plikter i hjemmet nevnes også av et fåtall. Svarene som viser til dette handler mest om at de har en bedre dag hjemme dersom de bidrar med plikter i huset siden dette gjør foreldre fornøyde. Noen påpeker at de har en god dag når de ikke har så mange/ingen plikter hjemme.

5.3.3 Mat, søvn og psykisk helse

245 elever, ca. en av fire, viser til tematikkene mat, søvn og/eller psykisk helse i besvarelsene sine (117 ved ungdomsskolen og 128 ved videregående). De aller fleste av disse nevner mat, og det å spise mat sammen, som viktig for at de skal ha en god dag hjemme. Flesteparten vektlegger det å spise middag sammen med familien, mens et fåtall snakker også om at de synes det er fint/vesentlig å lage mat sammen. Noen peker på det å spise noe godt til middag, og det at de får nok mat og at mat gjøres tilgjengelig for dem ('tar meg mat nå jeg vil') som viktig for at de skal ha det bra. Flere nevner også at de har det best når de har sovet godt. Mange av svarene

løfter frem forhold som har med psykisk helse å gjøre. Det å oppleve støtte, hjelp og trøst, og det å bli sett/hørt/anerkjent av sine foreldre, er viktig for mange. (Disse momentene er også blitt registrert under 'sosiale relasjoner', siden disse handler om kvaliteter ved sosial relasjon til foreldre.) Tematikker relatert til psykisk helse utover det å oppleve gode tillitsfulle relasjoner til foreldre, inkluderer det å slippe å føle på stress/ 'føle at jeg får pusterom', 'ikke føler meg sliten' eller har 'mye å tenke på', 'at det ikke skjer noe dårlig', kjenne på forutsigbarhet, 'har det bra med meg selv'. Sistnevnte svar-typer var ikke særlig hyppige (kun 20 svar trekker frem disse momentene). Slike svar var hyppigst blant jenter i vgs. (ti svar). Dersom stress relatert til kvalitet i sosiale relasjoner til foreldre hadde vært inkludert (punkt 1), ville antallet vært større. Benyttes «stress» som søkeord i det samlede svarmaterialet tilknyttet dette spørsmålet, resulterer dette i alt 42 treff.

5.4 Spørsmål 4: Hva oppleves spesielt utfordrende og/eller vanskelig hjemme/ med foreldre og annen familie?

Svarene på dette spørsmålet systematiseres og diskuteres i forhold til de tre identifiserte hovedtemaene: (1) Sosiale relasjoner i familien, (2) Skolearbeid og (3) Psykisk helse

Det må påpekes at veldig mange av elevene svarte at det er ingenting som er vanskelig hjemme med foreldre eller annen familie. Blant ungdomsskoleelevene svarte 283 'ingenting', 'vet ikke', 'nei' eller fullstendige setninger som tilsa at 'det er ingenting som er utfordrende eller vanskelig'. Blant videregåendeelevene var det 171 elever som svarte på denne måten. I sin helhet er det altså en av to som sier at det står greit til hjemme/ ikke oppgir noen utfordringer.

5.4.1 Sosiale relasjoner i familien

Av de som rapporterer om utfordringer, rapporterer en stor andel om utfordringer i relasjoner til foreldre og/eller andre familiemedlemmer. Totalt sett nevner 222 elever utfordringer som har å gjøre med relasjoner til, og sosialt samspill med, foreldre og familiemedlemmer, 127 fra ungdomsskolen, og 95 fra videregående. Det er flest jenter som nevner utfordrende sosiale relasjoner: J:86, G:41 på ungdomsskolen, og J:66, G:29 på videregående. Blant disse refererer flesteparten til 'krangling' som utfordrende, og mange nevner 'sure foreldre', 'mas', og 'dårlig stemning'. Flere nevner at de har skilte foreldre, og viser til utfordringer relatert til det at mor og far ikke bor sammen, f.eks. at de ser en av foreldrene sjelden eller de har dårlig relasjon til den ene, at det er forskjellige regler hos mor og far, at foreldrene krangler eller kommuniserer gjennom ungdommen, eller at det er vanskelig å måtte velge hvem av foreldrene de ønsker å være hos. Uavhengig av om foreldrene er skilte eller ei, så nevner noen elever at de synes at de ikke får nok tid sammen med foreldrene i en travel hverdag, og de savner felles middag, og det at foreldre 'ser' dem og prater med dem.

21 elever (ti på ungdomsskole og elleve på vgs.) oppgir at de føler seg dårlig forstått av foreldrene, og at de synes at det er vanskelig å snakke med foreldre om hvordan de har det, eller om vanskelige ting. Noen veldig få nevner tilfeller av psykisk eller fysisk vold fra foreldre eller søsken.

