

# Ungdata junior 2024

## Nasjonale resultater

Frøydis Enstad & Anders Bakken



ungdata

OSLOMET

STORBYUNIVERSITETET  
VELFERDSFORSKNINGSINSTITUTTET NOVA

# Innhold

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <u>Forord</u>                 | 1  |
| <u>Sammendrag</u>             | 2  |
| 1. <u>Livskvalitet</u>        | 8  |
| 2. <u>Venner</u>              | 10 |
| 3. <u>Foreldre</u>            | 14 |
| 4. <u>Skole</u>               | 16 |
| 5. <u>Lokalmiljøet</u>        | 20 |
| 6. <u>Fritid</u>              | 22 |
| 7. <u>Helse</u>               | 28 |
| 8. <u>Mobbing</u>             | 34 |
| <u>Sammenligning over tid</u> | 36 |
| <u>Om Ungdata junior</u>      | 38 |
| <u>Definisjoner</u>           | 42 |
| <u>Litteratur</u>             | 44 |

## NOVA Rapport 5/24

© Velferdsforskningsinstituttet NOVA, 2024  
NOVA – Norwegian Social Research  
OsloMet – storbyuniversitetet

ISBN (trykt utgave): 978-82-7894-863-7  
ISBN (elektronisk utgave): 978-82-7894-862-0  
ISSN 0808-5013 (trykt)  
ISSN 1893-9503 (online)

**Forfattere:** Frøydis Enstad og Anders Bakken

Illustrasjonsfoto: colourbox.com

*Henvendelser vedrørende publikasjonen kan rettes til:*  
Velferdsforskningsinstituttet NOVA OsloMet – storbyuniversitetet  
[publ-nova@oslomet.no](mailto:publ-nova@oslomet.no)  
[www.oslomet.no/om/nova](http://www.oslomet.no/om/nova)

*Denne rapporten refereres til som:* Enstad, F. og Bakken, A. (2024). Ungdata junior 2024. Nasjonale resultater. NOVA Rapport 5/24. Oslo: NOVA, OsloMet

---

# Forord

Ungdata junior er lokale undersøkelser tilpasset elever på mellomtrinnet (5.–7. trinn), og tas i bruk av kommuner over hele landet. Gjennom Ungdata junior får barn tilbud om å være med i en spørreundersøkelse som handler om hvordan det er å være barn i dagens Norge. Målet er å få en oversikt over hvordan barn i dag har det, og hva de driver med i fritiden. Undersøkelsene er nettbaserte og gjennomføres i skoletiden.

Selv om undersøkelsene gjennomføres på kommunenivå, genereres det også data som kan belyse situasjonen regionalt og nasjonalt, og vise på trender over tid. Fra den første innsamlingen av data i 2017, har totalt 215 872 barn deltatt i undersøkelsen.

Årets rapport markerer den andre utgivelsen av nasjonale resultater fra Ungdata Junior. Rapporten baserer seg på undersøkelser utført i 161 kommuner i 2023 og 2024, hvor totalt 65 252 barn har deltatt. Den samlede svarprosenten er 84. Rapporten gir et bredt og oppdatert innblikk i barnas liv i Norge i dag og tar for seg en rekke temaer og arenaer som er viktige i barnas hverdagsliv.

Ungdata Junior er gratis for kommuner og fylkeskommuner å gjennomføre, og er et samarbeidsprosjekt mellom de regionale kompetansesentrene på rusfeltet (KORUS) og Velferdsforskningsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitetet. KORUS har ansvaret for den praktiske gjennomføringen i kommunene og oppfølging av lokale resultater, mens Ungdatasekretariatet på NOVA koordinerer og administrerer alle undersøkelsene.

Vi ønsker å rette en stor takk til alle involverte parter. Først og fremst, takk til alle barna som har deltatt i undersøkelsen og bidratt til forskning og ny innsikt. Deres besvarelser gir samfunnet et oppdatert bilde av hvordan det er å vokse opp i Norge i dag. Vi vil også takke skolene som har deltatt, inkludert kontaktpersoner, lærere, skoleledere og andre skoleansatte for deres betydelige innsats i gjennomføringen og formidlingen av informasjon til foresatte og elever. En stor takk går også til alle kommunene for deres samarbeid og dedikerte innsats i forbindelse med datainnsamlingen på skolene.

Til slutt vil vi takke KORUS for deres gode samarbeid gjennom alle fasene av undersøkelsen. Resultatene danner en viktig kunnskapsbase for folkehelsearbeid og oppvekstpolitikk, og vi håper at funnene vil bli brukt aktivt i arbeidet med å gjøre kommunene til enda bedre steder for barn og unge å vokse opp.

Rapporten er utarbeidet av Frøydis Enstad og Anders Bakken, i samarbeid med de ansatte på Ungdatasenteret ved NOVA/OsloMet.

På [Ungdata.no](http://Ungdata.no) finner du mer informasjon om undersøkelsen. Der finner du også nasjonale resultater fra tidligere år samt lokale resultater fra Ungdata junior.

Oslo, 12. august 2024

Frøydis Enstad  
Forsker og prosjektleder for Ungdata junior

Seksjon for ungdomsforskning  
Velferdsforskningsinstituttet NOVA  
OsloMet – storbyuniversitetet

# Sammendrag

Ungdata junior er lokale undersøkelser tilpasset elever på mellomtrinnet (5.–7. trinn) og tas i bruk av kommuner over hele landet. Målet er å få en oversikt over hvordan barn i dag har det, og hva de driver med i fritiden. Kommunene gjennomfører normalt undersøkelser hvert tredje år. I denne rapporten presenteres de samlede resultatene basert på svarene fra de 65 252 barna og 161 kommunene som deltok i Ungdata junior i årene 2023 og 2024. Det er dette som danner grunnlaget for det vi kaller nasjonale resultater.

Rapporten tar for seg en rekke temaer som er viktige i barns hverdagsliv – fritidsaktiviteter og mediebruk, forholdet til venner, foreldre, skole og nærmiljøet, samt helse, livskvalitet og mobbing. Rapporten presenterer også forskjeller og likheter mellom gutter og jenter på ulike klassetrinn, og forskjeller og likheter knyttet til sosioøkonomisk status og innbyggertall i kommunene.

