



Trøndelag fylkeskommune
Tröndelagen fylhkentjælte



PROGRAM FOR FOLKEHELSEARBEID - RAPPORTSERIE 1/2026

Evaluering av satsningen «iLAG» i Fosenregionen.

Arnhild Myhr, Renate K. Vesterbekkmo & Anna Lyngstad Aune



Forfattere: Arnhild Myhr, Renate K. Vesterbekkmo & Anna Lyngstad Aune

Tittel: Evaluering av satsningen «iLAG» i Fosenregionen.

Institusjoner: SINTEF Digital, avd. Teknologiledelse, KORUS Midt

Sted: Steinkjer/Trondheim

August, 2025

ISBN – 978-82-94165-06-3

ISSN – 2704-1433

Rapport 1/2026

Forsidefoto: Nina Edvardsen

Utgiver av Program for folkehelsearbeid – rapportserie:

Trøndelag fylkeskommune

Fylkets hus Postboks 2560

7735 Steinkjer

Telefon: 74 17 40 00



Forord

Denne rapporten presenterer resultatene og anbefalingene fra evalueringen av iLAG-prosjektet, som har hatt som mål å styrke fritidsklubbene som inkluderende og helsefremmende møteplasser for barn og ungdom i Ørland, Åfjord og Indre Fosen. Prosjektet er utviklet som en del av Program for folkehelsearbeid i Trøndelag, et samarbeid som har som ambisjon å forbedre helse og livskvalitet for innbyggerne i regionen gjennom målrettet og kunnskapsbasert innsats.

Vi vil rette en stor takk til alle ungdommer, ansatte i fritidsklubbene og kommunale samarbeidspartnere som har bidratt til prosjektet og evalueringen. Deres erfaringer, engasjement og innsikt har vært avgjørende for å forstå behovene og mulighetene i fritidstilbudene, og for å utvikle anbefalinger som kan bidra til videre styrking av arbeidet med ungdoms helse og inkludering.

En særlig takk rettes til Trøndelag fylkeskommune ved Eirin Hermansen, John Tore Vik og Guri Wist for verdifull støtte og samarbeid, samt finansiering gjennom Program for folkehelsearbeid i Trøndelag.

Vi håper rapporten vil være et nyttig verktøy for kommuner, fritidsklubber og andre aktører som ønsker å videreutvikle tilbudene til ungdom, og at den kan bidra til å legge grunnlaget for et fortsatt godt folkehelsearbeid i Trøndelag.

Steinkjer/Trondheim, august 2025

Arnhild Myhr & Renate K. Vesterbekkmo
SINTEF Digital, KORUS Midt

Innhold

Forord	1
Innhold.....	2
1 Bakgrunn	3
1.1 Program for folkehelsearbeid i Trøndelag.....	3
1.2 Fritidsklubben som forebyggende arena - forskningsfaglig kontekst	4
1.3 Bakgrunn for prosjektet «iLAG»	6
1.4 Målsettinger	7
2 Prosjektet «iLAG».....	8
2.1 Fritidsklubb.....	8
2.2 Arbeidsgruppa for «iLAG»	8
2.3 Metodisk tilnærming og datamateriale i evalueringsstudien	8
2.4 Dialogkafé.....	9
2.5 Questback.....	9
2.6 Ungdata	9
2.6.1 Statistiske analyser:.....	10
3 Resultater	10
3.1 Dialogkafé.....	10
3.2 Questback.....	11
3.3 Ungdata	13
3.3.1 Vennskap og fritid	13
3.3.2 Psykisk helse og rusmiddelbruk	15
3.3.3 Deltakelse på fritidsklubbene på Fosen	17
3.3.4 Sosiale og helsemessige kjennetegn ved deltakere og ikke-deltakere	20
4 Oppsummering og anbefalinger	21
4.1 Sosial støtte og tilhørighet	21
4.2 Psykisk helse og rusmiddelbruk.....	21
4.3 Deltakelse og tilgjengelighet	21
4.4 Barrierer og ungdommens perspektiver	22
4.5 Anbefalinger for veien videre.....	22
5 Referanser	24

1 Bakgrunn

1.1 Program for folkehelsearbeid i Trøndelag

Program for folkehelsearbeid i Trøndelag er en del av den nasjonale satsingen *Program for folkehelsearbeid i kommunene 2017 – 2027*, som er utviklet i samarbeid mellom KS, Folkehelseinstituttet, Helsedirektoratet og Helse- og omsorgsdepartementet. Satsingen i Trøndelag ble etablert på bakgrunn av det nasjonale programmet, øvrige nasjonale føringer samt regionalt og lokalt kunnskapsgrunnlag og utviklingsarbeid.

Målsettingen for programmet er å styrke det kommunale arbeidet med å fremme befolkningens psykiske helse og livskvalitet samt fremme lokalt rusforebyggende arbeid. Programmet skal bidra til å integrere psykisk helse som en likeverdig del av det lokale folkehelsearbeidet. Barn og unge opp til 24 år er prioritert målgruppe for tiltakene.

Program for folkehelsearbeid i Trøndelag er et samarbeid mellom Trøndelag fylkeskommune, kommuner, FoU- og kompetansemiljøer, andre offentlige aktører, frivillige lag og organisasjoner i regionen. Fylkeskommunen er programeier og har det faglige, koordinerende, økonomiske og administrative ansvaret. Programmet finansieres via Helsedirektoratet, fylkeskommunen, kommunene og FoU- og kompetansesentermiljøer.

Hovedmål for programmet i Trøndelag er:

- Bedre psykisk helse og livskvalitet blant barn og unge
- Barn og unges psykiske helse og rusforebygging skal integreres i det systematisk og kunnskapsbaserte folkehelsearbeidet i kommunene
- Gjennom dette bidra til et oppvekstmiljø hvor alle barn og unge opplever mestring, samhørighet og medbestemmelse

Hovedstrategien i programmet er å legge til rette for at kommuner utvikler og prøver ut nye tiltak, arbeidsmåter og metoder som kan fremme barn og unges psykiske helse og godt rusforebyggende arbeid. Dette skjer i samarbeid med aktører som frivillige lag og organisasjoner og med støtte fra kunnskapsmiljøer og fylkeskommunen.

Kommunene utvikler selv forslag til lokale tiltak som skal bidra til å nå hovedmålene, med utgangspunkt i eget kunnskapsgrunnlag, målsettinger, planer og medvirkningsprosesser. Tiltaket skal rettes mot hele befolkningen og ikke mot risikogrupper. Kommuner i programmet jobber metodisk etter *Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid* (Lillefjell et al., 2019). Modellen skal sikre systematisk kunnskapsdeling og samhandling i alle faser av tiltaksutviklingen (Figur 1).



Figur 1 Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid

I tråd med målformuleringene i Program for folkehelsearbeid og Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid skal alle tiltakene i kommunene evalueres. Dette gjøres i samhandling med FoU-aktørene i programmet. Evalueringene som gjøres samles i en rapportserie som utgis av Trøndelag fylkeskommune som denne rapporten er en del av.

Denne rapporten presenterer resultatene fra evalueringen av iLAG-prosjektet, som ble gjennomført i Fosen-kommunene Ørland, Åfjord og Indre Fosen. Målet med iLAG-prosjektet har vært å etablere fritidsklubbtilbud for elever på mellomtrinnet (5.–7. trinn), med et særlig fokus på sosial tilhørighet, trivsel og forebygging av ensomhet og psykiske helseutfordringer. Evalueringen har blitt gjennomført som et samarbeid mellom Fosen-kommunene, SINTEF Digital og KORUS Midt. Studien undersøker hvorvidt prosjektets mål har blitt oppnådd, herunder utviklingen av et fritidstilbud med bred oppslutning, samt endringer i ungdoms opplevelse av ensomhet, depressive symptomer og sosialt fellesskap fra 2020 til 2024.

I denne rapporten har Fosen-kommunene hatt ansvar for beskrivelse av prosjektet og dens målsettinger og gjennomføringen av dialogkafeer med ungdommene. SINTEF Digital og KORUS Midt har bidratt med en enkel litteraturgjennomgang av forskning på fritidsklubber som forebyggende arena, analyse av Ungdata, samt gjennomføring av en Questback-undersøkelse.

Rapporten er strukturert slik at kapittel 1 gir en beskrivelse av iLAG-prosjektet, inkludert bakgrunn, organisering, målsettinger og gjennomføring. Kapittel 2 er en kunnskapsoversikt og gir en presentasjon av relevant forskning om fritidsklubber som forebyggende tiltak. Kapittel 3 beskriver evalueringsmetoden og datagrunnlaget, mens kapittel 4 presenterer resultatene fra studien. I kapittel 5 diskuteres funnene, og det gis anbefalinger for videre utvikling av tiltaket.

1.2 Fritidsklubben som forebyggende arena - forskningsfaglig kontekst

I løpet av de siste tiårene har det vært en økning i selvrapporterte psykiske helseplager blant ungdom, særlig blant jenter (Bakken, 2024; Lien et al., 2023; Myhr et al., 2020; von Soest et al., 2022).

Vanlige plager omfatter ensomhet og psykiske utfordringer som angst og depresjon, ofte knyttet til prestasjonspress innen utdanning, kropp og sosiale forhold (Bakken, 2024). Unge fra familier med lav sosioøkonomisk status (SØS) og dårligere levekår har høyere risiko for å utvikle psykiske helseplager (Myhr et al., 2020; Patalay & Fitzsimons, 2016). Flere studier indikerer at Covid-19-pandemien har forsterket disse utfordringene, med økt forekomst av angst og depresjon (Ludwig-Walz et al., 2022; von Soest et al., 2022). Samtidig tyder nyere data på en mer nyansert utvikling. Ungdataresultater fra 2024 indikerer at den tidligere økende trenden i psykiske helseplager blant unge nå ser ut til å ha flatet ut (Bakken, 2024). I tillegg har nivåene på enkelte indikatorer, som depressive symptomplager og ensomhet, vist en svak nedgang.

Sosial støtte og deltakelse i lokalsamfunnet er sentrale beskyttelsesfaktorer som fremmer psykiske helse og livskvalitet. Fritidsorganisasjoner, lag og klubber er viktige arenaer for sosial tilhørighet og fellesskap, og deltakelse i slike sammenhenger er forbundet med flere psykologiske og sosiale fordeler, inkludert forebygging av psykiske helseplager (Mahoney et al., 2005; Radzevičienė et al., 2021; Sletten et al., 2015). En studie av Kleppang & Skille (2022) viser også at fysisk aktivitet, både gjennom deltakelse i idrettsklubber og i uorganiserte aktiviteter, er forbundet med lavere risiko for depresjon blant ungdom. Barn og unge med lav SØS kan imidlertid ha begrenset tilgang til organiserte fritidsaktiviteter (Eime et al., 2015; Jacobsen et al., 2021; Reiss, 2013) (Eime et al., 2015; Jacobsen et al., 2021; Reiss, 2013). Dette kan skyldes både økonomiske og praktiske barrierer, eksempelvis knyttet til barnas egen timeplan, eller i foreldres mulighet til oppfølging og transport til aktiviteter (Somerset & Hoare, 2018). Slike begrensninger kan føre til færre muligheter for sosialt fellesskap og støtte, noe som igjen kan øke risiko for psykiske helseplager. Aktiv deltakelse i fritidsaktiviteter og sosiale arenaer kan derfor være særlig viktig for denne gruppen - både som en beskyttende faktor mot psykiske uhelse og for å forebygge ensomhet og utenforskap (Masi et al., 2011; Tu, 2020).

Fritidsklubber har etter hvert blitt en viktig del av det kommunale tilbud til ungdom. Disse tilbudene ble opprinnelig etablert for å favne ungdom som ikke deltar i organiserte fritidsaktiviteter som idrett, korps eller kor. En norsk studie (Seland et al., 2021) viser imidlertid at ungdom som bruker fritidsklubber, i hovedsak ligner dem som ikke gjør det, og at det er vanlig at klubbungdom også deltar i organiserte fritidsaktiviteter som idrett. Andre studier viser variasjon i bruken av fritidsklubber mellom ulike geografiske områder. Bakken (2020) fant at deltakelse i fritidsklubb var høyere i distriktskommunene enn i mer sentrale områdene. Videre viser Eriksen & Andersen (2021) at klubb-deltakelsen i distriktene øker med foreldrenes nivå av sosioøkonomiske ressurser, mens sammenhengen er motsatt i resten av landet.