5.4.2 Skolearbeid

101 elever refererer i sine svar til utfordringer som har med skolearbeid å gjøre, 50 elever fra ungdomsskolen og 51 elever fra vgs. I begge grupper er det en jevn kjønnsfordeling. De aller fleste nevner at de opplever å ha for mye lekser, og at mengde lekser medfører stress og stjeler tid fra andre gjøremål som det å være med familie, venner eller drive med egenvalgte aktiviteter. Mange uttrykker at de opplever stress og press knyttet til skolearbeid, at foreldre maser om at de må gjøre lekser, og at de føler at de skuffer sine foreldre dersom de ikke oppnår gode resultater på skolen. Også her uttrykker elevene at ting ofte kommer litt oppå hverandre, som at det er innleveringer og prøver i flere fag i løpet av en og samme uke. En del av elevene uttrykker at de ikke får så god hjelp til lekser og skolearbeid hjemme som de skulle ønsket, ofte grunnet at foreldre ikke har tid eller evner til å hjelpe dem med skolearbeid. Dette opplever mange som vanskelig, og de føler at de selv må jobbe mye mer enn venner som får hjelp fra foreldrene.

5.4.3 Psykisk helse

57 elever løfter frem problemstillinger som omhandler psykisk helse (21 ved ungdomsskolen og 36 ved vgs.). Blant ungdomsskoleelevene er jentene i klart flertall, mens blant elevene på vgs. er det jevn fordeling mellom kjønnene. Mange peker på at de generelt sett har en hverdag som gjør dem stresset, hvor de synes det er vanskelig å få til en god balanse mellom skole og fritid og hvor de føler at det er vanskelig å rekke alt (f.eks. være med familie og venner, lekser, fritidsaktiviteter, husarbeid, og tid til å slappe av). Mange forteller om at stress medfører at de får 'dårlig humør', blir 'irriterte' og at de har det dårligere hjemme. Mange uttrykker at de bekymrer seg for at skolearbeidet de gjør ikke er tilstrekkelig/bra nok. Noen uttrykker at de ofte føler seg slitne, trøtte og umotiverte. Et fåtall rapporterer om at de har søvnproblemer, bekymringer, og noen sier at de føler seg alene og ensomme selv om de er omgitt av familien. Noen veldig få opplever at foreldrene ikke stoler på dem, setter pris på dem, og at de selv ikke føler tillitt til foreldrene sine. Noen belemrer seg selv for vanskelige relasjoner til foreldre, idet de lyver og holder ting skjult for foreldrene. Spesielt blant elever ved vgs. er det en del som uttrykker at de føler at foreldrene er invaderende, og at de ikke har tilstrekkelig med privatliv.

5.5 Spørsmål 5: Hva skal til for at du skal ha en god dag på fritida?

Svarene på dette spørsmålet systematiseres og diskuteres i forhold til de tre identifiserte hovedtemaene: (1) Sosiale relasjoner til venner og familie, (2) Aktiviteter og plikter og (3) Mat, søvn og psykisk helse.

5.5.1 Sosiale relasjoner til venner og familie

En stor andel av svarene handler om kvaliteten ved sosiale relasjoner, med spesiell vekt på relasjon til venner. Mange trekker altså frem det 'å være med venner' eller 'ha noen å være med' som viktig for at de har en god dag på fritida. 542 elever, som utgjør 60% av det totale utvalget, nevner sosiale relasjoner i sine besvarelser; 305 blant ungdomsskoleelevene og 237 blant vgs. elevene. Blant ungdomsskoleelevene er kjønnsbalansen jevn, mens blant videregående elevene er det klart flest jenter som vektlegger betydningen av sosiale relasjoner (J:155, G:82). Ungdomsskoleelevene legger nokså unisont vekt på det å være med, og ha det fint sammen med, venner som viktig for at de har det bra på fritida. I utvalget fra videregående er det i større grad variasjon i hvilke relasjoner som fremstår som viktige. Selv om 'være med venner' også her er mest hyppig referert til, så nevnes også familie/foreldre, kjæreste, besteforeldre, kolleger, trenere og lagkamerater relativt hyppig. I svarene fra vgs. er det i tillegg flere som balanserer mellom det å være sosiale med andre og det å 'ha nok tid til meg selv' / 'få være alene'.