Til slutt i rapporten presenteres noen nøkkeltall hvor vi sammenligner årets nasjonale resultater med de nasjonale resultatene vi publiserte i 2022, som var basert på undersøkelser gjennomført i perioden 2020 –2022 (Ungdata junior 2022 – Nasjonale resultater). Resultatene fra årets undersøkelser sammenlignes dermed med resultater hvor covid-19-pandemien fortsatt begrenset barns utfoldelsesmuligheter i skolen og på fritiden. Noen av endringene vi observerer, kan dermed henge sammen med at barnas hverdagsliv nå har gått tilbake til normalen.

## Hovedfunn

Et av de viktigste resultatene fra Ungdata junior er at de aller fleste barn har det bra. I all hovedsak forteller barna at de er fornøyd med livet de lever, og at de har det de ønsker seg i livet. Den store majoriteten rapporterer altså om høy livskvalitet. Dette gjelder ikke bare når vi spør generelt om hvordan de har det – men også når de blir spurt om hvordan de har det på spesifikke områder, nemlig om forholdet til foreldrene, venner, trivsel på skolen og trygghet i lokalmiljøet. Resultatene understøtter dermed hovedfunnet fra Ungdata junior fra 2022, som også viste at det store flertallet av barn har det veldig bra på de fleste områder.

Samtidig avdekker årets rapport noen urovekkende aspekter ved barnas hverdagsliv. Det første handler om mobbing. En betydelig andel barn i Norge rapporterer at de regelmessig blir stengt ute, plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritiden. Årets rapport viser at 13 % av barna opplever dette hver 14. dag eller oftere. Tilsvarende andel i rapporten fra 2022 var 11 %.

Barn har rett til en trygg oppvekst og et trygt skolemiljø, som fremmer helse, trivsel og læring. Disse rettighetene gjelder også i barnas digitale liv. Det er derfor verdt å merke seg at negative opplevelser på nett eller via mobiltelefon, som utestenging, trusler eller deling av sårende tekster, bilder eller videoer er en del av mange barns hverdag. 35 % har opplevd minst én slik hendelse i løpet av de siste månedene. Det er flere jenter enn gutter som rapporterer om mobbing og negative hendelser på nett og mobiltelefon.

## ” Det store flertallet av barn har det veldig bra på de fleste områder

Et annet hovedfunn er knyttet til skoletrivsel. Selv om de aller fleste oppgir at de trives godt på skolen, oppgir også over sju av ti at de kjeder seg i skoletimene, og om lag én av tre at de gruer seg ofte til å gå på skolen. Sammenlignet med resultatene fra 2022 ser vi at det er en negativ utvikling på alle skoleindikatorene. Det er litt færre nå som er fornøyd med skolen de går på, som trives, som opplever at lærerne bryr seg, føler at de passer inn blant elevene i klassen, og det er flere som ofte gruer seg til å gå på skolen og som kjeder seg.

Unges opplevelse av skolen er et tema som er trukket frem flere ganger tidligere i Ungdata. Ungdomsundersøkelsene, som har fulgt denne utviklingen over mange år, viser at det over tid har blitt stadig færre som trives på skolen, flere som kjeder seg og flere som skulker. Om det er en tilsvarende trend som vi nå fanger opp på mellomtrinnet, er det litt for tidlig å si helt sikkert. Men vi ser altså at også på mellomtrinnet så er det en større andel nå som rapporterer om negative opplevelser av skolen sammenlignet med årene før. Dette er et område det kan være grunn til å vie ekstra oppmerksomhet i tiden fremover.

Et siste hovedfunn er knyttet til barns deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter og idrettens posisjon i barnas liv. Årets rapport viser at det er en større andel barn som nå deltar i faste fritidsaktiviteter sammenlignet med de nasjonale resultatene fra 2022, og økningen har vært størst for sport og idrett. Barns deltakelse generelt har altså økt, og idrettens posisjon ser ut til å være noe styrket.

Barn har rett til fritid og skal gis like muligheter til deltakelse. Når det gjelder deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter, er det verdt å merke seg at det er tydelige sosiale forskjeller. Mens 85 % av barna med høy sosioøkonomisk status deltar på faste aktiviteter, gjelder dette 74 % av barna med lav sosioøkonomisk status. Årsakene til de sosiale forskjellene på fritidsarenaen er antakelig sammensatte og ikke noe vi kan gi et entydig svar på gjennom denne rapporten. Årets rapport viser imidlertid at forskjellene mellom de som kommer fra familier med lav og høy sosioøkonomisk status har blitt noe mindre sammenlignet med de nasjonale resultatene fra 2022. Økningen i deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter har hovedsakelig funnet sted blant barn med lav og middels sosioøkonomisk status. Om dette er et uttrykk for at man har lyktes med sosial utjevning, er det for tidlig å si noe bastant om. Det kan også skyldes at lavere deltagelse i idrett under pandemien særlig gjaldt barn fra familier med lav sosioøkonomisk status. Det blir viktig å følge med på om gradienten svekkes ytterligere i årene fremover.

### Venner utgjør en viktig del av barnas liv

Undersøkelsen viser at de aller fleste barn er sammen med venner på fritiden – enten hjemme hos hverandre eller ute et sted. Det er imidlertid stor variasjon når det gjelder hvor ofte barn er sammen. Mens noen er sammen med venner mange dager i uken, er andre sammen med venner av og til.

Litt flere jenter enn gutter møtes hjemme, mens litt flere gutter enn jenter er ute alene eller sammen med venner. Det er også en tendens til at det er vanligere å «henge ute» i de minst befolkede kommunene.

De aller fleste barn har noen de kan være sammen med, både på skolen og i fritiden. De fleste opplever også stor grad av tilhørighet til vennemiljøet og klassemiljøet sitt. Om lag åtte av ti føler at de i stor grad passer inn i blant vennene sine, og litt flere føler at de passer inn blant elevene i klassen.

Undersøkelsen viser at 1 % av barna ikke har noen de vil kalle venner nå for tiden, og like mange oppgir de aldri har noen å være sammen med på fritiden. Det er også noen barn som krysser av for at de *som regel* ikke har noen å være sammen med på fritiden

(6 %). 2 % oppgir at de ikke har noen å være sammen med i friminuttene på skolen.