Forebygging av rusmiddelbruk og annen problematferd har vært, og er fortsatt en sentral begrunnelse for etablering og drift av fritidsklubber i Norge (NOU 2013: 4, s. 260-261). Særlig i større kommuner ser man at klubbene i større grad brukes av ungdom med lavere sosioøkonomiske ressurser i hjemmet, og at klubbbrukere oftere enn andre ungdom har erfaring med mobbing, vold, slåssing og regelbrudd (Andersen & Seland, 2019). Når det gjelder rusmiddelbruk er forskjellene mindre, men flere klubbungdommer rapporterer bruk av cannabis, spesielt blant dem som har vært på klubb fem ganger eller mer den siste måneden. Forskning har vist at organiserte fritidsaktiviteter etter skoletid - særlig de som inneholder trening i sosiale ferdigheter - kan bidra til å redusere kriminalitet, rusmiddelbruk og skolefravær for denne ungdomsgruppen (United Nations Office on Drugs and Crime & the World Health Organization, 2018). Samtidig peker Eriksen & Seland (2021) på hvordan fritidsklubber også kan ha en annen beskyttende effekt på den psykiske helsen til disse ungdommene. Basert på intervjuer med ungdomsarbeidere og klubbungdom i Norge beskriver de hvordan det å "henge" i voksent overvåket, men ellers ustrukturerte rom, gir ungdom trygghet, tilhørighet og en gradvis følelse av mestring. Klubben kan dermed fungere som et institusjonalisert trygt rom - et fristed som gir ungdom både tid og pusterom, i en hverdag preget av krav og forventninger.

Effekten av fritidsaktiviteter på barn og unges utvikling handler imidlertid ikke bare om fravær av risiko, men også om tilstedeværelse av beskyttende og helsefremmende faktorer. Forskning viser

at etter-skole-programmer som er sekvenserte, aktive, fokuserte og eksplisitte – kjent som SAFE-prinsippene – har dokumentert positiv effekt på barn og unges helse og utvikling (Durlak et al., 2010). Selv om norske fritidsklubber skiller seg fra mer organiserte og strukturerte aktiviteter, finnes det fellestrekk i de sosiale fellesskapene ungdom inngår i. En litteraturgjennomgang av Kusier et al. (2024) identifiserer fem «aktive ingredienser» som ser ut til å fremme psykisk helse i organiserte fritidsmiljøer: trygghet og forutsigbarhet, meningsfulle relasjoner, mestringsopplevelser, engasjement og mulighet til å påvirke. Selv om disse funnene gjelder primært for strukturerte tilbud, kan de gi viktig retning for hvordan fritidsklubber kan styrke sitt potensial som inkluderende og helsefremmende arenaer.

Organiserte fritidsaktiviteter som kombinerer sosialt fellesskap med elementer av sosialferdighetstrening, kan ha positiv innvirkning på ungdoms psykiske helse, livskvalitet og bidra til å redusere risiko for rusbruk (Badura et al., 2021; Bakken et al., 2024; Garcia et al., 2025; Passmore, 2003). Dette samsvarer med prinsippene bak både SAFE-rammeverket og de «aktive ingrediensene» identifisert av Kusier et al. (2024). Selv om fritidsklubber ofte skiller seg fra mer organiserte aktiviteter i form og struktur, kan de likevel utformes på måter som støtter psykisk helse og forebygging – uten å miste sitt særpreg som lavterskel, frivillig møteplass. Ved å arbeide mer systematisk med å skape trygghet og forutsigbarhet, legge til rette for mestring og engasjement, styrke relasjoner mellom ungdom og trygge voksne, og gi ungdom reell mulighet til medvirkning og innflytelse, kan fritidsklubbene forsterke sin rolle som både helsefremmende og forebyggende arenaer. Selv om form og struktur er annerledes, kan prinsippene bak de «aktive ingrediensene» overføres til klubbkontekst, uten at det går på bekostning av klubbens særpreg som et tilgjengelig og frivillig tilbud.

1.3 Bakgrunn for prosjektet «iLAG»

Oversiktsdokumenter og Ungdataresultater i kommunene viser fellestrekk i noen utfordringer. Tallene fra Ungdata er hentet fra ungdomsskolen som ble gjennomført i 2017 for Åfjord (tidligere Åfjord og Roan) og Indre Fosen (tidligere Rissa og Leksvik), og Ørland (tidligere Ørland og Bjugn) i 2018 (Ungdatasenteret, 2017b, 2017c, 2017a, 2018b, 2018a). Undersøkelsene fra ungdomsskolen viser: Ungdom er godt fornøyd med foreldrene sine og de fleste har en fortrolig venn. I gjennomsnitt er 64 prosent av ungdommene fornøyd med lokalmiljøet, hvorav halvparten (54 prosent) mener de har lokaler for å treffe andre unge på fritida.

Likevel ser vi ungdom som er mye plaget med depressive symptomer, hvor fire av fem kommuner er over landsgjennomsnittet på 13 prosent. I snitt på Fosen føler en av fire unge at de er ensomme. Andel unge som rapporterer at de har blitt utsatt for mobbing hver 14. dag eller oftere ligger på 13 prosent på Fosen og har vært økende siden undersøkelser gjennomført tidligere år.

Selv om det har vært en reduksjon i andel elever på ungdomsskolen som rapporterer at de har vært beruset det siste året, er det likevel nesten dobbelt så mange som landsgjennomsnittet på 13 prosent. Det er ulikheter i kommunene på rapportering av bruk av cannabis/hasj, hvor det varierer fra 1 til 8 prosent på ungdomsskolen. Likevel opplever kommunene en økning i bruk av hasj i aldersgruppen på ungdomsskole og videregående. Ungdata fra videregående skole viser samme tendens som på ungdomsskolen. Det er lite data på den minste aldersgruppen. Ungdata junior for 5. - 7. klasse er delvis gjennomført i mars 2020 for alle tre kommuner. I tillegg viser Folkehelseprofilene for kommunene (2019) at det er sosiale helseforskjeller i befolkningen. I gjennomsnitt på Fosen bor 7.3% barn i husholdninger med lav inntekt og 13% bor trangt (Folkehelseinstituttet, 2019a).

Barn og unges psykiske helse påvirkes av både individuelle, familiære og samfunnsmessige faktorer. Noen faktorer fører til økt risiko for å utvikle psykiske vansker, mens andre kan ha en beskyttende effekt. Mobbing, utenforskap, ensomhet og mangel på vennskap er risikofaktorer for utvikling av

psykiske lidelser hos barn og unge (Brattvåg et al., 2016; Dalgard et al., 2011). Det samme vil manglende deltakelse i fellesskapet og muligheter for mestring, lek og læring. Vennskap nevnes som en sentral faktor som virker beskyttende på barns psykiske helse og livskvalitet (Adams et al., 2011).

Tiltak og intervensjoner som retter seg mot beskyttelses- og risikofaktorer er viktige mål i folkehelsearbeidet. Opplevelse av glede, sosial deltakelse, mestring, autonomi og mening (Nes, 2019), som viser at arbeidet bør foregå på flere arenaer - både innenfor og utenfor helsetjenestene. Gode og rimelige fritidstilbud og møteplasser for barn og unge, kan være med på å fremme gode relasjoner mellom ungdommene og hindre at noen blir stående utenfor (Folkehelseinstituttet, 2019b). Fritidstilbud som utformer at det er tilgjengelig for alle, uavhengig av sosioøkonomisk bakgrunn, kan bidra til å utjevne sosiale forskjeller (Folkehelseinstituttet, 2019b).

Deltakelse, involvering og medvirkning har en viktig rolle i folkehelsearbeidet og i Trøndelagsmodellen. På bakgrunn av dette ble det gjennomført idédugnader på Fosen for å finne gode tiltak til kommunene, med tema "barn og unge sammen på fritida". Det var over 120 deltakere på de tre idédugnadene (Indre Fosen, Ørland og Åfjord) og det var en bred og tverrfaglig representasjon. I etterkant av idédugnadene satt prosjektgruppen igjen med 6 ulike forslag på tiltak. De fleste tiltakene gikk på møteplasser og fritidsaktiviteter til barn og unge. På bakgrunn av dette ble tiltaket "iLAG - barn og unge sammen på fritida" valgt for kommunene på Fosen.

Tiltaket går ut på å etablere en attraktiv møteplass med ulike aktiviteter for barn og unge. Målet er å skape samhørighet og forebygge ensomhet og depressive symptomer på ungdomsskolen ved å gjøre barn og unge mer robuste til ungdomstiden (for mer informasjon om tiltakene se vedlegg 1). Det innovative i prosjektet er at det er et interkommunalt og tverrsektorielt samarbeid på Fosen for å gi barn og unge et helhetlig fritidstilbud.

1.4 Målsettinger

Målgruppen i prosjektet er alle barn som går i 5. - 7. trinn.

Hovedmål: Bedre psykisk helse og livskvalitet blant barn og unge på Fosen.

Delmål

- Alle barn og unge på Fosen, uavhengig av foreldrenes økonomi, skal ha mulighet til å på fritidsklubb sammen med andre
- En nedgang i andelen ungdom som bruker alkohol- og andre rusmidler
- Deltakere og ansatte som jobber med barn og unge på fritida har kjennskap til «ABC - for god psykisk helse»
- Kommunene på Fosen gjennomfører og evaluerer ett felles folkehelseprosjekt

Resultatmål

- Utvikle et fritidstilbud som blir brukt i gjennomsnitt av 30% av målgruppen i hver kommune
- Utvikle en plan for implementering av «ABC - for god psykisk helse»-kampanjen i prosjektet på Fosen

Effektmål

- En nedgang i ungdom som føler seg ensom fra 2020 til 2023
- En nedgang i ungdom som er plaget med depressive symptomer fra 2020 til 2023
- En økning i ungdom som er sammen med venner på fritiden fra 2020 til 2023

Prosessmål

Gjennom arbeidet med folkehelseprogrammet og Trøndelagsmodellen har vi:

- Gode rutiner for medvirkning av barn og unge i folkehelsearbeidet
- Etablert gode samarbeidsarenaer for tverrsektoriell samhandling innenfor folkehelsearbeidet innad i kommunene
- Skapt gode arenaer for interkommunalt samarbeid

2 Prosjektet «iLAG»

2.1 Fritidsklubb

Åfjord kommune

I Åfjord holdes det fritidsklubb for mellomtrinnet hver onsdag mellom 14.30 - 18.30. Åpningstidene er tilpasset rutebuss fra Stoksund og Roan for å favne barn og unge i hele kommunen. Tilbudet, som er gratis, ble etablert vinteren 2019, og som høsten 2022 flyttet inn i nye og mer tilpassede lokaler i Å Aktivitetshus. Det serveres gratis mat og klubben tilbyr blant annet gaming-PC, TV, brettspill, biljard og ulike hobbyaktiviteter.

Ørland kommune

Før prosjektstart hadde Ørland kommune ingen tilbud på fritidsklubbene for denne aldersgruppen. I forbindelse med iLAG-prosjektet ble det etablert et gratistilbud én gang uka på begge klubbene (Brekstad og Bjugn). Tilbudet er lagt i tidsrommet mellom skoledagens slutt og fritidsaktiviteter (kl. 15.30 - 17.30) og det serveres gratis mat. Oppstart var høsten 2020, men med begrenset kapasitet på grunn av covid-19. I tillegg til ordinære klubbkvelder har det blitt arrangert aktiviteter som gaming, kino, popcornparty, LAN, kurs med «Unge kokker», og mer.

Indre Fosen kommune

I Indre Fosen kommune åpnet fritidsklubben iLAG åpnet høsten 2020. Klubben holder til i nye lokaler i kjelleren på rådhuset i Rissa, og er åpen for elever på 5. - 10. trinn tre tirsdager i måneden, fra kl. 15.00 - 19.00. Det serveres middag kl. 16.30, og måltidet tilberedes i fellesskap med ungdommene.

2.2 Arbeidsgruppa for «iLAG»

Prosjektet er ledet av en felles prosjektgruppe på Fosen som har bestått av folkehelsekoordinatorer på Fosen. I tillegg hadde hver av kommune en tverrfaglig arbeidsgruppe med representanter fra bl.a helse, kultur, frivillighet, med mer.

Etter hvert som prosjektet gikk over i en implementeringsfase var det fritidsklubbledere som hadde ansvaret for prosjektet og tilbudet.

2.3 Metodisk tilnærming og datamateriale i evalueringsstudien

I denne evalueringen har vi benyttet en kombinasjon av kvalitative og kvantitative metoder. De kvalitative dataene er hentet fra dialogkaféer, mens de kvantitative dataene stammer fra Questback-undersøkelser og Ungdata (Ungdata, 2025).