5.5.2 Aktiviteter og plikter

524 av elevenes svar på dette spørsmålet knytter an til konkrete aktiviteter eller mer generelt 'det å ha noe å gjøre' eller 'gjøre noe jeg liker å gjøre'. 305 elever (185 fra ungdomsskole og 120 fra vgs.) nevner 'trening' og eksemplifiserer ulike former for fysisk aktivitet (f.eks. fotball, håndball, ridning, gå en tur, 'røre meg', dans, skating o.l.) som viktig for det å ha en fin dag. Blant ungdomsskoleelevene er det noen flere jenter enn gutter som fremhever fysisk aktivitet som viktig (J:102, G:83), blant vgs. elevene er det enda skjevare fordeling mellom kjønnene (J:77, G:43). De fleste av disse nevner organiserte idrettstilbud, noe som indikerer at en stor andel av ungdommene sannsynligvis er i regelmessig aktivitet. Mange av disse trekker frem at trening gir overskudd i hverdagen, noen snakker om at de føler mestring i forbindelse med trening, mens andre peker på at det å dra på trening gir en anledning til å sosialisere seg med venner. 205 elever nevner aktiviteter med lavt aktivitetsnivå som betydningsfulle for om de får en god dag (116 ved ungdomsskolen og 89 ved vgs.) Her er skjerm-aktiviteter som 'se på Youtube', 'game', Netflix, TV, og holde på med mobil/pc hyppigst nevnt, 'slappe av' scorer også høyt. Når det gjelder skjermaktiviteter er det nesten utelukkende gutter som nevner 'spille' og 'game', mens se på tv, Netflix eller Youtube, og 'slappe av' nevnes mer jevnt av begge kjønn. Foruten disse aktivitetene, er det stor variasjon i hvilke aktiviteter som nevnes, der det å høre på musikk,

tegne, mekke bil, lese, leke/kose med kjæledyr, bytur, dra på kino, sove, synge, lage mat utgjør noen av disse. For at det skal være tilstrekkelig med rom for ønskede og selvalgte aktiviteter, må disse ikke stå i konflikt med ulike typer plikter. 98 elever (43 ved ungdomsskole og 55 ved vgs.) nevner forhold ved skolen i sine svar, hvorav de aller fleste nevner lekser og annet skolearbeid (forberede presentasjoner, øve til prøve). I de fleste tilfeller settes 'lite lekser/skolearbeid', 'ikke lekser i det hele tatt', eller 'bli fort ferdig med lekser' i sammenheng med det å ha en god dag på fritiden. Noen trekker også linjer mellom det å ha hatt en bra dag på skolen og det å få en bra dag på fritiden. Bare noen få nevner husarbeid, og da som oftest få eller fravær av plikter i hjemmet, som bestemmende for om de får en god dag på fritiden.

5.5.3 Mat, søvn og psykisk helse

Det å spise godt og sove godt nevnes også som viktig for å få det bra på fritiden, selv om mat ikke nevnes så hyppig som i svarene på spørsmål nummer en og tre. 167 elever refererer til forhold som har med psykisk velvære å gjøre (69 ved ungdomsskole og 98 ved vgs.). Ved ungdomsskolen er kjønnsfordelingen jevn (J: 35, G:34), ved videregående derimot er det flest jenter som rapporterer om slike forhold (J:66, G:32). Et flertall av svarene som berører tematikken 'psykisk helse' nevner at de anser det som viktig å få lov til å bestemme selv hva de skal gjøre på fritiden. Disse uttrykker at de ønsker at foreldre ikke skal begrense deres valgmulighet knyttet til hva de gjør og hvordan de disponerer tiden sin. Innenfor samme tematikk er det flere som uttrykker at de har det bra når de ikke har så mye negative tanker, bekymringer og stress, og når de har noen de kan snakke med om vanskelige ting. Noen av disse nevner at krav/forventninger relatert til skolen akkumulerer stress. Mange påpeker at eget humør virker inn på hvorvidt de får en god dag på fritiden eller ei, og at det hjelper å føle at en blir sett/hørt, inkludert og respektert, og føle at man mestrer noe. Et fåtall uttaler at de har det bra når de ikke blir plaget, føler seg ensom, eller det er krangling, mas og negativ stemning rundt dem.

5.6 Spørsmål 6: Hva oppleves spesielt utfordrende og/eller vanskelig på fritida?

Svarene på dette spørsmålet systematiseres og diskuteres i forhold til de tre identifiserte hovedtemaene: (1) Sosiale relasjoner til venner og familie, (2) Aktiviteter og plikter og (3) Psykisk helse.

En vesentlig andel elever svarte 'ingenting', 'vet ikke', eller formulerte setninger der de uttrykte at 'det er ingenting som er utfordrende på fritida'. Totalt 362 elever svarer at det ikke er noe som oppleves utfordrende eller vanskelig, av disse kommer flest fra ungdomsskolen (238 fra ungdomsskolen mot 124 fra vgs.). I sin helhet er det 40% som skriver at ting står bra til på fritida /unnlater å nevne utfordringer.