Ni av ti barn oppgir at de har minst én fortrolig venn, en venn de kan stole på og snakke med om alt mulig. Om lag fire av ti oppgir at de aldri føler seg ensomme. Det er likevel en god del som noen ganger føler seg ensomme, mens én av ti oppgir at de ofte eller veldig ofte gjør det.

Det å føle seg ensom er langt mer utbredt blant jenter enn gutter, og denne forskjellen blir tydeligere i løpet av mellomtrinnet. Blant jentene øker andelen som ofte føler seg ensomme, fra 11 % på 5. trinn til 14 % på 7. trinn. Blant guttene er tallet 7 % på alle klassetrinn.

### Gode relasjoner til foreldre

Resultatene viser at de aller fleste barn vurderer foreldrene sine positivt, og at de har tette bånd til foreldrene sine. Nesten alle barna er godt fornøyd med egne foreldre og oppgir at de liker å være sammen med dem. Resultatene vitner også om foreldre som involverer seg tett i barnas liv. De aller fleste foreldre kjenner vennene til barna, de vet hvor barna er i fritiden, og barna opplever at foreldrene er svært interessert i livet deres. Det store flertallet gjør også noe hyggelig med de voksne i familien én eller flere ganger i uken. Forskjellene er ikke store, med det er en liten tendens til at barn i familier med høy sosioøkonomisk status oftere gjør noe hyggelig sammen med de voksne, enn barn i familier med lav og middels sosioøkonomisk status. Flertallet av guttene og jentene hjelper også til med husarbeidet én eller flere ganger i uken.

## ” Nesten alle barn liker å være sammen med foreldrene sine

En mindre gruppe barn opplever imidlertid ikke foreldrene sine like positivt. Hvor mange dette gjelder, avhenger av hva som er kartlagt, men gruppen utgjør om lag 5 %. Dette er barn som opplever foreldrene sine som lite interessert og involvert, som er misfornøyd med foreldrene, eller som ikke liker å være sammen med dem. Om lag 4 % oppgir også at de aldri gjør noe hyggelig sammen med de voksne i familien. Det er imidlertid en del flere barn, to av ti, som opplever at foreldre ofte kjeffer på dem.

## Høy skoletrivsel, men mange kjeder seg

Å trives i skolen er viktig både for læring og for barnas livskvalitet. Det er derfor et viktig funn at så mange som 87 % av barna trives på skolen. Ni av ti opplever at lærerne deres bryr seg, i overkant av åtte av ti opplever at de passer inn blant elevene i klassen, og en tilsvarende andel opplever at de alltid har det bra i friminuttene. Samtidig er det sju av ti som kjeder seg i timene, og tre av ti oppgir at de ofte gruer seg til å gå på skolen. Det siste kan skyldes mange ting, alt fra mobbing til faglige og sosiale utfordringer.

## ” De fleste trives på skolen, men en stor andel kjeder seg i skoletimene

I undersøkelsen ble barna spurt om de gruer seg til å ha prøve, og om de føler seg redde hvis de må snakke foran klassen. For de aller fleste er ikke dette et særlig stort problem. Men rundt en fjerdedel oppgir at de ofte gruer seg til prøver, eller at de ofte er redde for å snakke foran klassen. Det er langt vanligere at jenter kjenner på slike følelser enn gutter. Guttene oppgir i litt større grad at de kjeder seg i skoletimene. Det er ingen forskjell mellom jenter og gutter når det gjelder skoletrivsel for øvrig.

De aller fleste barn bruker noe tid på lekser og annet skolearbeid. Fire av ti bruker mellom en halvtime og en time, og en fjerdedel bruker mer tid. 6 % av barna gjør aldri eller nesten aldri lekser. Disse resultatene må tolkes lokalt, da det er flere skoler som har innført leksefri. Noen flere jenter enn gutter bruker mer enn en halv time på lekser hver dag, spesielt på 6. og 7. trinn.

I årets undersøkelse er det inkludert et spørsmål om hvordan barna kommer seg til skolen. Fra nasjonalt hold er det et mål at 80 % av barn og unge skal gå eller sykle til skolen. Resultatene viser at det kun var 46 % som gikk eller syklet til skolen undersøkelsesdagen. Andelen som gikk eller syklet, er klart størst i de mest befolkede kommunene (63 % mot 34 % i de minst befolkede kommunene) og skyldes antakelig lengre reisevei til skolen for en del av barna i de minste kommunene.

## De fleste føler seg trygge i lokalmiljøet

Barn bruker nærområdene i større grad og på en annen måte enn voksne. Tilgang til trygge og gode nærområder er derfor av stor betydning. Resultatene viser at det store flertallet (86 %) er fornøyd med nærområdet der de bor. Det er

likevel verdt å merke seg at det er en liten tendens til at barn i familier med høyere sosioøkonomisk status er mer fornøyd med nærområdet sitt enn dem med lavere sosioøkonomisk status.

Å ha et nærmiljø som oppleves som trygt og godt, er avgjørende for en god barndom og aktiv fritid. De aller fleste barn i Norge føler seg trygge, både i området der de bor, og på vei til og fra skolen. Det er små eller ingen forskjeller i opplevd trygghet mellom store og små kommuner. Det er en liten tendens til at noe flere gutter enn jenter opplever skoleveien som trygg.

## Aktiv fritid

Undersøkelsen viser at de aller fleste er aktive i fritiden. Bare 4 % av barna i Norge har aldri vært med på faste, organiserte fritidsaktiviteter, mens fire av fem er med i en eller annen form for organisert eller fast fritidsaktivitet nå for tiden. Litt over halvparten av disse er med på slike aktiviteter tre kvelder i uken eller mer. Det er en tydelig sosial gradient i deltakelse i faste aktiviteter, hvor deltakelsen er høyest blant barn med middels og høy sosioøkonomisk status. I disse gruppene deltar henholdsvis 84 og 85 % i faste aktiviteter, mot 74 % i gruppen med lavest sosioøkonomisk status.

Det aller vanligste er å være med på idrett. Sju av ti barn er med i sport eller idrett fast. Kjønnsforskjellene er ikke store, men litt flere gutter enn jenter driver med idrett fast.

En del barn holder også på med musikk. De synger eller spiller et instrument fast (18 %). Andre er med i en teater- eller dansegruppe (13 %). Til slutt var det også en kategori i spørreskjemaet for andre faste aktiviteter som 24 % krysset av for.