Kvantitative data gir muligheten til å bruke tall og statistikk for å si noe generelt om for eksempel atferd og holdninger i ulike grupper (Creswell & Creswell, 2017). Slike data er særlig nyttige når

man ønsker å måle omfang, frekvens eller sammenhenger i data, og de gir et godt grunnlag for statistisk analyse. Samtidig gir ikke kvantitative data alene en fullstendig forståelse av komplekse fenomener, og derfor kan det være nyttig å kombinere dem med kvalitative metoder som gir dypere innsikt i deltakernes erfaringer, perspektiver og kontekstuelle forhold (Creswell & Creswell, 2017).

Evalueringen av «iLAG» har vært gjennomført som en resultatevaluering, med mål om å undersøke i hvilken grad tiltaket har nådd sine definerte effektmål. Spesifikt har evalueringen sett på:

1. Om og hvordan målgruppene har benyttet seg av tilbudet (fritidstiltak/fritidsklubb)
2. Hvilke erfaringer ungdommene har hatt med tiltaket
3. I hvilken grad tiltaket har bidratt til å nå følgende effektmål i løpet av prosjektperioden
 - a. Reduksjon i andelen ungdom som opplever ensomhet
 - b. Reduksjon i andelen ungdom som rapporterer depressive symptomer
 - c. Økning i andelen ungdom som tilbringer tid med venner på fritiden

2.4 Dialogkafé

I mai 2023 ble det gjennomført dialogkafé på tre av fritidsklubbene. Hensikten var å få innsikt i barn og unges egne opplevelser og perspektiver knyttet til klubbtilbudet. Totalt deltok 40 barn og unge i samtalen.

Deltakerne fikk reflektere og svare på fem spørsmål:

- Hva liker dere best med ungdomsklubben?
- Hva betyr det for dere å ha klubben å gå til?
- Hva ville dere savnet om klubben ble borte?
- Hva tror du skal til for at flere vil være på ungdomsklubben?
- Hva hadde dere gjort om dere ikke hadde vært på klubben?

2.5 Questback

Det ble i juni 2023 gjennomført en digital spørreundersøkelse (Questback), som ble distribuert til ungdomsskoleelever i de tre kommunene. Undersøkelsen hadde som mål å kartlegge ungdommens erfaringer og opplevelser knyttet til fritidsklubbene.

Totalt 484 ungdomsskoleelever fikk tilsendt undersøkelsen. Av disse startet 294 besvarelsen, og 170 fullførte. Dette gir en samlet svarprosent på 35 prosent. Svarene kom kun fra to av de tre kommunene, da én kommune ikke deltok i datainnsamlingen.

På bakgrunn av den lave svarprosenten og manglende representasjon fra én kommune, ble det besluttet å ikke benytte undersøkelsen for videre analyser. Enkelte av spørsmålene knyttet til fritidsklubbene er likevel inkludert i rapporten, da de gir nyttig innsikt i ungdommenes opplevelser og vurderinger av tilbudet.

2.6 Ungdata

I denne rapporten brukes data fra ungdomsskoleundersøkelsene som er gjennomført i de tre kommunene Ørland, Åfjord og Indre Fosen i perioden 2014-2024. Med unntak av i 2024 har Ungdata blitt gjennomført på litt ulike tidspunkt i de respektive kommunene. Vi har derfor valgt å slå sammen Ungdata for 2017 og 2018 til måletidspunkt 1 (baseline, før gjennomføring av tiltak) og Ungdata fra 2024 benyttes som måletidspunkt 2, etter gjennomføring av tiltaket.

Utvalget av variabler er valgt i henhold til prosjektet delmål og effektmål og inkluderer psykisk helse og livskvalitet, ensomhet, venner og deltakelse i fritidsaktiviteter samt bruk av rusmidler.

2.6.1 Statistiske analyser:

De fleste analysene av Ungdata i denne rapporten er basert på krysstabellanalyser, der vi undersøker hvordan svarene på ulike nøkkelindikatorer – som psykisk helse og livskvalitet, fritid, vennskap og ensomhet, samt rusmiddelbruk – fordeler seg mellom sosioøkonomisk grupper (lav, middels og høy), hvorvidt ungdommene har deltatt på fritidsklubben, samt endringer over tid (2017–2018 vs. 2024). Potensielle forskjeller mellom gruppene er testet ved hjelp av chi-kvadrattest for frekvenser og t-test for gjennomsnittsverdier.

Det er viktig å være oppmerksom på at det er en viss usikkerhet knyttet til estimatene. Som hovedregel presenterer vi estimatene i prosent, avrundet til nærmeste hele tall. Dette kan i noen tilfeller føre til at tallene i figurene ikke summerer til nøyaktig hundre prosent. Vi har likevel valgt denne framgangsmåten fordi den gir en mer oversiktlig fremstilling og gjenspeiler den iboende usikkerheten i estimatene.

Når signifikanssannsynligheten er mindre enn 0.05, regner vi forskjellene som statistisk signifikante. Det er imidlertid viktig å påpeke at signifikansnivået ikke nødvendigvis sier noe om hvor store eller små forskjellene er, men snarere om sannsynligheten for at en gitt forskjell eksisterer i populasjonen.

Til slutt er det viktig å understreke at en ren sammenligning av årskull ikke kan avdekke årsakssammenhenger, og dermed ikke kan brukes til å måle reelle effekter av tiltaket som er gjennomført i Fosen-kommunene. Randomiserte forsøk har ikke vært aktuelt eller mulig i dette prosjektet. Derfor fokuserer vi på å beskrive tilstander og utviklingstrekk innenfor fritid, psykisk helse og rusmiddelbruk, snarere enn å påvise kausale effekter av tiltaket på målgruppen.

3 Resultater

3.1 Dialogkafé

Oppsummering fra dialogkafé på fritidsklubbene våren 2023:

Hva liker dere best med ungdomsklubben?

Det barna verdsetter mest, er muligheten til å være sosiale, møte venner og delta i ulike aktiviteter som spill, turneringer, biljard, air hockey og brettspill. Mange trekker også frem betydningen av gratis mat som et viktig tilbud. Klubben oppleves som et trygt og hyggelig sted å være, utenfor hjemmet, og flere setter pris på samvær med voksne som jobber der.

«Ha en plass å gå for å være med noen, om du ikke har noen å være med»

Deltaker på fritidsklubb

Hva betyr det for dere å ha klubben å gå til?

Fritidsklubben beskrives som en viktig møteplass etter skoletid, der man kan være sammen med andre uten å være på idrett eller skole. Den gir et alternativ til å sitte hjemme alene, og bidrar til sosialt fellesskap og trivsel. Det oppleves som trygt at voksne er til stede, noe flere setter pris på.

«Kunne være ilag uten å være på idrett eller skole»

Deltaker på fritidsklubb

Hva ville dere savnet om klubben ble borte?

Deltakerne sier at de ville savnet både aktivitetene, vennene og muligheten til å ha et sosialt møtepunkt utenfor skole og organisert fritidstilbud. Flere nevner også gratis mat og muligheten til å bli kjent med barn fra andre steder.

Hva tror du skal til for at flere vil være på ungdomsklubben?

Forslagene inkluderer utvidede åpningstider (spesielt på dager med lite annen aktivitet), bedre informasjon om tilbudet, flere PC-er, større lokaler og bedre transportmuligheter. Noen foreslår også mer variert mat, mens andre vil ha taco oftere.

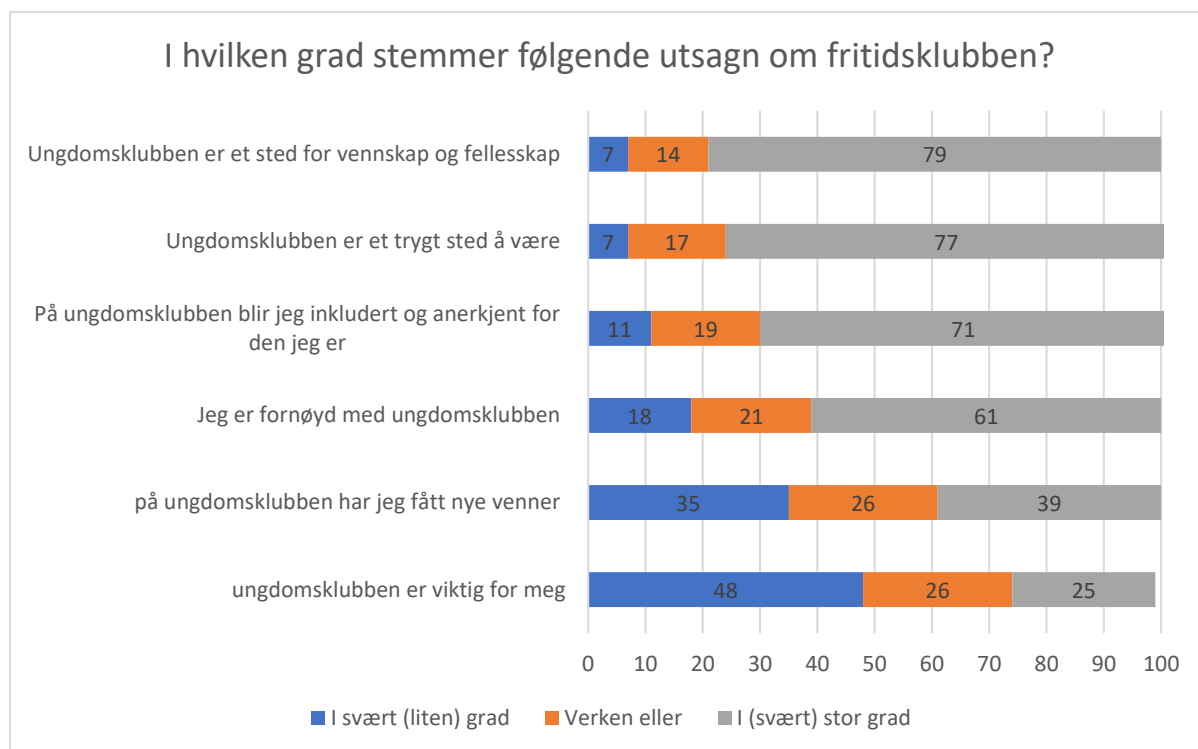
Hva hadde dere gjort om dere ikke hadde vært på klubben?

De fleste svarer at de da ville ha vært hjemme, sett på TV, spilt dataspill eller kjedet seg. Enkelte nevner at de ville ha gjort lekser eller besøkt venner, men mange peker på at organiserte fritidsaktiviteter ofte er for dyre. Gratis mat fremheves som en viktig faktor for å delta.

3.2 Questback

Totalt 170 ungdommer (49 prosent gutter) svarte på questbackundersøkelsen om fritidsklubben. Av alle som besvarte oppgave 101 elever (59 prosent) at de har deltatt på fritidsklubben. Blant disse startet 72 prosent å gå på klubben i løpet av mellomtrinnet (5.-7. trinn), mens 28 prosent begynte på ungdomsskolen. Halvparten av ungdommene som deltok på fritidsklubben oppga at de deltok på fritidsklubben ukentlig, eller 2-3 ganger per måned, mens en tilsvarende andel oppga at de deltok en gang per måned eller sjeldnere enn månedlig.

Ungdommene ble bedt om å svare på ulike utsagn om fritidsklubben.