5.6.1 Sosiale relasjoner til venner og familie

Blant de som nevner konkrete utfordringer, er det flest som tematiserer kvaliteten i sosiale relasjoner. 175 elever nevner utfordringer som har med sosiale relasjoner å gjøre, 99 fra ungdomsskolen og 76 fra vgs. Blant ungdomsskoleelevene, er det over dobbelt så mange jenter som gutter som peker på relasjonelle utfordringer (J:71, G:28) mens blant videregående elevene er spriket noe mindre (J:48, G:28). De aller fleste av disse betegner sine relasjoner til venner/jevnaaldrende som mest utfordrende, spesielt ungdomsskoleelevene nevner nesten utelukkende at relasjoner til jevnaaldrende er mest utfordrende. Det som går igjen er at det oppleves utfordrende når man krangler med venner, og når venner ikke ønsker/har tid til å møtes. Videre er det utfordrende å oppleve at en ikke har så mange venner å ta av, eller at venner treffes og at en selv ikke blir inkludert. Få bruker begrepene mobbing, erting eller plaging, men en relativt stor andel snakker om det å bli oversett/ ekskludert/ føle seg alene. 24 fra ungdomsskolen (J:19, G:5) og 23 (J:16, G:7) fra vgs. nevner eksplisitt at de føler at de står utenfor det sosiale, at de føler seg alene, ensom eller utelatt. Det er klart flest jenter som føler på sosial eksklusjon. Flere utover disse peker på at de 'føler at de ikke helt passer inn', at andre er 'dømmende', eller 'ikke liker meg'. I utvalget fra videregående skole er det noen få elever som synes at det er utfordrende at andre presser på at 'man må ha et sosialt liv', eller at de synes det er slitsomt 'å være sosial hele tiden'. Flere videregående elever enn ungdomsskoleelever nevner familierelasjoner eller kjærestereelasjoner som utfordrende, selv om utfordrende venne-relasjoner nevnes mest hyppig også blant vgs. elevene.

5.6.2 Aktiviteter og plikter

Mange elever nevner utfordringer som har med skole og fritidsaktiviteter å gjøre. 123 nevner at de synes at det er krevende med skolearbeid og lekser, og synes at de bruker mye tid på dette (56 fra ungdomsskole og 67 fra vgs.). Et fåtall fra vgs. nevner andre plikter som også tar mye tid, som jobb og husarbeid. 100 elever nevner spesielt at de synes at det er krevende å finne en god balanse mellom det å få til å gjøre skolearbeid, idrett, være med venner/familie og få tid til selvvalgte aktiviteter og det å roe ned/slappe av (33 ved ungdomsskolen, 67 ved vgs.). Mange opplever at dette skaper stress, og at de føler at de ikke strekker til. De fleste presenterer skolen som den største tidstyven, idet at lekser og øving går på bekostning av sosialisering med venner, trening og andre aktiviteter. Et fåtall uttaler det motsatte, at de trener veldig mye til tider og at dette går ut over tid med venner og tid til lekser og andre aktiviteter. 75 nevner utfordringer relatert til fritidsaktiviteter (51 ved ungdomsskolen og 24 ved vgs.). Blant ungdomsskoleelevene spesielt, er følelsen av å 'ikke ha noe å gjøre', 'noe sted å gå', og at de 'kjeder seg' hyppig nevnt. Ellers uttaler en del at de opplever press/tvang til å delta og prestere i idretten de driver med. Noen føler at det blir litt mye trening, mens andre uttaler at føler at de ikke trener nok. En del trekker frem at de synes det er utfordrende at de føler at de ikke mestrer/får til/blir bedre i sporten de driver med. Noen få synes det sosiale miljøet i idrettslaget er en utfordring. Blant

videregående elevene er det mye det samme som trekkes frem, men her problematiseres i tillegg, og i noe større grad, tid brukt på internett, spilling, mobil og sosiale medier. Noen uttrykker at de føler at 'internett osv. tar over hverdagen litt', mens andre klager over at de ikke får brukt nok tid til skjermaktivitet.