Fritiden består også av mindre organiserte aktiviteter. Seks av ti passer eller stiller dyr jevnlig. Tre av ti deltar vanligvis på aktiviteter i en fritidsklubb eller juniorklubb minst én kveld i uken, og omtrent like mange deltar i religiøse aktiviteter eller spiller et instrument. Det er også vanlig å bruke noen kvelder for seg selv. Om lag åtte av ti barn oppgir at de slapper av for seg selv størstedelen av kvelden minst én kveld i uken. Om lag like mange bruker minst én kveld i uken til å være sosial på nett eller mobil størstedelen av kvelden. Det er ikke store kjønnsforskjeller i de uorganiserte aktivitetene, men litt flere jenter enn gutter bruker tid sammen med dyr, og litt flere gutter enn jenter bruker fritidsklubben. I tillegg er det hele åtte av ti som oppgir at de trener eller driver med sport på andre måter utenom idrettslagene minst én gang i uken.

De aller fleste barn bruker tid på skjermaktiviteter. I denne alderen er det imidlertid stor variasjon når det gjelder hvor mye tid hver enkelt bruker. Barna fordeler seg mer eller mindre likt i fire grupper – hvor en gruppe (28 %) bruker mindre enn to timer, 25 % bruker 2–3 timer, 22 % bruker 3–4 timer, og 25 % bruker mer enn 4 timer. Å se på serier og YouTube

er den vanligste aktiviteten, men mange bruker også mye tid på dataspill eller på spill på mobilen. En god del i denne alderen bruker sosiale medier, men det er langt vanligere blant dem på 7. trinn enn dem på 5. trinn. De fleste barn bruker også noe tid på å lese bøker, men bare en mindre gruppe bruker mye tid på dette.

Guttene i denne alderen bruker generelt mer tid enn jenter på skjermaktiviteter. Mye av forklaringen handler om dataspill, som har en svært tydelig kjønnsprofil. Mens 77 % av guttene bruker én time eller mer hver dag på dataspill, gjelder det 27 % av jentene. Flere jenter enn gutter bruker sosiale medier.

### De fleste barn er fornøyd med egen helse

I Ungdata junior ble barna spurt om hvordan de vurderer egen helse. Resultatene viser at de aller fleste er ganske eller veldig fornøyd med helsa si (85 %).

Samtidig rapporterer én av ti at de har hyppige fysiske plager som hodepine, vondt i magen eller kvalme. Dette kan være indikatorer på psykisk ubehag hos barn. Barn kan noen ganger uttrykke psykisk stress gjennom fysiske symptomer. Om lag én av ti rapporterer også om hyppige følelser av nedstemthet, som følelsen av å ofte være lei seg, nedfor eller på gråten. Vi spør også om barnets tendens til å oppleve sterke negative følelser, spesifikt sinne, som også kan være en indikator på psykiske vansker knyttet til aggresjon og utagering. 16 % rapporterer at de ofte er sinte. Det er viktig å merke seg at dette er enkeltindikatorer, og kan ikke brukes til å si noe om omfanget av psykiske vansker i barnepopulasjonen eller vurdere barns mentale helse generelt. På alle indikatorene rapporterer flere jenter enn gutter om slike vansker, og kjønnsforskjellene øker med økende alder.

Omfanget av bruk av smertestillende er også verdt å merke seg. 26 % av barna i Norge har brukt smertestillende tabletter i løpet av den siste uken.

Tilstrekkelig med søvn er viktig for konsentrasjon og trivsel. Litt i overkant av halvparten svarte at de sov 9 timer eller mer den siste natten før de svarte på undersøkelsen. Søvnvanene endrer seg mye med alderen, der de eldste sover langt mindre enn de yngste. 59 % av barna har hatt problemer med å sovne i løpet av den siste uken, og 41 % har opplevd at de i løpet av den siste uken har vært så søvnige eller trøtte at det har gått ut over skole eller fritid.

Gode matvaner har stor betydning for barns læring, trivsel og vekst. Gode kostholdsvaner etableres tidlig og tas med videre i livet. I Ungdata junior spør vi om hvor ofte barna spiser frokost og lunsj, samt hvor ofte de vanligvis spiser frukt og grønt. Resultatene viser at de aller fleste barn spiser lunsj/matpakke 5 dager i uken (84 %), mens en litt mindre andel spiser frokost alle dager i skoleuken

(68 %). Et mindretall spiser grønnsaker/salater (30 %) og frukt (37 %) én eller flere ganger om dagen. Det er en liten tendens til at en høyere andel barn i familier med høyere sosioøkonomisk status spiser frokost og nistepakke hver dag, og frukt og grønt flere ganger om dagen. Flere gutter enn jenter, spesielt på 7. trinn, spiser frokost og nistepakke hver skoledag.

Jentene skårer i gjennomsnitt dårligere enn guttene på alle helseindikatorerne som ble kartlagt. Som gruppe er jentene mindre fornøyd med helsa si, de opplever flere fysiske og emosjonelle plager, bruker smertestillende i større grad, og flere har problemer med å sovne enn gutter. Størrelsen på kjønnsforskjellene varierer imidlertid med alder. Mens de typisk er små eller fraværende på 5. trinn, er det betydelige forskjeller på helseindikatorerne mellom gutter og jenter på 7. trinn.

Når barn opplever vonde eller vanskelige ting, er det viktig at det finnes ressurspersoner som barna kan snakke med. Sosial støtte er en viktig beskyttelsesfaktor når livet blir vanskelig. 90 % av barna er helt sikre på at de har minst én person de kan gå til og snakke med om triste eller vanskelige ting. Mor er den som barna oftest oppgir som støtteperson, men det er mange som også kan gå til far. Langt flere gutter enn jenter oppgir far som en de helt sikkert kan snakke med. Halvparten er sikre på at de har venner de kan snakke med. Det er også mange som oppgir at de kan gå til søsken. En del mener også at de kan gå til læreren, helsesykepleier eller andre.

Undersøkelsen viser samtidig at én av ti ikke er sikre på om de har noen de kan gå til. Dette er en gruppe som det kan være grunn til å ha et særskilt fokus på.