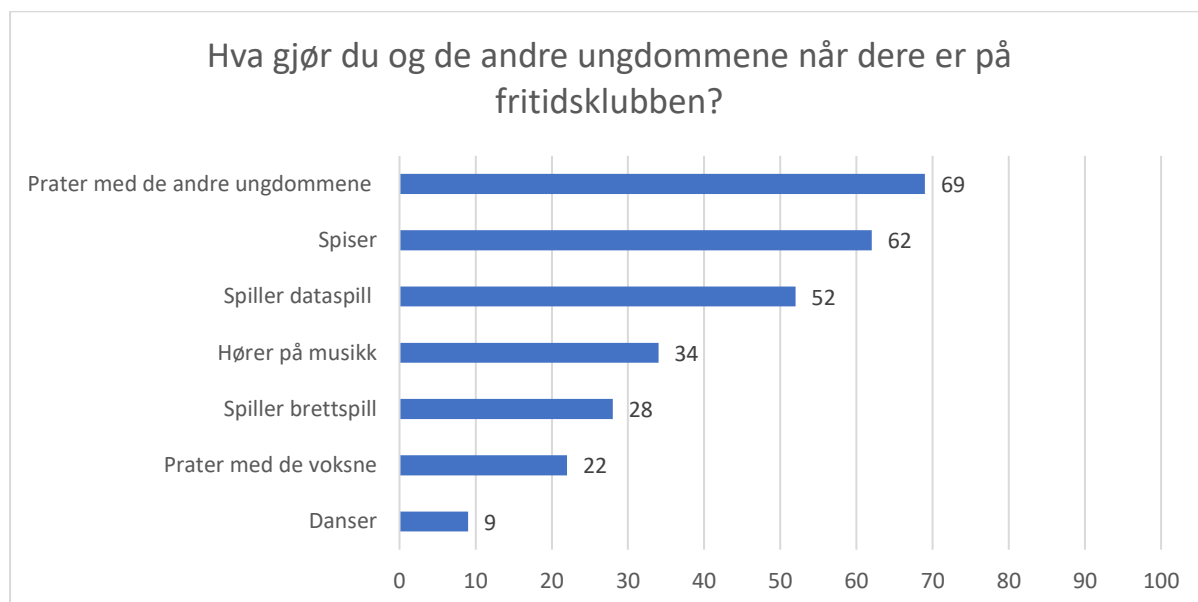


Figur 2 Ungdommenes svar på spørsmål i hvilken grad de er enige på utsagn om fritidsklubben. Prosent. N=95

Undersøkelsen viser at ungdommene i stor grad opplever ungdomsklubben som et trygt og inkluderende sted. Om lag åtte av ti ungdommer oppgir at klubben er et sted for vennskap og fellesskap, og at klubben er et trygt sted å være. Sju av ti ungdommer føler seg inkludert og

anerkjent. Seks av ti er fornøyd med ungdomsklubben, mens i underkant av tre av ti oppgir at klubben er viktig for dem. Når det gjelder å få nye venner, svarer fire av ti at de i stor grad har fått nye venner på klubben, mens nesten av en tilsvarende andel oppgir at dette gjelder i liten grad.

Ungdommene fikk videre spørsmål om hva de gjorde når de var på fritidsklubben.



Figur 3 Ungdommenes svar på spørsmål om hva de gjorde når de var på fritidsklubben. Prosent. N=101

Flest ungdommer oppgir at de pratet med de andre ungdommene (69 prosent) og spiste (62 prosent). Rundt halvparten oppgir at de spiller dataspill. Om lag tre av fire ungdommer oppgir at de hører musikk eller spiller brettspill. To av ti oppgir at de pratet med de voksne, mens kun an av ti oppgir at de danser.

Totalt 68 ungdommene oppga at de ikke hadde vært på fritidsklubben. Disse fikk spørsmål om hvorfor de ikke deltok.



Figur 4 Ungdommenes svar på spørsmål om hvorfor de ikke har vært på fritidsklubben Prosent. N=68.

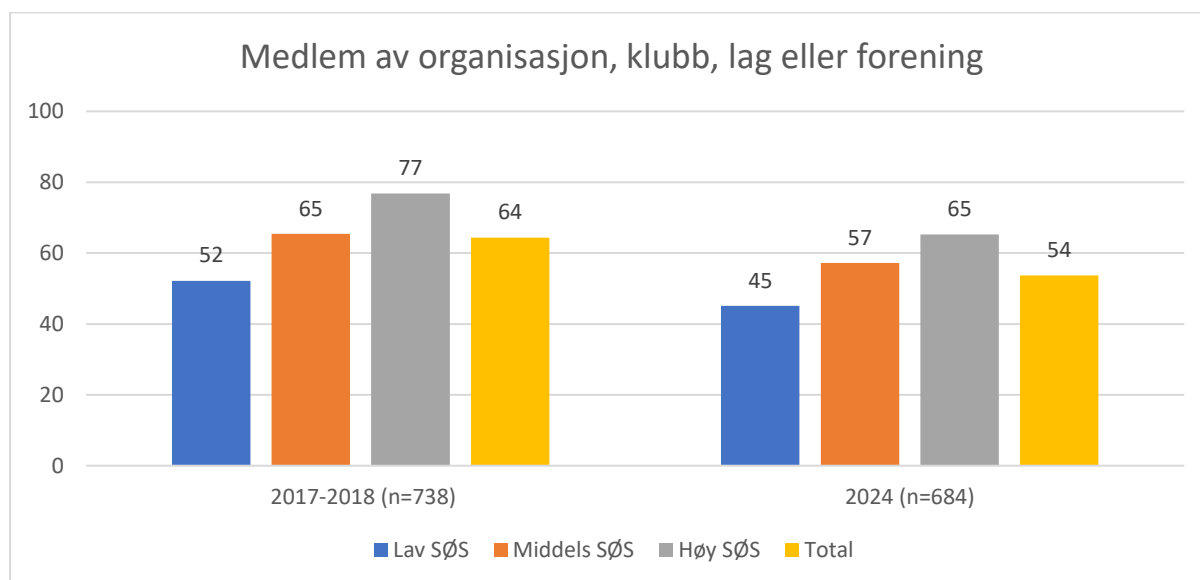
Blant dem som ikke har vært på fritidsklubben, oppgir 60 prosent at klubben ikke treffer deres behov. 44 prosent oppgir at de ikke har hørt om fritidsklubben, og like mange oppgir at de ikke føler at de passer inn. 34 prosent av ungdommens oppgir at tidspunktet for fritidsklubben ikke passer, mens 31 prosent ikke har noen å dra sammen med. Manglende skyss oppleves som et hinder for 16 prosent av ungdommene.

Ungdommene fikk også mulighet til å oppgi andre grunner til hvorfor de aldri har vært på (n=68), eller har vært sjeldnere enn månedlig (n=38) på fritidsklubben. Totalt benyttet 29 ungdommer seg av denne muligheten. Flere oppgir at de synes det er kjedelig på fritidsklubben, og noen forteller at det ble mindre interessant etter at klubben flyttet til nye lokaler. Én ungdom påpeker at det ble mindre frihet til å gjøre det man ville etter flyttingen, da det ble flere voksne til stede. En annen trekker frem at det er for mange mennesker på et for lite område. Noen ungdommer opplever at de ikke passer inn, eller at de ikke er ønsket på klubben. I tillegg er det flere som har andre fritidsaktiviteter og derfor ikke føler at de har tid. Enkelte oppgir også at de aldri har hørt om fritidsklubben.

Avslutningsvis ble ungdommene spurt om hva som skal til for at de skal (oftere) benytte seg av fritidsklubben. Noen ungdommer oppgir at de vil benytte seg av tilbudet oftere om fritidsklubben flyttes tilbake til det gamle bygget. Det nevnes også at det er ønskelig med flere aktiviteter som fotballbane og gymaktiviteter, samt også en utendørs møteplass. Flere åpningstidspunkt samt transport blir også nevnt i denne sammenheng. Flere uttaler at de mangler venner eller bekjente å dra sammen med på klubben. En peker også på at fritidsklubben er for ungdommer som er populære og utadvendte.

3.3 Ungdata

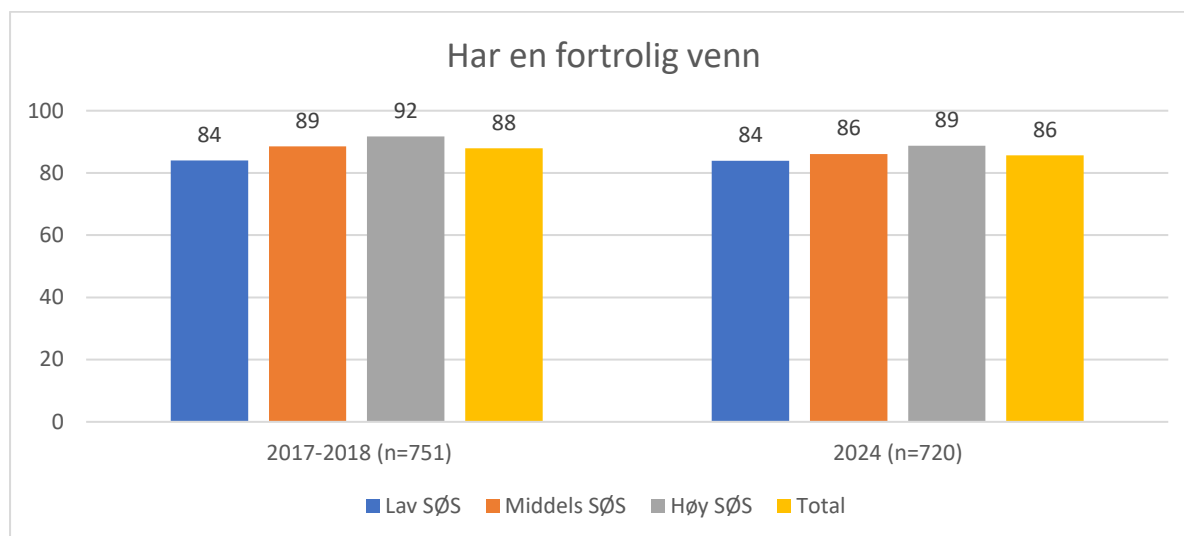
3.3.1 Vennskap og fritid



Figur 5 Prosentandel som er medlem av organisasjon, klubb, lag eller forening sortert etter sosioøkonomisk status ved baseline (2017-18) og etter tiltak i 2024.

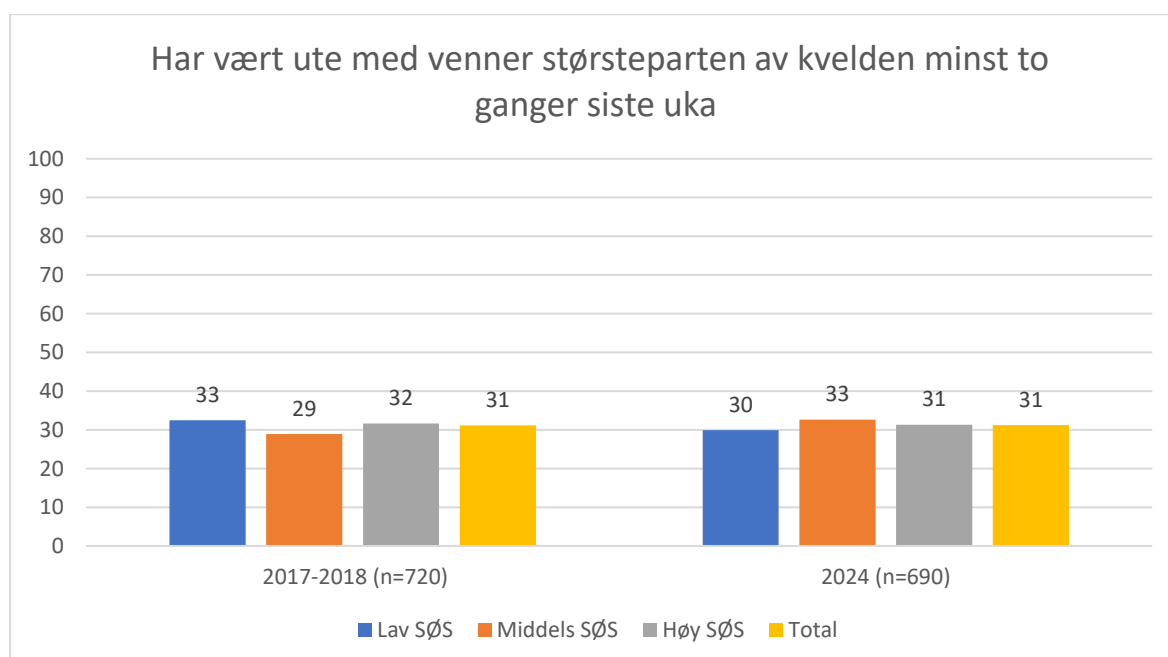
Figur 5 viser at det har vært en nedgang i prosentandelen av ungdommer på Fosen som er medlem av organisasjon, klubb, lag eller forening fra 64 prosent i 2017-18 til 54 prosent i 2024 ($p < 0.001$). På dette spørsmålet er det tydelige forskjeller mellom sosioøkonomiske grupper, der de med høyest SØS deltar i større grad enn de med lavere SØS. I 2024 deltok 45 prosent av ungdommene med lav SØS sammenliknet med 57 prosent og 65 prosent blant ungdommer med henholdsvis middels og høy SØS. Det er imidlertid svært små forskjeller mellom gutter og jenter når det gjelder medlemskap

i organisasjoner, og nedgangen i prosentandelen fra 2017-18 til 2024 er relativt lik for jenter (fra 66 til 54 prosent) og gutter (fra 63 til 54 prosent).