5.6.3 Psykisk helse

73 elever nevner utfordringer relatert til psykisk helse (33 ved ungdomsskolen og 40 ved vgs.). Når det gjelder kjønn, er det flere jenter som rapporterer om psykiske plager enn gutter; J:23, G:10 ved ungdomsskolen, J:25, G:15 ved vgs. Som det kommer frem over, er det mange som nevner utfordringer knyttet til hvordan de har det sosialt sammen med jevnaldrende, og utfordringer med press og stress, få nok tid til å 'rekke over alt' og få gjøre ting som oppfattes som meningsfylt og lystbetont. Deres tallene relatert til disse temaene hadde vært inkludert her fremfor i forbindelse med 1. Sosiale relasjoner og 2. Aktiviteter og plikter, ville tematikken psykisk helse vært enda tydeligere i materialet. Utover utfordringer relatert til sosiale relasjoner og skolearbeid, nevner mange elever at de generelt føler seg uopplagt og slitne, at de ikke får nok søvn og at de opplever utfordringer tilknyttet 'eget humør' og eget selvbilde. Når det gjelder selvbilde, nevner noen at de har liten tro på at de skal få ting til, og at de derfor gir opp fort; andre nevner at de ikke liker hvordan de ser ut, eller ikke har tro på at andre egentlig liker dem, og har lyst til å være med dem. Noen få uttaler at de føler på kroppspress – noen tilknyttet idretten, og at de føler på et generelt press på å skulle fremstå som 'perfekt'. Andre opplever det som vanskelig å sette grenser, og å bestemme hvem man skal være med til hvilken tid og å få til å si det man mener. Noen få sier at de sliter med tristhet, bekymringer og tunge tanker.

5.7 Spørsmål 7: Hvilke tema tenker du det er nyttig at ungdom har kunnskap om for at de skal kunne mestre egen hverdag og ha det godt?

I og med at dette siste spørsmålet ber elevene nevne tema som de trenger mer kunnskap om for å kunne mestre egen hverdag og ha det bra, er det her forsøkt å gi en oversikt over mangfold i tematikker som nevnes, hvor ofte de ulike tematikkene er nevnt, og av hvem (kjønn og skoletilhørighet).

116 elever svarte 'vet ikke' eller 'forstår ikke' på dette svaret (80 fra ungdomsskolen og 36 fra vgs.). En relativt stor andel elever svarte ikke på det det ble spurt om, sannsynligvis fordi de ikke forsto spørsmålet. Noen få oppga svar som trolig kan betraktes som useriøse svar. Av de som tilsynelatende ikke helt forsto spørsmålet, nevnte mange av disse *tiltak* som kan bidra til mestring og velvære, der det ble fokusert på hva lærere eller elever kan *gjøre* for at elever bedre skal kunne mestre sin hverdag og ha det godt (f.eks. 'passe på at alle har noen å være med i friminuttet' eller 'å gjøre noe som man liker'), snarere enn å nevne temaer som er nyttige å vite mer om. 186

av besvarelsene ble ikke medregnet siden de ble vurdert som ikke å svare på spørsmålet (129 besvarelser fra ungdomsskolen, 57 fra vgs.).

Hovedtema som ble identifisert ut fra det gjenstående materialet var:

1. Psykisk helse
2. Sosial kompetanse
3. Fysisk helse og kosthold
4. Økonomi
5. Yrker og framtidvalg
6. Samfunnslære og praktisk hverdagskunnskap
7. Klima og miljø
8. Nettvett
9. Alkohol og rus

Det temaet som hyppigst ble nevnt blant elevene var psykisk helse. Det var klart flest jenter som spilte inn dette temaet. Ved ungdomsskolen påpekte 101 jenter og 32 gutter at de ønsket at psykisk helse skulle settes på agendaen, mens ved vgs. var det 146 jenter og 30 gutter. To av elevene som nevnte denne tematikken, mente at det allerede var mye fokus på psykisk helse, og uttalte bekymring for at det kunne bli for mye fokus på dette. Hvis man tar bort 'vet ikke'-svarene, samt de svarene som ikke adresserte det det blir spurt om, ser vi at en av to elever mener at tematikker forbundet med psykisk helse er nyttig å vite mer om. Her må det nevnes at ikke alle disse nødvendigvis nevnte 'psykisk helse' i sine svar, men pekte på tematikker som ble definert som relatert til psykisk helse i analysen. Mer spesifikt nevnte elevene eksempelvis 'hvordan ha det godt med seg selv', 'takle stress', 'takle sorg', 'gi faen', 'depresjon', 'seksuell helse', fokus på at man er 'bra nok', 'selvbilde', 'håndtere vanskelige tanker', 'hvor få hjelp når man har det vanskelig', osv. Flere begrunnet viktigheten av denne tematikken fordi det å vite mer om psykisk helse er betryggende idet man bedre kan forstå hvorfor man tenker og føler som man gjør; vite hvor man skal gå for å få hjelp eller få forståelse for at 'man kan føle vanskelige ting, men er ikke nødvendigvis syk av den grunn'.