### Mobbing og negative hendelser på nett og mobil

Mobbing er ofte et alvorlig problem for dem som blir rammet. En stor majoritet oppgir at de aldri eller nesten aldri har blitt stengt ute, blitt plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritiden. En betydelig andel (13 %) opplever imidlertid å bli utsatt for dette minst én gang hver 14. dag. Det er flere jenter enn gutter som opplever å være utsatt. Blant guttene er det en liten tendens til at utbredelsen av mobbing går ned fra 5. til 7. trinn, mens det blant jentene er stabilt på alle trinn.

Barna ble også spurt om de opplevde negative hendelser på nett eller mobil, som det å bli utestengt eller truet, eller om noen hadde skrevet eller delt sårende tekster, bilder eller videoer av dem. Totalt har 36 % opplevd minst én slik episode i løpet av de siste månedene. Det vanligste er å oppleve at noen skriver sårende ting til eller om dem. Om lag én av fem opplevde å bli stengt ute fra sosiale ting på nettet. En mindre andel opplevde trusler eller at noen la ut sårende bilder eller videoer av dem.

For mange barn har dette vært enkelthendelser eller noe de opplevde noen få ganger. For dem som opplever slike ting gjentatte ganger, vil det kunne defineres som nettmobbing, men også enkelt-episoder vil kunne oppleves som krenkende for dem som blir utsatt.

Andelen som har opplevd én eller flere negative hendelser på nett og mobil, er omtrent den samme på alle klasstrinn. Opplevelser av negative hendelser på nett og mobil er imidlertid mer utbredt blant jentene enn guttene, spesielt på 7. trinn.

### På vei mot ungdomsalderen

I perioden fra ti til tolv år skjer det store fysiske, kognitive, emosjonelle og sosiale forandringer. Fortsatt er alle barn, men aldersfasen innebærer en bevegelse mot en begynnende ungdomstid, mot stadig større grad av selvstendighet. Det er imidlertid store forskjeller fra barn til barn når og hvor fort denne overgangen foregår. Modenhet og pubertetsutvikling betyr mye, og jentene er generelt tidligere ute enn guttene.

Selv om resultatene viser at det er mye som er likt på tvers av alder, er det en del områder der det skjer tydelige forandringer. På fritidsområdet er det størst endring knyttet til hvor mye tid barna bruker foran en skjerm. Mens rundt fire av ti på 5. trinn bruker mer enn tre timer daglig foran en skjerm, øker dette til rundt seks av ti blant 7.-klassingene.

I denne aldersfasen får sosiale medier en langt mer framtrekkende plass i barnas fritid, og det er flere som bruker tid på serier eller på YouTube. Å spille dataspill endrer seg derimot ikke så mye. I denne aldersfasen blir det også mindre vanlig at barna møtes fysisk hjemme eller «henger ute».

En annen ting som forandrer seg, er at barna generelt blir mindre fornøyd med ting, eller kanskje en kan si at de ser på verden med et litt mer kritisk blikk enn før. Det er ikke snakk om dramatiske endringer, men en tendens til at færre blir fornøyd med helsa si, med foreldrene sine, med skolen de går på, og med nærmiljøet sitt etter hvert som de blir eldre. Det er også flere av de eldste i denne aldersfasen som opplever ensomhet, flere har problemer med å sovne, og flere begynner å kjenne på fysisk og emosjonelt ubehag.

Endringene skjer først og fremst blant jentene. Få gutter rapporterer om fysiske og emosjonelle vansker, og dette endrer seg lite fra 5. til 7. trinn. Blant jentene skjer det imidlertid større forandringer, noe som kan skyldes modenhet og at flere har kommet lenger i puberteten. En annen tolkning er at det er noe i barnekulturen som gjør at jenter tidligere enn gutter orienterer seg mot ungdomsfasen, og at de i denne prosessen støter på en del utfordringer som kan være vanskelig å håndtere.

### Jevnt over små sosiale forskjeller – unntaket er fritiden

I denne rapporten har vi sett på oppvekst-situasjonen til barn med ulik sosioøkonomisk status. Jevnt over er forskjellene små. Samtidig er det verdt å merke seg at der vi ser forskjeller, går de i samme retning. Barn som vokser opp med færrest ressurser hjemme, kommer systematisk litt dårligere ut enn andre barn på mange områder.

På ett område er imidlertid de sosiale forskjellene større. Det handler om deltakelse i idrett og andre organiserte aktiviteter. Mens 85 % av barna med høy sosioøkonomisk status er med på faste fritidsaktiviteter, gjelder det 74 % av barna med lav sosioøkonomisk status.

#### Sosiale forskjeller

For å analysere hvilken betydning ressurser i familien har for barnas oppvekstsvilkår, bruker vi i rapporten et mål på familienes sosioøkonomiske status. Målet fanger opp ulike former for ressurser som barn har tilgang til gjennom sine foresatte, og er basert på spørsmål om tilgang til ulike materielle goder.

### Små forskjeller mellom små og store kommuner

På de fleste områder som dekkes i rapporten, er det ingen eller små forskjeller når vi sammenligner barn i kommuner med ulikt innbyggertall. Det er likevel en liten tendens til at barna i de mest folkerike kommunene kommer noe bedre ut enn barna i de minste kommunene på en del områder, for eksempel på spørsmålene om skole. Forskjellene er imidlertid jevnt over små (mellom 3 og 5 %). De største forskjellene finner vi på om de går eller sykler til skolen. I de mest folkerike kommunene er det 63 % som gikk eller syklet til skolen undersøkelsesdagen, mens tilsvarende andel i de minste kommunene var 34 %.

#### Innbyggertall i kommunen

For å si noe om betydningen av å vokse opp ulike steder i Norge har vi brukt et mål på kommunestørrelse basert på Statistisk sentralbyrås standard for klassifisering av kommune etter innbyggertall. Klassifiseringen gir hver enkelt kommune en verdi basert på antallet innbyggere i kommunen som går fra 1–6.

Figurene som viser resultater etter kommunestørrelse i denne rapporten, går fra 1 (under 10 000 innbyggere) til 4 (mer enn 50 000 innbyggere).



### Om undersøkelsen

Ungdata junior er lokale undersøkelser tilpasset elever på mellomtrinnet (5.–7. trinn) og tas i bruk av kommuner over hele landet. Gjennom Ungdata junior får barn tilbud om å være med i en spørreundersøkelse, som handler om hvordan det er å være barn i dagens Norge. Målet er å få en oversikt over hvordan barn i dag har det, og hva de driver med i fritiden. Undersøkelsene er nettbaserte og gjennomføres i skoletiden.