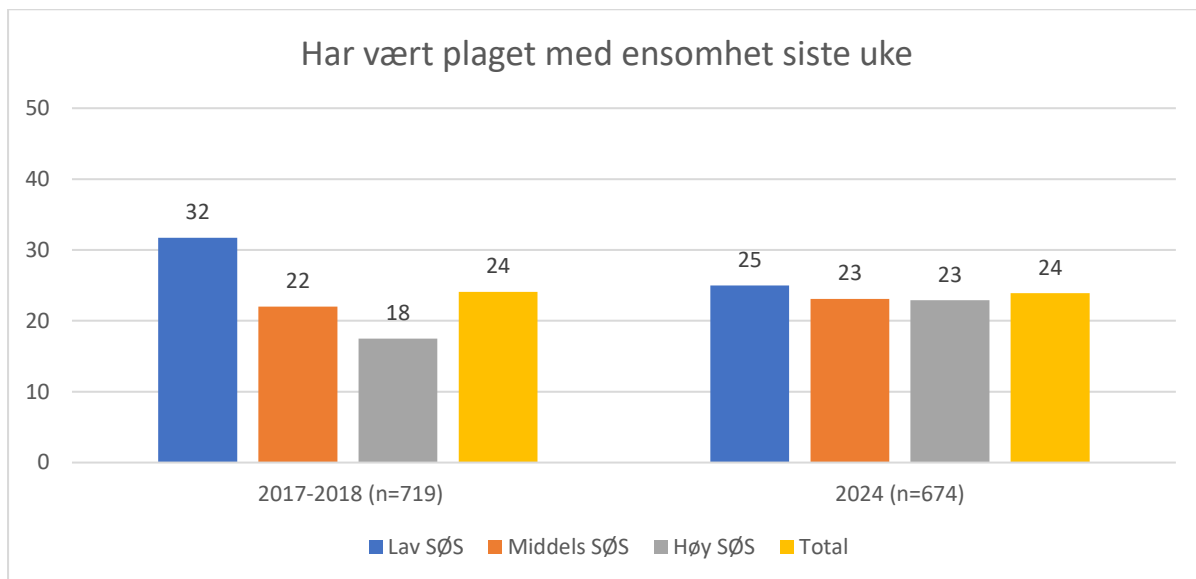


Figur 6 Prosentandel som har en fortrolig venn sortert etter sosioøkonomisk status ved baseline (2017-18) og etter tiltak i 2024.

I underkant av ni av ti ungdommer oppgir at de har en fortrolig venn, og denne prosentandelen har vært stabil gjennom prosjektperioden (88 prosent i 2017-18 og 86 prosent i 2024). I 2017-18 oppga en større andel av ungdommene med høy SOS at de hadde en fortrolig venn sammenlignet med ungdommene med lav SOS (92 prosent vs. 84 prosent, $p=0.023$). I 2024 var det ingen forskjeller mellom sosioøkonomiske grupper på dette spørsmålet. 92 prosent av ungdommene oppga i 2024 at de hadde venner å være sammen med på fritiden, og det var ingen nevneverdige forskjeller mellom ungdommer med lav, middels og høy SOS (91 prosent, 90 prosent og 95 prosent, $p=0.477$). Det er kun små forskjeller mellom jenter og gutter på spørsmål om de har en fortrolig venn og hvorvidt de har venner å være sammen med på fritiden.



Figur 7 Prosentandel som har vært ute med venner størsteparten av kvelden minst to ganger siste uka sortert etter sosioøkonomisk status ved baseline (2017-18) og etter tiltak i 2024.

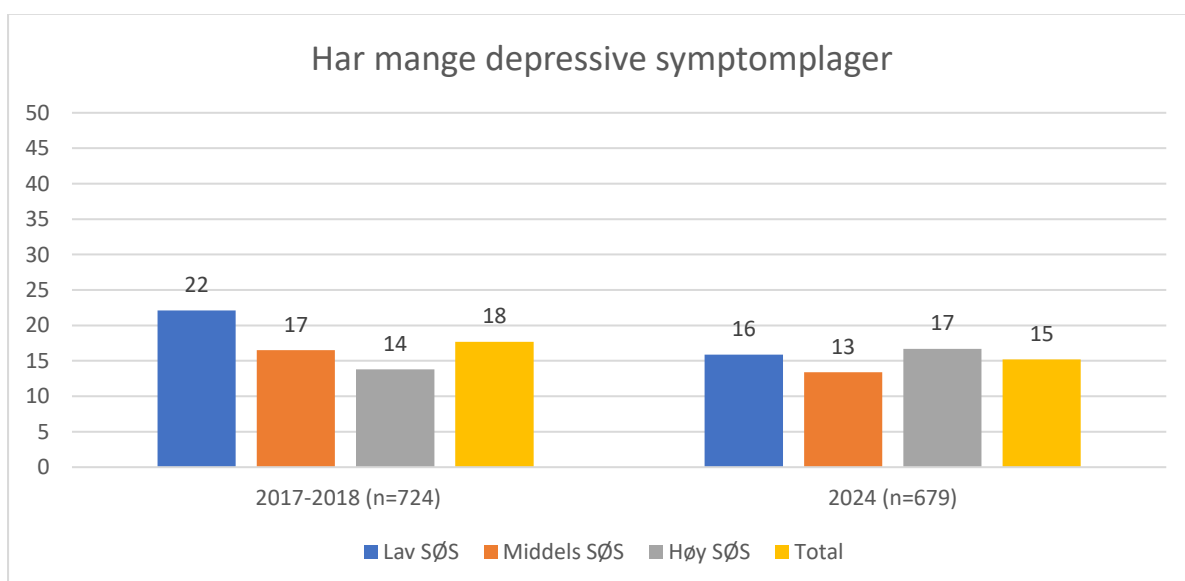


Figur 8 Prosentandel som har vært plaget med ensomhet siste uke sortert etter sosioøkonomisk status ved baseline (2017-18) og etter tiltak i 2024.

Tre av ti ungdommer oppgir at de har vært ute med venner størstedelen av kvelden minst to ganger i løpet av den siste uken. Denne prosentandelen har vært relativt stabil gjennom hele prosjektperioden og på tvers av sosioøkonomiske grupper og kjønn.

3.3.2 Psykisk helse og rusmiddelbruk

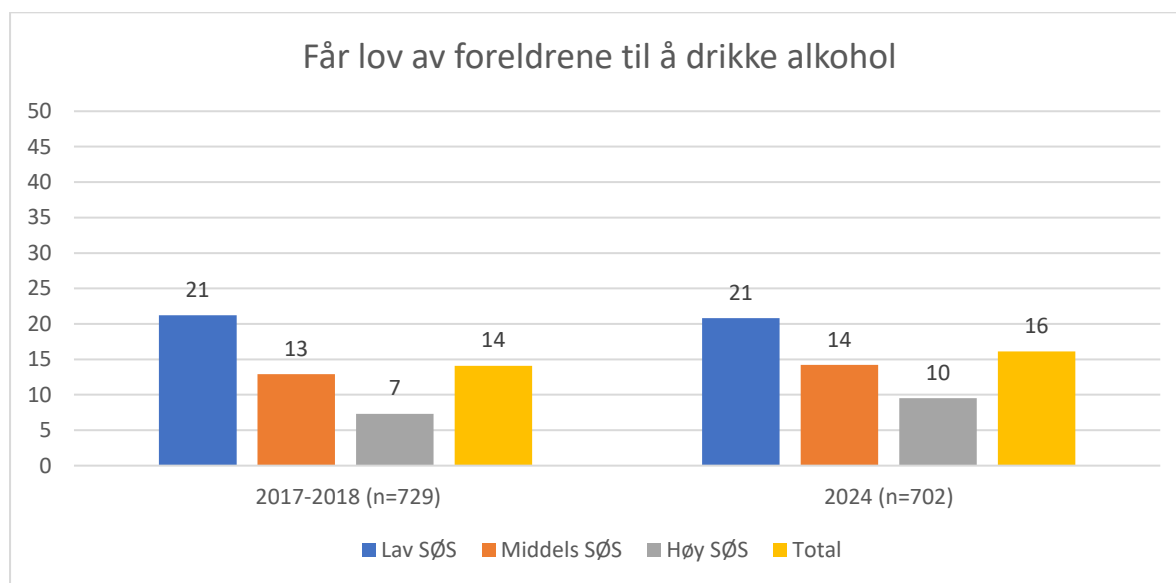
Psykiske helseplager ble kartlagt med spørsmål om hvor ofte i løpet av den siste uka de hadde vært plaget av at alt er et slit, søvnproblemer, følelsen av å være ulykkelig, trist eller depriment, følt seg stiv eller anspent og bekymret seg for mye om ting. Instrumentet er hentet fra to velbrukte skalaer, Hopkins Symptom Checklist (Derogatis et al., 1974) og Depressive Mood Inventory (Kandel & Davies, 1982). En kortversjon av skalaene har vært validert for bruk i undersøkelser med ungdom som respondenter (Strand et al., 2003; Tambs & Moum, 1993).



Figur 9 Prosentandel som har mange depressive symptomplager sortert etter sosioøkonomisk status ved baseline (2017-18) og etter tiltak i 2024.

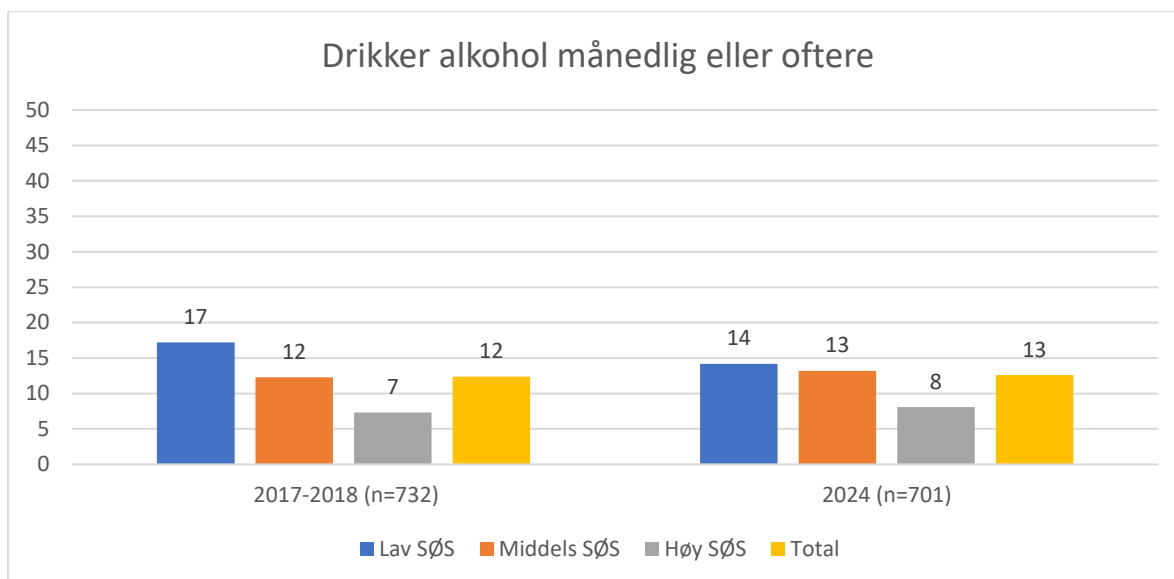
Prosentandelen som oppgir at de i snitt har mange depressive symptomplager gikk svakt ned fra 18 prosent i 2017-18 til 15 prosent i 2024. I 2017-18 var det en større prosentandel av ungdommene med lav sosioøkonomiske status oppga mange depressive symptomplager sammenliknet med ungdommer med høy SØS (22 prosent vs. 14 prosent, $p=0.039$). I 2024 var det imidlertid kun små forskjeller mellom sosioøkonomiske grupper og disse forskjellene var ikke statistisk signifikante ($p=0.635$).

Prosentandelen som oppgir at de får lov av foreldrene sine til å drikke alkohol gikk svakt opp fra 14 prosent i 2017-18 til 16 prosent i 2024. En større andel av ungdommene med lav SØS oppgir at de får lov, sammenlignet med ungdommer med høyere SØS og disse sosioøkonomiske forskjellene er relativt stabile på begge måletidspunkt. I 2024 oppga 21 prosent av ungdommene med lav SØS at de fikk lov til å drikke alkohol av foreldrene sammenliknet med 14 prosent og 10 prosent av ungdommene med henholdsvis middels og høy SØS ($p=0.005$). Funnene er illustrert i figur 10.