Mange elever foreslår tematikker relatert til sosial kompetanse. Totalt 133 elever, to av ti av de medregnede besvarelsene, nevner at det er viktig å fokusere på forhold som har å gjøre med sosial inkludering og sosialt samspill. Av disse kommer dobbelt så mange fra ungdomsskolen som fra videregående (90 fra ungdomsskole og 43 fra vgs.), og det er flere jenter enn gutter som foreslår dette tema (J:74, G:59). Elevene er her opptatt av å rette fokus mot 'vennskap', 'mobbing', 'relasjoner i endring', 'hvordan oppføre seg mot andre', 'si nei', 'gruppepress', 'lytte til andre', 'baksnakking', og 'ikke være ego'.

101 elever peker på tematikker innenfor fysisk helse og kosthold. Her er også jenter i flertall, 65 jenter og 36 gutter. Det er noen flere ungdommer fra ungdomsskolen som nevner forhold som har med fysisk helse og kosthold å gjøre. Elevene som nevner denne tematikken er opptatt av å lære mer om 'hva som er sunt å spise', om 'søvn', om 'pubertet' og 'kroppen', og viser også interesse for å lære mer om 'ulike aktiviteter og idretter'.

Forhold som har med økonomi å gjøre ble også nevnt relativt hyppig, ca. en av ti (62 elever) av de medregnede svarene oppga interesse for 'praktisk økonomi', og interessen var jevnt fordelt mellom kjønn og skoletilhørighet. Disse nevnte at de ønsket å lære mer om forvaltning av penger, og om oppgaver som har med økonomi å gjøre, som foreldrene ofte ordner for dem, eller som man trenger å kunne noe om når man blir voksen. Det som blant annet ble trukket frem her var det å kunne betale regninger, lage budsjett, ta opp lån, betale skatt, og kjøpe eller leie hus.

En mindre andel elever refererte til de resterende temaene. 20 elever foreslår tema som har med yrker og framtidvalg å gjøre. 15 av disse er videregående elever. De påpeker at det ville være relevant å få mer kunnskap og erfaring med det å skrive jobbsøknader, hvilke yrker som finnes, hvordan man kan nå sine mål/yrkesvalg samt lære mer om studieteknikk.

39 elever nevner tema som kan innordnes under betegnelsen samfunnslære og praktisk hverdagskunnskap. Her fordeler kjønnene seg nokså likt, men de aller fleste er tilknyttet videregående (27 elever fra vgs., 12 fra ungdomsskolen). Her spiller elevene inn temaer som er forbundet med praktiske gjøremål, og det inkluderer ting man trenger å vite når man skal bo for seg selv og klare seg selv (f.eks. lage mat, gjøre innkjøp). Ellers er det mange som spiller inn tema som er nyttige for å leve i det norske samfunnet, slik som forståelse av lover, regler, normer og verdier. Noen nevner at det kunne være fint å få en bedre oversikt over hva som skjer i nærmiljøet og innenfor kommunen, eksempelvis få innsikt i type tilbud som finnes lokalt.

16 elever, flest ved ungdomsskolen, nevner at det ville være fint å lære mer om klima og miljø. De fleste begrunner sine ønsker om å lære mer om klima- og miljø-problematikk lokalt og globalt med at de ønsker å kunne leve mer klimavennlig. 11 elever, også her flesteparten fra ungdomsskolen, nevner tema som har med nettvett å gjøre. De uttaler at det ville være fint med et større fokus på hvordan man oppfører seg på nett og sosiale medier, og hva mobilbruk gjør med det sosiale. Seks elever etterlyser større fokus på alkohol og rus, med vekt på drikkepress og konsekvenser relatert til inntak av rusmidler.

6. OPPSUMMERING AV HOVEDFUNN

Data fra Questback undersøkelsen viser at et flertall av ungdommene kobler det å ha en god dag på skole, hjemme og fritiden til det å 'ha noen å være med' og det å drive med aktiviteter som oppleves som meningsfulle og selvvalgte, snarere enn pålagte. Det fremgår av materialet en viss sårbarhet hos ungdommene knyttet til sosiale relasjoner. Nesten alle påpeker viktigheten av å ha venner rundt seg, å være del av et fellesskap/ en vennegjeng, og ha gode og tillitsfulle relasjoner til sine foreldre. Samtidig kommer det frem at for noen ungdommer utgjør gode venner og nære og gode relasjoner til jevnaldrende og/eller foreldre en knapp ressurs. Mer enn en av ti uttrykker at de føler de står utenfor det sosiale i skolesituasjoner (76 elever) og på fritiden (47 elever). De opplever å ikke ha nære venner rundt seg, eller det å bli ekskludert fra det sosiale.