Siden undersøkelsen ble gjennomført første gang i 2017, har 215 872 elever deltatt i Ungdata junior i et flertall av landets kommuner.

Ungdata junior er et gratistilbud til kommuner og er et samarbeid mellom de regionale kompetansesentrene på rusfeltet (KORUS) og Velferdsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitetet. KORUS står for den praktiske gjennomføringen i kommunene og oppfølging av lokale resultater. Ungdatasekretariatet på NOVA koordinerer og administrerer alle undersøkelsene. HelseDirektoratet finansierer Ungdata junior.

Ungdata junior ble i perioden 2023–2024 gjennomført i 161 kommuner, hvor totalt 65 252 barn deltok. Den samlede svarprosenten er 84.

Undersøkelsen er anonym, og det var frivillig for barna å være med. Foresatte som ikke ønsket at barna deres skulle delta, kunne si ifra til skolen. Deltakerne kunne når som helst trekke seg, og de kunne hoppe over spørsmål de eventuelt ikke

ønsket å svare på. De aller fleste som deltok, svarte på de aller fleste spørsmålene.

Undersøkelsen ble gjennomført elektronisk og foregikk på skolen med en lærer eller en annen voksen til stede i klasserommet.

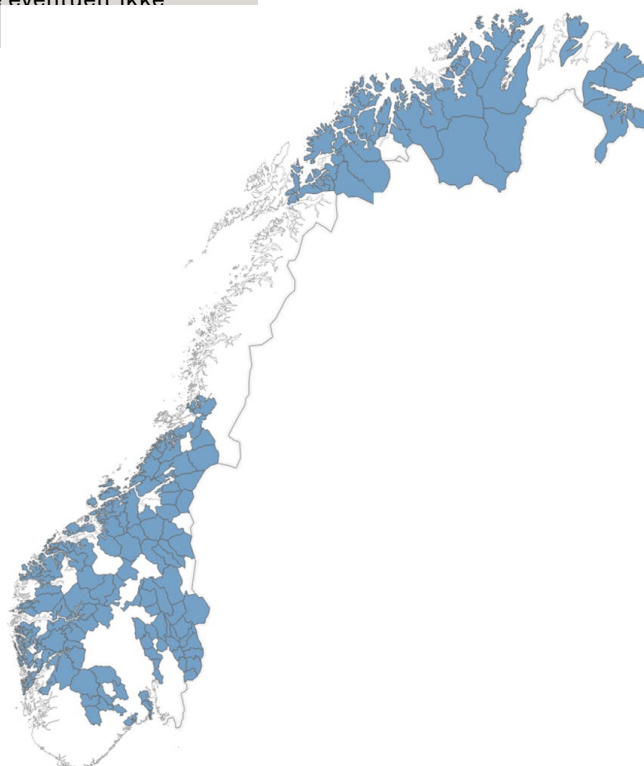
Mer informasjon om Ungdata junior og datamaterialet finnes bakerst i denne rapporten. Det er også mer informasjon om undersøkelsen på [ungdata.no](https://ungdata.no). På denne nettsiden kan du også laste ned denne og andre rapporter fra Ungdata junior og Ungdata.

### Leseveiledning

Alle tallene i rapporten er angitt i prosent. Prosentene er beregnet ut fra de som har svart på de aktuelle spørsmålene. De fleste figurene er basert på hele utvalget som deltok i Ungdata junior 2023 og 2024, eller tallene er brutt ned etter kjønn, klassetrinn, sosioøkonomisk status, eller kommunens størrelse basert på innbyggertall.

Barna i undersøkelsen er klassifisert i ulike kommuner etter hvor de går på skole. Vi har ikke informasjon om hvilken kommune barna bor i. De fleste barn går imidlertid på skole i samme kommune som de bor.

### Kommuner som deltok i Ungdata junior 2023–2024



# Livskvalitet

Livskvaliteten har noen objektive sider, som for eksempel helsetilstand og materiell velferd, og noen subjektive sider, som opplevelse av trivsel, mestring og mening. Det er ikke nødvendigvis noe én-til-én-forhold mellom de objektive og subjektive sidene av livskvalitet. Det er derfor viktig å spørre om barnas egne opplevelser og vurderinger. Undersøkelser av barn og unges subjektive livskvalitet er et ganske nytt område.

Livskvaliteten utvikles og påvirkes blant annet av egne opplevelser av mestring og mening og i samspill med andre mennesker, livshendelser og objektive samfunnsforhold. Barn som har det bra, har ofte et positivt selvbilde. Positive tilbakemeldinger kan bidra til et godt selvbilde og økt trivsel, mens stadig kritikk kan føre til det motsatte.

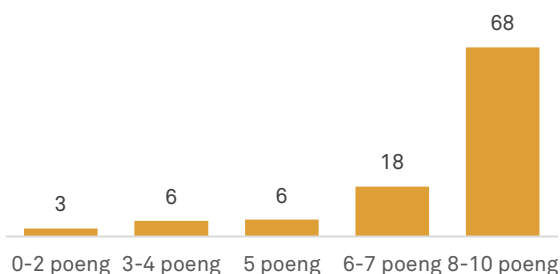
I dette kapittelet viser vi hva barna selv mener om livet sitt og hvordan de ser på seg selv. Senere i rapporten viser vi hvordan barna har det med venner, foreldre, på skolen og i nærmiljøet sitt, og i hvilken grad de har fysiske og emosjonelle plager, som også er tett knyttet til livskvalitet.

Et hovedfunn er at de aller fleste barn er fornøyd med livet sitt, og at de ser på seg selv på en positiv måte. 92 % var enten helt eller litt enig i at livet deres var bra. 76 % opplevde at de har alt de ønsker seg i livet, mens 82 % er enige i påstanden at de liker seg selv slik de er.