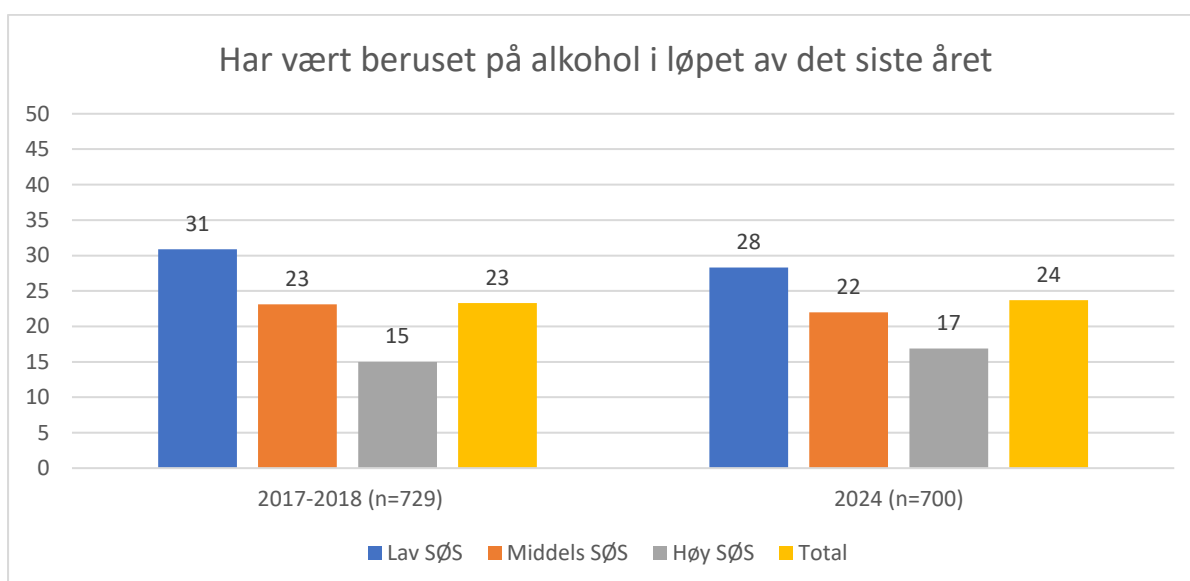
Figur 4 Prosentandel som får lov av sine foreldre til å drikke alkohol sortert etter sosioøkonomisk status ved baseline (2017-18) og etter tiltak i 2024.

I underkant av 15 prosent av ungdommene oppgir at de drikker alkohol månedlig eller oftere, og denne andelen har vært stabil (12 prosent i 2017-18 vs. 13 prosent i 2024). I 2017-18 var det tydelige forskjeller mellom sosioøkonomiske grupper hvor en større prosentandel ungdommer med lav SØS oppga at de drakk alkohol månedlig eller oftere sammenliknet med ungdommer med (7 høy SØS (17 prosent vs. 7 prosent, $p=0.003$). I 2024 var det imidlertid ingen statistisk signifikante forskjeller mellom sosioøkonomiske grupper ($p= 0.173$).



Figur 5 Prosentandel som drikker alkohol månedlig eller oftere sortert etter sosioøkonomisk status ved baseline (2017-18) og etter tiltak i 2024.

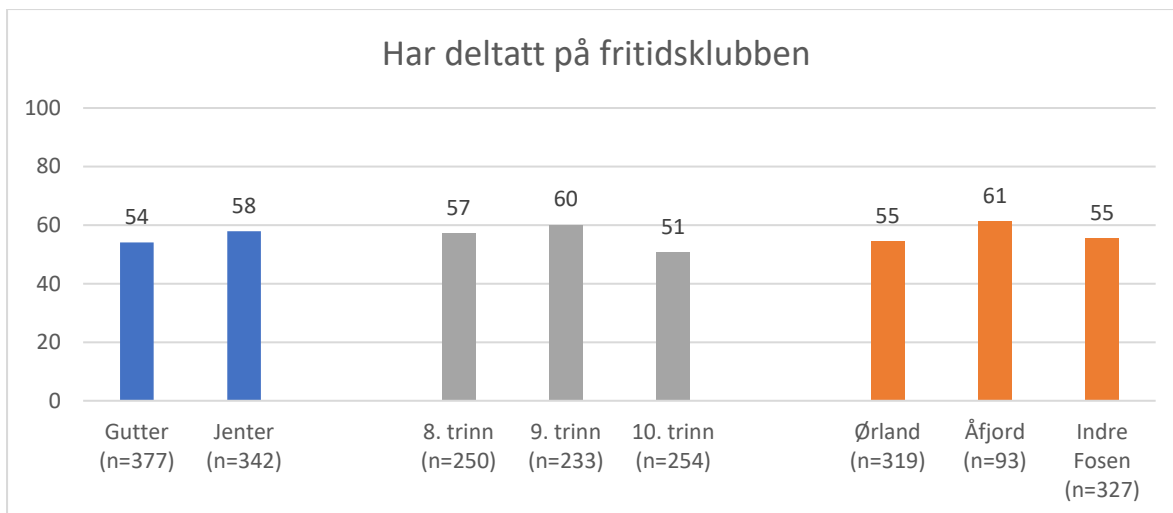
En av fire ungdommer oppgir at de har vært beruset på alkohol i løpet av siste året, og denne andelen har vært stabil i 2017-18 og 2024. Også på dette spørsmålet var det tydelige sosioøkonomiske forskjeller. I 2024 oppga 28 prosent av ungdommene med lav SØS at det hadde vært beruset på alkohol i løpet av det siste året sammenliknet med 22 prosent og 17 prosent blant ungdommer med henholdsvis middels og høy SØS ($p < 0.020$).



Figur 6 Prosentandel som har vært beruset på alkohol i løpet av det siste året sortert etter sosioøkonomisk status ved baseline (2017-18) og etter tiltak i 2024.

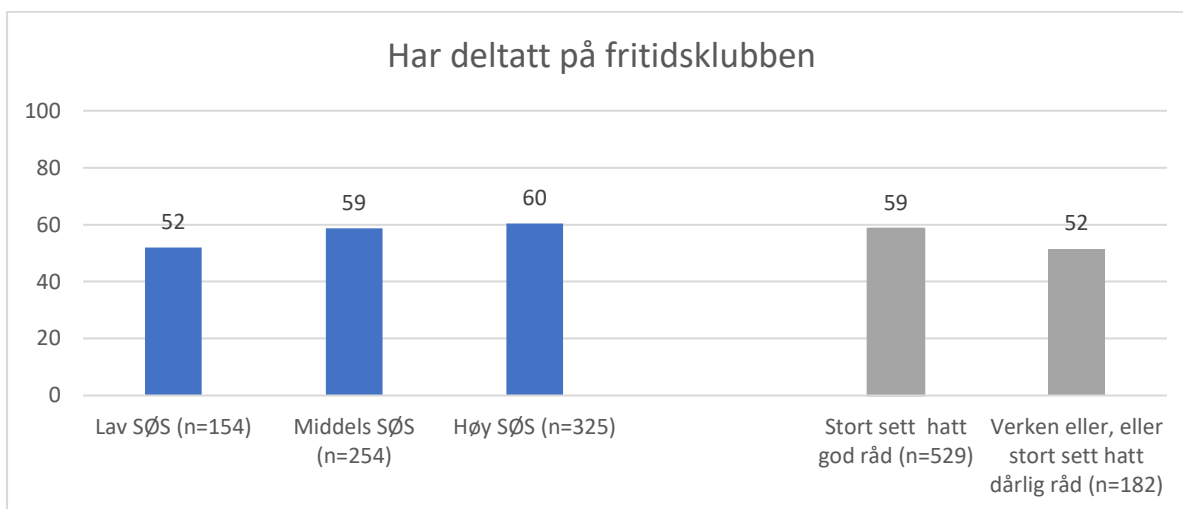
3.3.3 Deltakelse på fritidsklubbene på Fosen

Blant ungdommene som besvarte Ungdata i 2024 oppga totalt 412 ungdommer (56 prosent) at de hadde deltatt ett eller flere år på fritidsklubbene for 5.-7. trinn på Fosen. Figur og Figur viser den sosiodemografiske profilen til ungdommene som har deltatt på fritidsklubben i ett eller flere år i prosjektperioden.



Figur 7 Prosentandel som har deltatt på fritidsklubben et eller flere år i prosjektperioden – etter kjønn, klassetrinn og bostedskommune (SØS). Prosent.

Resultatene viser at 58 prosent av jentene har deltatt på klubben i ett eller flere år sammenliknet med 54 prosent av guttene. Forskjellen mellom guttene og jentene er altså liten, med en svak overrepresentasjon av jenter. Aldersmessig er det en noe større prosentandel av ungdommene på 8. og 9. trinn som har deltatt på fritidsklubben (henholdsvis 57 og 60 prosent) sammenliknet med ungdommene på 10.trinn (51 prosent).



Figur 8 Prosentandel som har deltatt på fritidsklubben et eller flere år i prosjektperioden – etter sosioøkonomisk status (SØS) og selvopplevd familie økonomi. Prosent.

Ungdommenes sosioøkonomiske status (SØS) og selvopplevd familieøkonomi har også betydning for om hvorvidt de har deltatt på fritidsklubben. Blant ungdom med høy og middels SØS har henholdsvis 60 og 59 prosent deltatt på fritidsklubben, mens prosentandelen er 52 prosent blant ungdom med lav SØS. 59 prosent av ungdommene som oppgir at familien stort sett eller hele tiden hatt god økonomi de siste to årene har deltatt på fritidsklubben, sammenliknet med 52 prosent av ungdommene som oppgir at familien verken eller, eller har hatt dårlig råd de siste to årene.

Nesten halvparten (47 prosent) av de som oppgir å ha vært på fritidsklubben har deltatt alle tre årene i prosjektperioden, mens henholdsvis 21 prosent og 32 prosent har deltatt to og ett av årene.

Tabell 1: Prosentandel som har deltatt på fritidsklubben ett, to eller alle tre årene i prosjektperioden – etter kjønn, klasstrinn, bostedskommune, sosioøkonomisk status (SØS) og selvopplevd familieøkonomi

	Ett av årene	To av årene	Tre årene
Kjønn (n=402)			
Gutter	34	16	51
Jenter	29	27	44
Klasstrinn (n=412)			
8.trinn	40	23	37
9.trinn	35	22	43
10.trinn	21	17	62
Kommune (n=412)			
Ørland	33	23	44
Åfjord	28	33	39
Indre Fosen	33	15	53
SØS (n=411)			
Lav SØS	37	22	41
Middels SØS	30	19	52
Høy SØS	29	23	48
Selvopplevd familieøkonomi to siste årene (n=404)			
God	36	18	46
Dårlig eller verken eller	31	22	47

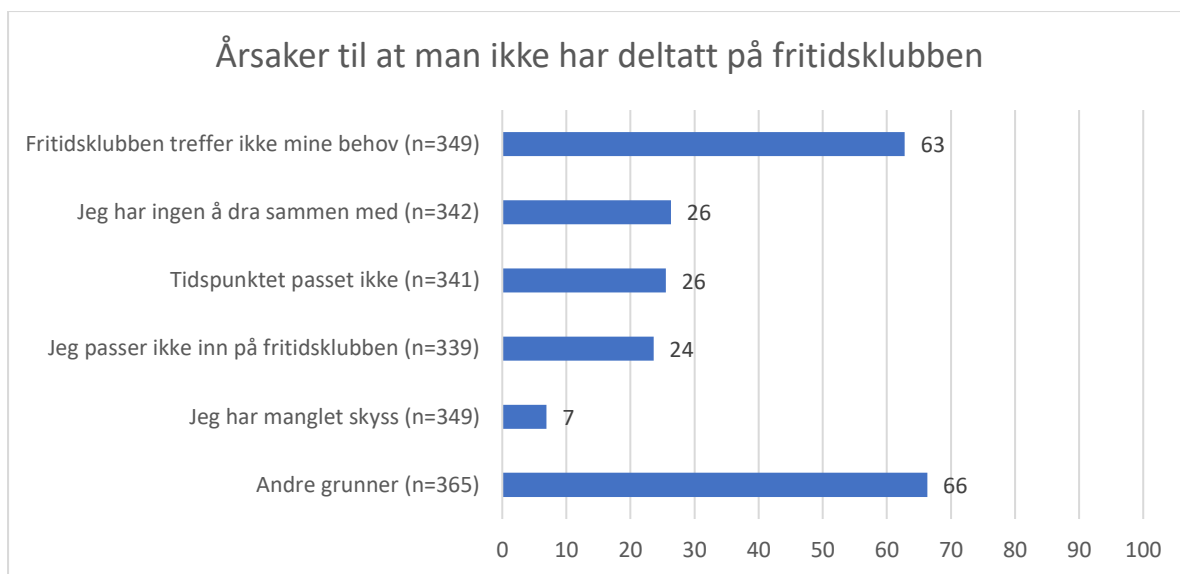
Tabell 1 viser at en større andel gutter enn jenter har deltatt på fritidsklubben gjennom hele den treårige prosjektperioden. Mens jentenes deltakelse er jevnere fordelt mellom ett og to år, utgjør guttene en tydelig majoritet blant dem som har vært med alle tre årene.