De langt fleste viser til at de har gode relasjoner til sine foreldre og at de trives godt hjemme. Selv om mange rapporterer om tidvis krancling, mas og kjeft, finnes det en merkbar verdsetting av at foreldre lytter, bryr seg, trøster og støtter. Det at to av tre elever nevner kvaliteter ved relasjonen til foreldrene når de skal gjøre rede for hva som bidrar til en god dag hjemme, indikerer at det er viktig for ungdommene at det er 'god stemning' hjemme og at dette bidrar til at de har det bedre. Mange peker på balansegangen mellom det at foreldre bryr seg, støtter, hjelper og trøster, og det at foreldrene samtidig gir dem albuerom til å ta valg, finne ut av ting og få tid for seg selv. Flere av de ungdommene som opplever at de ikke har gode relasjoner til foreldre, at det er mye mas og krancling, at foreldrene ikke er tilstrekkelig tilstede, eller synes å ikke bry seg, viser til at slike vanskelige relasjoner preger både livet der hjemme, men også hvordan de har det på skolen og på andre arenaer i fritiden. Det er også motsatt - at de som opplever å ha det vanskelig på skolen, enten det skyldes relasjonelle forhold, faglige eller annet følt stress, ofte tar med seg bekymringer hjem. Enkelte beskriver at dette bidrar til følelsen av å ha lite overskudd hjemme eller til dårlig humør, noe som lett kan bidra til konflikter med de hjemme.

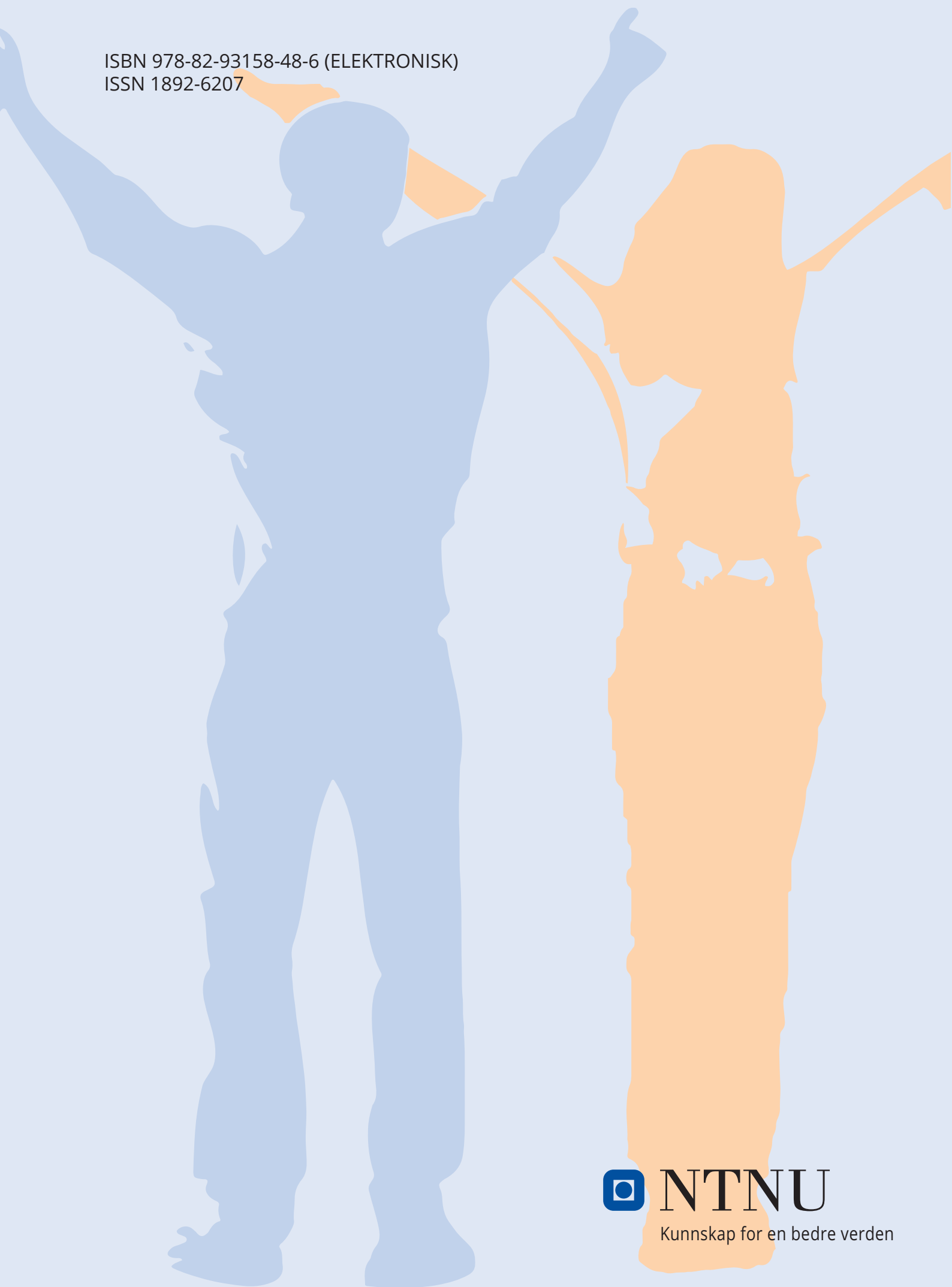
Mange av elevene opplever utfordringer i læringssituasjonen på skolen. Mange påpeker at de synes enkelte fag er vanskelige, at undervisningsmåter ikke er optimale, eller at strukturelle forhold gjør læring vanskelig tilgjengelig (f.eks. få og korte friminutt, mye teori fremfor praktiske fag). Mange av elevene uttrykker gjennomgående at lekser og skolearbeid opptar mye av tiden deres, og at de synes det er vanskelig å finne en god balanse mellom skolearbeid, familieliv, fritidsaktiviteter, være med venner og avkobling. Mange beskriver at de opplever stress og press relatert til skolearbeidet, og ofte føler de at 'det blir for mye' og at det er 'vanskelig å henge med'. Stress og press er mest nevnt i svarene fra videregående elevene (nesten 20% av videregående elevene nevner dette), og det trekkes frem hyppigst hos jentene. Dette sammenfaller med funn fra Ungdata undersøkelsen. Samtidig som ungdommene