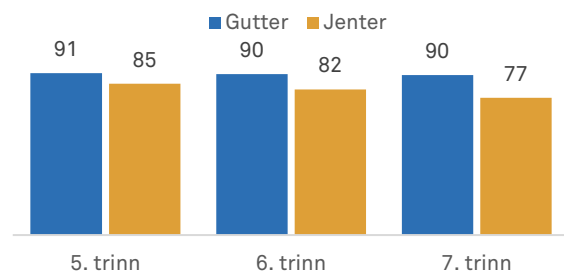
Det store flertallet av barn – uansett sosioøkonomisk status og kommunestørrelse – er godt fornøyd med livet de lever. Det er samtidig verdt å merke seg at noen flere barn i familier med middels og høy enn i familier med lav sosioøkonomisk status er fornøyd med livet sitt. Det er videre en liten tendens til at andelen barn som er enige i de positive utsagnene om seg selv og livet sitt, synker i takt med kommunestørrelsen. Forskjellene er imidlertid små (mellom 2 og 4 %).

Det er flere gutter enn jenter som rapporterer om et godt selvbilde og tilfredshet med livet. Dette er områder hvor kjønnsforskjellene øker noe gjennom barneårene. Mens 6 prosentpoeng flere gutter enn jenter er fornøyd med livet sitt blant elevene på 5. trinn, er kjønnsforskjellen 13 prosentpoeng på 7. trinn. Blant guttene var det like mange på alle de tre trinnene på barneskolen som var fornøyd med livet sitt.

**Hvor fornøyd barna er med livet sitt for tiden. Svar avgitt på en skala fra 0 til 10**

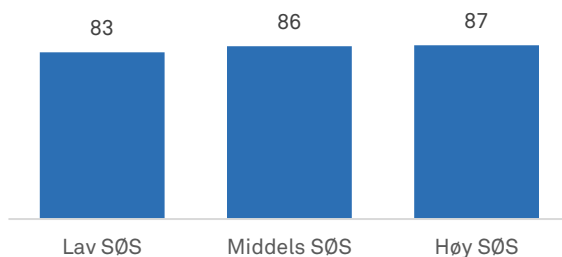


**Prosentandel som er fornøyd med livet sitt (6 poeng eller mer). Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**

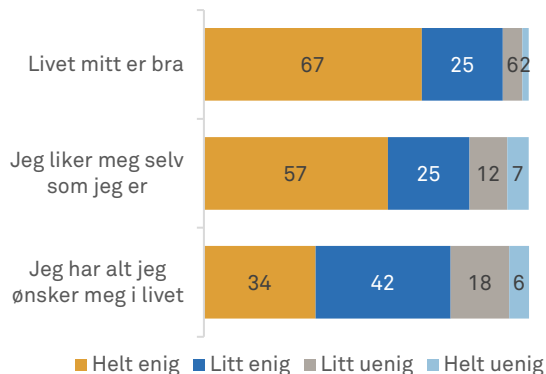


” **Det store flertallet av barn har et godt liv og et godt selvbilde**

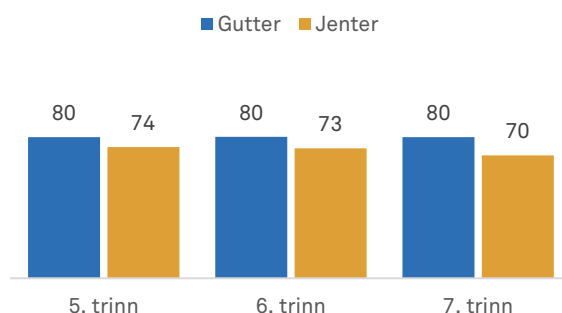
**Prosentandel som er fornøyd med livet sitt (6 poeng eller mer) – etter sosioøkonomisk status**



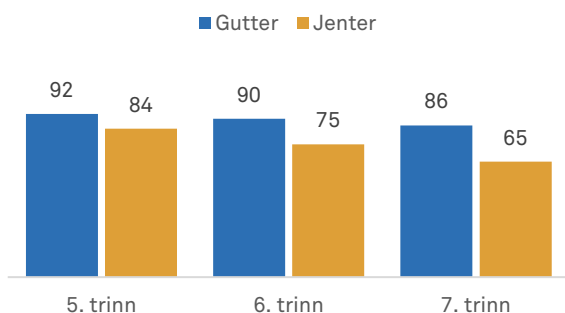
**Hvordan barn oppfatter seg selv og livet sitt. Prosent som er enig i ulike utsagn**



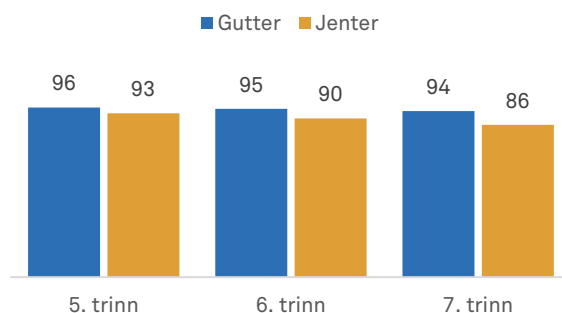
**Prosentandel som er enig i at de har alt de ønsker seg i livet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



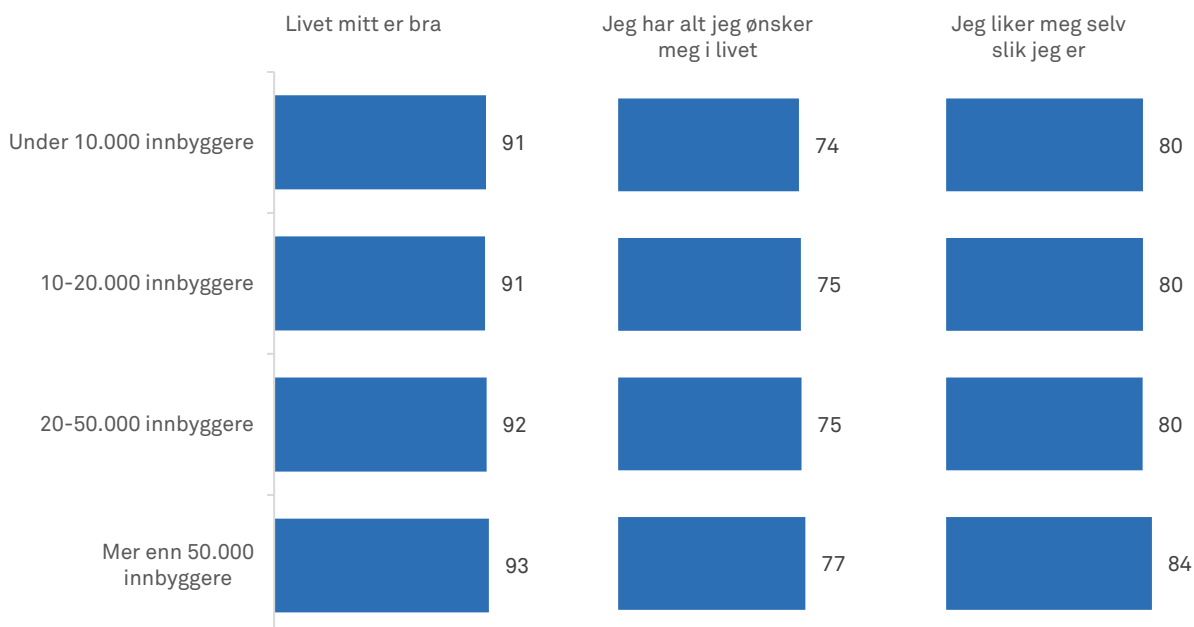
**Prosentandel som er enig i at de liker seg selv slik de er. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