Når det gjelder klasstrinn, viser dataene en økende deltakelsestendens med alder. Ungdom på 10. trinn utgjør den største andelen blant dem som har deltatt alle tre årene, mens elever fra 8. og 9. trinn i større grad er representert blant dem med ett eller to års deltakelse.

Geografisk fordeler deltakerne seg på tre kommuner: Ørland, Åfjord og Indre Fosen. Indre Fosen har den høyeste andelen ungdom som har deltatt alle tre årene, mens Åfjord har flest deltakere med to års deltakelse. Ørland har en relativt jevn fordeling, men også her er det flest som har deltatt gjennom hele prosjektperioden.

Når det gjelder sosioøkonomisk bakgrunn, viser analysen at ungdom med middels og høy SØS i noe større grad har deltatt over tre år, sammenlignet med ungdom med lav SØS, som i større grad er representert blant dem med kun ett års deltakelse. Når det gjelder selvopplevd familieøkonomi, er forskjellene mindre tydelige. Ungdom som oppgir god økonomi og de som oppgir dårlig eller verken god eller dårlig økonomi, er relativt jevnt fordelt på tvers av deltakelsesnivåene.

365 ungdommer som besvarte Ungdata i 2024 oppga at de sjeldent eller aldri hadde deltatt på fritidsklubbene. På spørsmål om årsakene til dette svarte 63 prosent at klubben ikke treffer deres behov. Videre oppga 26 prosent at de mangler noen å dra sammen med, mens en tilsvarende andel oppga at tidspunktet ikke passer. Totalt 24 prosent rapporterte at de ikke opplever å passe inn i klubbmiljøet, 7 prosent viste til manglende transport som begrunnelse. oppga manglende skyss som årsak. I tillegg oppga 66 prosent andre, uspesifiserte årsaker til manglende deltakelse. Resultatene er presentert i Figur .



Figur 9 Årsaker til at ungdommer ikke har deltatt eller ikke deltatt så ofte på fritidsklubben sortert i synkende rekkefølge. Prosent.

3.3.4 Sosiale og helsemessige kjennetegn ved deltakere og ikke-deltakere

I Tabell 2

Tabell 1 sammenlignes ungdom som har deltatt på fritidsklubbene med de som ikke har deltatt, med hensyn til vennskap, ensomhet, skjermbruk, deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter, psykisk helse, livskvalitet og rusmiddelbruk. For å undersøke om det er signifikante forskjeller mellom gruppene, har vi brukt chi-kvadrat-test for variabler som måles i kategorier, og t-test for variabler som måles med gjennomsnittlige skårer.

Tabell 2: Sammenligning av ungdoms vennskap, deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter, psykisk helse og livskvalitet, og rusmiddelbruk blant ungdom som har deltatt eller ikke deltatt på fritidsklubben i Fosen. Prosent.

	Deltok	Deltok ikke	p-verdi
Har en fortrolig venn (n=725)	87	84	p=0.247
Har venner å være sammen med på fritida (n=726)	93	90	p=0.132
Plaget med ensomhet (n=676)	20	27	p=0.059
Bruker 4 timer eller mer på skjerm daglig (n=684)	74	74	p=0.986
Er medlem av organisasjon, klubb, lag eller forening (n=687)	57	49	p=0.031
Livskvalitet (gjennomsnitt)			
Psykiske helseplager (gjennomsnitt, 1-4)	2.11 (0.80)	1.91 (0.76)	p=0.0007
Mange psykiske helseplager (n=682)	17.8	11.9	p=0.034
Røyker (n=706)	3.5	3.6	p=0.900
Får lov til å drikke alkohol av foreldrene (n=706)	14.9	17.5	p=0.353
Har vært beruset på alkohol i løpet av det siste året (n=705)	24.1	23.2	p=0.776
Har prøvd cannabis i løpet av det siste året (n=703)	5.4	3.7	p=0.288

Resultatene viser at det er en større prosentandel av ungdom som deltar på fritidsklubben som også er aktive i organiserte fritidsaktiviteter sammenlignet med de som ikke deltar på klubben (57 prosent vs. 49 prosent, p=0.031). Videre viser resultatene at en høyere prosentandel rapporterer mange psykiske helseplager (18 prosent vs. 12 prosent, p=0.034), og gjennomsnittlig skår for depressive

symptomer er også høyere blant ungdom som deltar på klubben sammenlignet med de som ikke deltar (2.1 vs. 1.9, $p=0.001$). Det er også en tendens til at færre er plaget av ensomhet, men denne forskjellen er ikke statistisk signifikant (20 prosent vs. 27 prosent, $p=0.059$).

4 Oppsummering og anbefalinger

4.1 Sosial støtte og tilhørighet

Tilhørighet, vennskap og sosial støtte er sentrale beskyttelsesfaktorer for unges psykiske helse og livskvalitet. I ungdomsårene – en tid preget av endring, identitetssøken og sårbarhet – er slike faktorer særlig viktig.

Funn fra dialogkaféene på fritidsklubbene våren 2023 bekrefter betydningen av slike sosiale arenaer. Ungdommene beskriver klubbene som viktige samlingssteder som gir mulighet til å være sammen med venner, delta i aktiviteter og få tilgang til gratis mat. Klubbene oppleves som trygge og tilgjengelige, og fremstår som et verdifullt alternativ til å være alene hjemme. Flere ungdommer trekker frem at tilstedeværelsen av voksne bidrar til trygghet, struktur og trivsel.

For å styrke tilbudet ytterligere foreslår ungdommene blant annet utvidede åpningstider, bedre informasjon, flere PC-er, større lokaler, bedre transportmuligheter og mer variert mat. Samlet sett beskrives klubben som en inkluderende arena som bidrar til fellesskap, tilhørighet og sosial støtte – faktorer som også kan virke forebyggende på psykiske plager og rusmiddelbruk.

Funn fra Ungdata underbygger flere av disse funnene. Ungdommene i Fosen rapporterer generelt et stabilt sosialt nettverk, og ni av ti oppgir å ha en fortrolig venn – en andel som har vært uendret gjennom prosjektperioden. Samtidig oppgir én av fire at de har følt seg ensomme den siste uken. Denne andelen har holdt seg stabil over tid, men det er tegn til at sosioøkonomiske forskjeller i ensomhet har blitt noe redusert. Det er dessuten en tendens til at klubbmedtakere i gjennomsnitt rapporterer noe lavere grad sammenliknet med ikke-deltakere, men denne forskjellen er ikke statistisk signifikant.

4.2 Psykisk helse og rusmiddelbruk

Når det gjelder psykisk helse, viser evalueringen en svak nedgang i andelen ungdommer som rapporterer mange depressive symptomer. Tidligere var det tydelige sosioøkonomiske forskjeller, men disse ser nå ut til å ha blitt noe jevnet ut. Samtidig viser funnene at ungdom som har benyttet klubbtilbudet i større grad rapporterer psykiske helseplager og depressive symptomer enn de som ikke har deltatt. Dette kan tyde på at klubbene tiltrekker seg ungdom med større behov for støtte, og understreker betydningen av lavterskeltilbud som er tilgjengelige for alle.

Når det gjelder rusmiddelbruk, viser evalueringen en liten økning i andelen ungdommer som får lov av foreldrene til å drikke alkohol. Andelen som har vært beruset det siste året er stabil, men ungdom med lavere SØS rapporterer alkoholbruk oftere enn ungdom med høyere SØS. Det ble imidlertid ikke funnet forskjeller i bruk av legale eller illegale rusmidler mellom klubbmedtakere og ikke-deltakere.

4.3 Deltakelse og tilgjengelighet

Fritidsklubbene i Ørland, Åfjord og Indre Fosen har i denne sammenhengen fungert som lavterskel og uformelle møteplasser for ungdom på Fosen, og har bidratt til å dekke et uttalt ønske og behov.

Selv om evalueringen viser en nedgang i ungdommers deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter på Fosen mellom 2017 og 2024, viser klubbens oppmøtereregistreringer at de er jevnlig bruk. Ungdataundersøkelsen i 2024 oppgir 56 prosent av ungdomsskoleelevene at de hadde deltatt ett eller flere år i prosjektperioden, og i Ungdata junior – ungdata for mellomtrinnet - viser en økning i andelen av nåværende brukere har økt fra 2021 til 2024. I prosjektperioden har gutter i større grad enn jenter vært aktive i fritidsklubben. Deltakelsen økte også med alder. Brukere av fritidsklubben er i stor grad også aktive i andre fritidsaktiviteter, noe som samsvarer med nasjonale trender.

Ungdom med høyere SØS er fortsatt overrepresentert - både i organiserte aktiviteter og blant dem som bruker fritidsklubbene. Videre viser analysen at ungdom med middels og høy SØS i noe større grad har deltatt over tre år, mens ungdom med lav SØS oftere har deltatt kun ett år. Når det gjelder selvopplevd familieøkonomi, er det imidlertid små forskjeller i deltakelse mellom gruppene.

Dette bekrefter at selv om klubbene er et lavterskeltilbud, kan sosiale og økonomiske forskjeller fortsatt prege hvem som benytter seg av tilbudet og i hvor stor grad. Halvparten av ungdommene som ikke bruker fritidsklubben deltar heller ikke i andre fritidsaktiviteter. Dette er i samsvar med funn fra andre nasjonale studier knyttet til bruk av fritidsklubber (Seland et al., 2021). Dette er med andre ord en gruppe som kan være ekstra sårbar, da sosial tilhørighet og muligheter for fellesskap er begrenset.

4.4 Barrierer og ungdommens perspektiver

Funnene reiser også spørsmål om hvordan fritidsklubbene kan bli mer relevante og tilgjengelige for en bredere gruppe ungdommer. En betydelig andel som ikke benytter tilbudet oppgir at de ikke kjenner til klubben, mens andre oppgi at den ikke dekker deres behov, eller at de ikke føler seg hjemme der. Enkelte beskriver også klubben som et tilbud for ungdom som er populære og utadvendte. Dette kan gjøre terskelen høyere for andre å delta. Ungdom som bruker klubben sjeldent, peker på at tidspunktet ikke passer, at de mangler noen å dra med, eller at de føler at de ikke passer inn. Flere nevner også manglende transport som en barriere. Blant dem som aldri har brukt klubben, nevnes i tillegg at tilbudet oppleves som kjedelig og at lokalene var små og trange. Flere oppgir også at de allerede er engasjert i andre fritidsaktiviteter og derfor ikke har tid til å benytte klubbtilbudet.

Ungdoms behov og interesser er i kontinuerlig endring, og det er viktig med systematisk arbeid for å innhente deres perspektiver – både for å styrke eierskap og for å sikre at tilbudene faktisk treffer. Ungdom er bare deltakere i fritidsklubben i en begrenset periode, og kunnskap om deres behov er ferskvare. Tilbakemeldingene fra evalueringene understreker derfor behovet for å tilpasse tilbudet bedre til ungdoms varierte behov og hverdagsliv. Det vil derfor være nødvendig med kontinuerlig og systematisk informasjons- og medvirkningsarbeid for å sikre bruk, eierskap og at fritidsklubben treffer behovene til et bredt spekter av ungdommer.

Utforming og beliggenhet kan også spille en rolle for hvem som benytter klubbene. Eksempelvis ligger fritidsklubben i Bjugn i en kjeller under rådhuset, mens Åfjords klubb er mer synlig og åpen med store vinduer. Enkelte ungdommer mener at flytting til mindre attraktive lokaler har gjort tilbudet mindre aktuelt. Selv om det ikke finnes entydige data på at slike forhold påvirker deltakelsen direkte, bør det vurderes om de fysiske rammene virker ekskluderende for enkelte grupper.

4.5 Anbefalinger for veien videre

Evalueringen viser at fritidsklubbene på Fosen har fungert som viktige sosiale møteplasser i en tid der mange ungdommer opplever psykiske helseutfordringer og redusert deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter. Selv om tilbudet ikke når alle like godt, og enkelte barrierer fortsatt preger deltakelsen, fremstår klubbene som særlig betydningsfulle for ungdom som ellers står uten faste

sosiale arenaer. Dette er i tråd med målsettingene i iLAG-prosjektet, som ble etablert nettopp for å styrke tilhørighet og forebygge ensomhet og psykiske helseplager blant barn og unge.