rapporterer om opplevd stress og press, vises en utbredt verdsetting hos ungdommene av det å oppleve mestring, være fornøyd med egen innsats, ha følelse av kontroll, være i godt humør, og kjenne fravær av stress, negative tanker og uro. Dette kan indikere at stress og press kan ha sammenheng med både ytre forventninger (f.eks. arbeidskrav fra skole, foreldres forventninger ift. prestasjoner) og indre forventninger (ungdommenes egne krav og forventninger til seg selv og opplevelser av hvordan ting ideelt sett bør være).

Når det gjelder mat, søvn og psykisk helse, er det en stor andel elever som er opptatt av det å få spist godt, hyppig og at mat er gjort tilgjengelig for dem. Det å spise god frokost for 'å ha noe å gå på' igjennom en lang skoledag, trekkes frem av flere som bestemmende for at de får en god dag på skolen. Det sosiale aspektet ved middagsmåltidet der familien samles og prater hyggelig rundt middagsbordet nevnes hyppig i forbindelse med det å ha en god dag hjemme. Det å sove godt og nok slik at man føler seg opplagt relateres også til det å ha en god dag både på skolen og hjemme. Når det gjelder psykisk helse, nevner mange at de anser det som viktig å få lov til å bestemme selv hva de skal gjøre på fritiden samtidig som mange påpeker at de synes at det er krevende å få til å disponere tiden sin selv, slik at de rekker over det de må gjøre og får tid til å gjøre ting de har lyst til å gjøre. Ungdommene nevner at de har det aller best når de har venner rundt seg, når det er god stemning hjemme, når de slipper å kjenne på press og stress, får til å koble av, føler seg opplagt, unnslipper vanskelige følelser og tanker og har generelt det bra med seg selv. Mange opplever det viktig både på skolen, hjemme og på fritiden å vite at de har noen som de kan snakke med om vanskelige ting.

Svar som gis til undersøkelsens siste spørsmål avdekker et utbredt ønske om å lære mer om psykisk helse. Men her skal en også huske at undersøkelsen ble gjennomført i forbindelse med at det ble satt fokus på psykisk helse, og dette kan ha gjort denne tematikken mer nærliggende å trekke frem for mange. Temaet sosial kompetanse nevnes også av mange. I det ungdommene i svarene på de resterende spørsmålene i undersøkelsen peker på utfordringer når det gjelder psykisk helse og sosial interaksjon, er det imidlertid naturlig å tenke at de ønsker seg informasjon og kunnskap om disse temaene, nettopp for å kunne mestre det de selv opplever at de strever med.

ISBN 978-82-93158-48-6 (ELEKTRONISK)
ISSN 1892-6207



NTNU

Kunnskap for en bedre verden