Funnene bekrefter at lavterskeltilbud som fritidsklubber kan spille en viktig rolle i folkehelsearbeidet, særlig i distriktskommuner der andre fritidsarenaer kan være mindre tilgjengelige. For å styrke klubbens rolle som en inkluderende og helsefremmende møteplass, er det avgjørende å videreutvikle tilbudet i tråd med ungdoms behov – som er i kontinuerlig endring. Dette krever systematisk innsikt i ungdoms perspektiver, bevissthet rundt fysiske og sosiale rammer, og et tydelig fokus på trygghet, tilhørighet og medvirkning.

Ved å bygge videre på prinsippene i iLAG og forankre innsatsen i et bredt, tverrsektorielt samarbeid, kan tiltakene legges til rette for å fremme sosial inkludering og bidra til å styrke barn og unges psykiske helse og livskvalitet på Fosen. Fritidsklubbene har en særlig viktig rolle som en sosial og inkluderende møteplass for ungdom. Ved å videreutvikle tilbudet og nå ut til en bredere målgruppe, kan klubbene bli en enda viktigere arena for sosial tilhørighet og fellesskap. For å styrke denne funksjonen og sikre at klubbene oppleves som relevante for flere, kan følgende tiltak vurderes:

1. Økt innsats for inkludering

Tilrettelegg klubbene slik at de oppleves som relevante og tilgjengelige for flere barn og unge – særlig for dem som har få sosiale møteplasser og står utenfor organiserte fritidsarenaer. Dette kan for eksempel gjøres gjennom målrettede tiltak og oppsøkende arbeid.

2. Tilpasning av tilbudet gjennom medvirkning

Involver ungdom aktivt i utformingen og utviklingen av klubbaktivitetene. Etabler ulike former for medvirkning, som brukerråd, idéverksteder og digitale tilbakemeldingskanaler. Husk at ungdoms behov er ferskvare – kontinuerlig innsikt er nødvendig.

3. Synliggjøring og tilgjengelighet

Sørg for at informasjon om fritidsklubben er lett tilgjengelig og når ut til alle ungdommer, uavhengig av bosted, bakgrunn eller sosial tilhørighet. Vurder beliggenhet og utforming av klubbene – fysiske rammer kan påvirke opplevelsen av tilhørighet og attraktivitet.

4. Kompetanseheving

Voksne i fritidsklubbene har en nøkkelrolle som sosialiseringssagenter og rollemodeller. Tilby opplæring i relasjonskompetanse, gruppedynamikk, inkludering og sosial ferdighetstrening. Styrk evnen til å balansere individets behov med fellesskapets beste.

5. Videreutvikling av aktivitetstilbudet

Bevar og viderefør sentrale elementer som gratis mat, trygge voksne og lav terskel for deltakelse. Vurder i tillegg å integrere aktiviteter som fremmer sosial læring og mestring – som sosial ferdighetstrening – i tråd med internasjonale anbefalinger for forebyggende ungdomsarbeid. Dette kan styrke klubbens rolle som en helsefremmende møteplass.

6. Langsiktig forankring og samarbeid

Forankre fritidsklubbtilbudet i kommunenes planverk og budsjettprosesser for å sikre videreføring og utvikling. Viderefør og styrk det tverrsektorielle samarbeidet mellom skole, helse, kultur og frivillighet.

7. Systematisk oppfølging og evaluering

Etabler rutiner for jevnlig innhenting av data om bruk, trivsel og behov – både kvantitativt og kvalitativt. Bruk innsikten aktivt i videreutviklingen av tilbudet, og vurder å involvere ungdom i evalueringen av klubbene.

5 Referanser

- Adams, R. E., Santo, J. B., & Bukowski, W. M. (2011). The presence of a best friend buffers the effects of negative experiences. *Developmental Psychology*, 47(6), 1786.
- Andersen, P. L., & Seland, I. (2019). *Fritidsklubber i et folkehelseperspektiv. Analyser av statlige dokumenter 2007–2017 og Ungdata 2015–2017*.
- Badura, P., Hamrik, Z., Dierckens, M., Gobiņa, I., Malinowska-Cieślik, M., Furstova, J., Kopcakova, J., & Pickett, W. (2021). After the bell: Adolescents' organised leisure-time activities and well-being in the context of social and socioeconomic inequalities. *J Epidemiol Community Health*, 75(7), 628–636.
- Bakken, A. (2020). *Ungdata. Ung i Distrikts-Norge* (NOVA Rapport 3/20). NOVA, OsloMet.
- Bakken, A. (2024). *Ungdata 2024. Nasjonale resultater*. (6/24; NOVA Rapport). NOVA, OsloMet.
https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3145138/Ungdata2024_NasjonaleResultater_UU.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bakken, A., Abildsnes, M., & Sletten, M. A. (2024). *Fritidsprofiler blant ungdom. Fritid, sosial ulikhet, livskvalitet og endringer over tid*. (NOVA Rapport 12/24). OsloMet.
<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/3164514>
- Brattvåg, H., Heier, S., Herheim, Å., Oftedal, J., Poleszynski, K., Skattebo, S., & Vik, H. M. (2016). Psykisk helse i et folkehelseperspektiv. *Helsedirektoratet/Rapport*, 10, 2016.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Dalgard, O. S., Mathiesen, K. S., Nord, E., Ose, S. O., Rognerud, M. A., & Aarø, L. E. (2011). Bedre føre var.. Psykisk helse: Helsefremmende og forebyggende tiltak og anbefalinger. *Rapport Nasjonalt Folkehelseinstitutt*.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L. (1974). The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): A self-report symptom inventory. *Behavioral Science*, 19(1), 1–15.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 45(3), 294–309.

- Eime, R. M., Charity, M. J., Harvey, J. T., & Payne, W. R. (2015). Participation in sport and physical activity: Associations with socio-economic status and geographical remoteness. *BMC Public Health*, 15(1), 434.
- Eriksen, I. M., & Andersen, P. L. (2021). *Ungdoms tilhørighet, trivsel og framtidsplaner i Distrikts-Norge. En flermetodisk analyse av betydningen av bosted, kjønn og sosioøkonomiske ressurser*.
- Eriksen, I. M., & Seland, I. (2021). Conceptualizing well-being in youth: The potential of youth clubs. *Young*, 29(2), 175–190.
- Folkehelseinstituttet. (2019a). *Folkehelseprofil 2019*.
<https://www.fhi.no/hn/helse/folkehelseprofil/>.
- Folkehelseinstituttet. (2019b). *Trygt og godt oppvekstmiljø i kommunen*.
<https://www.fhi.no/hn/helse/trygt-og-godt-oppvekstmiljo-i-kommunen/>
- Garcia, L., Hunter, R., & Anderson, N. (2025). *From loneliness to social connection-charting a path to healthier societies: Report of the WHO Commission on Social Connection*.
- Jacobsen, S. E., Andersen, P. L., Nordø, Å. D., Sletten, M. A., & Arnesen, D. (2021). *Sosial ulikhet i barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter*.
- Kandel, D. B., & Davies, M. (1982). Epidemiology of depressive mood in adolescents: An empirical study. *Archives of General Psychiatry*, 39(10), 1205–1212.
- Kleppang, A. L., & Skille, E. Å. (2022). Leisure-time activities in different contexts and depressive symptoms in Norwegian adolescents: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10769.
- Kusier, A. O., Ubbesen, T. R., & Folker, A. P. (2024). Understanding mental health promotion in organized leisure communities for young people: A realist review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1336736.
- Lien, L., Bonsaksen, T., Holte Stea, T., Kleppang, A. L., Steigen, A. M., & Leonhardt, M. (2023). Time trends in self-reported depressive symptoms, prescription of antidepressants, sedatives and hypnotics and the emergence of social media among Norwegian adolescents. *PloS One*, 18(12), e0295384.
- Lillefjell, M., Wist, G., Magnus, E., Anthun, K., Horghagen, S., Espnes, G., & Knudtsen, M. (2019). *Trøndelagsmodellen for Folkehelsearbeid (2019/01)*. Senter for helsefremmende forskning, NTNU. <https://www.trondelagfylke.no/globalassets/dokumenter/folkehelse-idrett-og->

frvillighet/folkehelse/programfor-folkehelsearbeid-i-trondelag-2017---2023/om-programmet/trondelagsmodellen-for-folkehelsearbeid.pdf

- Ludwig-Walz, H., Dannheim, I., Pfadenhauer, L. M., Fegert, J. M., & Bujard, M. (2022). Increase of depression among children and adolescents after the onset of the COVID-19 pandemic in Europe: A systematic review and meta-analysis. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 16(1), 109.
- Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (2005). *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after school and community programs*. Psychology Press.
- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266.
- Myhr, A., Anthun, K. S., Lillefjell, M., & Sund, E. R. (2020). Trends in socioeconomic inequalities in Norwegian adolescents' mental health from 2014 to 2018: A repeated cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 11, 1472.
- Nes, R. B. (2019). Fakta om livskvalitet og trivsel. Hentet Fra <https://www.fhi.no/Fp/Psykiskhelse/Livskvalitet-Og-Trivsel/Livskvalitet-Og-Trivsel>.
- NOU 2013: 4. (2013). Kulturdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2013-4/id715404/>
- Passmore, A. (2003). The occupation of leisure: Three typologies and their influence on mental health in adolescence. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 23(2), 76–83.
- Patalay, P., & Fitzsimons, E. (2016). Correlates of mental illness and wellbeing in children: Are they the same? Results from the UK Millennium Cohort Study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(9), 771–783.
- Radzevičienė, L., Miliūnienė, L., & Alūzas, R. (2021). Organization of non-formal activities and leisure outside school: Analysis of students' attitude. *Sabiedrība. Integrācija. Izglītība*, 2, 503–513.
- Reiss, F. (2013). Socioeconomic inequalities and mental health problems in children and adolescents: A systematic review. *Social Science & Medicine*, 90, 24–31.
- Seland, I., Andersen, P. L., & Eriksen, I. M. (2021). *Fritidsklubber i det lokale folkehelsearbeidet. Sluttrapport*.
- Sletten, M. Å., Strandbu, Å., & Gilje, Ø. (2015). Idrett, dataspilling og skole-konkurrerende eller «på lag»? *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 99(5), 334–350.

- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: A systematic review. *BMC Pediatrics*, 18(1), 47.
- Strand, B. H., Dalgard, O. S., Tambs, K., & Rognerud, M. (2003). Measuring the mental health status of the Norwegian population: A comparison of the instruments SCL-25, SCL-10, SCL-5 and MHI-5 (SF-36). *Nordic Journal of Psychiatry*, 57(2), 113–118.
- Tambs, K., & Moum, T. %J A. P. S. (1993). *How well can a few questionnaire items indicate anxiety and depression?* 87(5), 364–367.
- Tu, H.-M. (2020). Does active leisure participation promote psychological capital through peer support in economically disadvantaged children? *PLoS One*, 15(6), e0234143.
- Ungdata. (2025). Ungdata. <https://www.ungdata.no/>
- Ungdatasenteret. (2017a). *Ungdomsskoleelever i Åfjord kommune. Hva driver ungdommene med? Hvordan har de det?*
- Ungdatasenteret. (2017b). *Ungdomsskoleelever i Rissa kommune. Hva driver ungdommene med? Hvordan har de det?* https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/reports/Trondelag_Rissa_2017_Ungdomsskolen_Kommune.pdf
- Ungdatasenteret. (2017c). *Ungdomsskoleelever i Roan kommune. Hva driver ungdommene med? Hvordan har de det?*
- Ungdatasenteret. (2018a). *Ungdomsskoleelever i Bjugn kommune. Hva driver ungdommene med? Hvordan har de det?*
- Ungdatasenteret. (2018b). *Ungdomsskoleelever i Ørland kommune. Hva driver ungdommene med? Hvordan har de det?*
- United Nations Office on Drugs and Crime, & the World Health Organization. (2018). *International Standards on Drug Use Prevention, Second updated edition*. United Nations Office on Drugs and Crime. https://www.unodc.org/documents/prevention/standards_180412.pdf
- von Soest, T., Kozák, M., Rodríguez-Cano, R., Fluit, D. H., Cortés-García, L., Ulset, V. S., Haghish, E. F., & Bakken, A. (2022). Adolescents' psychosocial well-being one year after the outbreak of the COVID-19 pandemic in Norway. *Nature Human Behaviour*, 6(2), 217–228.



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte

www.trondelagfylke.no