**Prosentandel som er enig i at livet mitt er bra. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



**Prosentandel som er enig i ulike utsagn om hvordan de har det – etter innbyggertall i kommunen**



# Venner

Venner er for de fleste en kilde til lek, glede, støtte, tilhørighet og bekreftelse. Å være sammen med venner er for mange den mest sentrale aktiviteten i deres liv. Et godt vennskap og opplevelse av sosial tilhørighet kan være som et sosialt immunforsvar som øker robustheten overfor ulike utfordringer i oppveksten. På lengre sikt kan samspillet med jevnaldrende ha betydning for utvikling av selvbilde og sosial kompetanse. På motsatt måte kan fravær av nære venner, eller manglende opplevelse av sosial tilhørighet, være en belastning og bidra til økt sårbarhet.

Da barna ble spurt direkte, svarte de aller fleste at de har venner. 93 % hadde venner de kan være sammen med på fritiden, og 98 % hadde venner å være sammen med i friminuttene på skolen. 62 % var helt sikre på at de hadde minst én venn som de kan stole på og snakke med om alt mulig. I tillegg var det mange som trodde at de har én slik venn (29 %). 9 % var usikre på om de hadde en slik venn, mens 1 % svarte at de ikke har noen de vil kalle venner nå for tiden.

Følelsen av å høre til i et vennemiljø har stor betydning for barns utvikling og velvære. 77 % av barna føler at de alltid eller som regel passer inn blant dem de pleier å være sammen med, mens 19 % føler dette av og ti. Derimot svarer 5 % at de aldri eller som regel ikke føler at de passer inn eller at de ikke pleier å være sammen med noen.

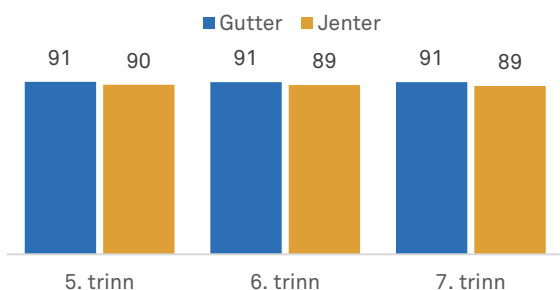
Omtrent like mange gutter og jenter har tilgang til det de oppfatter som fortrolige venner. Guttene er litt sikrere på at de har noen å være sammen med på fritiden og i friminuttene, men de aller fleste har alltid eller som regel noen å være sammen med. Blant guttene er det noe vanligere enn blant jentene å «henge ute» alene eller sammen med venner, mens en høyere andel av jentene enn guttene er sammen med venner hjemme hos hverandre. Både blant gutter og jenter opplever det store flertallet lite ensomhet. Det er likevel verdt å merke seg at jenter er klart overrepresentert blant dem som ofte føler seg ensomme, og da særlig blant de eldste jentene. Det er også litt flere jenter enn gutter som ikke føler at de passer inn blant dem de er sammen med.

Det er små eller ingen forskjeller i andelen som oppgir å ha fortrolige venner eller som veldig ofte føler seg ensomme etter kommunens størrelse eller sosioøkonomisk status.

## Har du minst én venn som du kan stole på og snakke med om alt mulig?

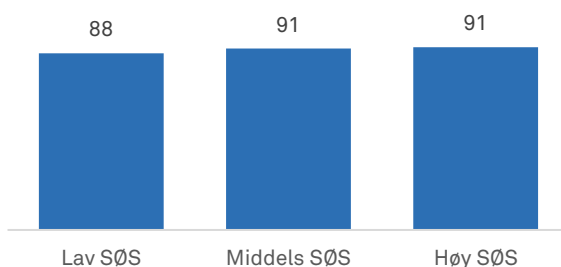


## Prosentandel som har én fortrolig venn. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

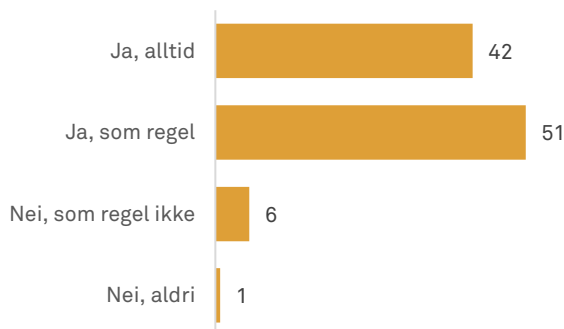


” 9 av 10 barn har minst én venn de kan snakke med om alt mulig

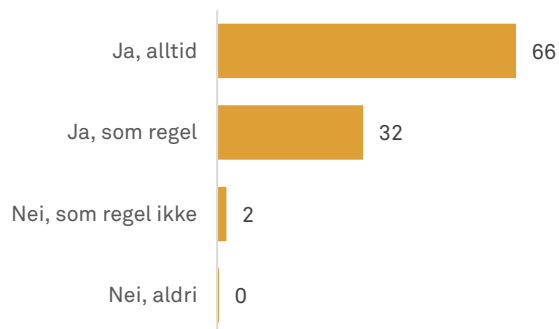
## Prosentandel som har én fortrolig venn – etter sosioøkonomisk status



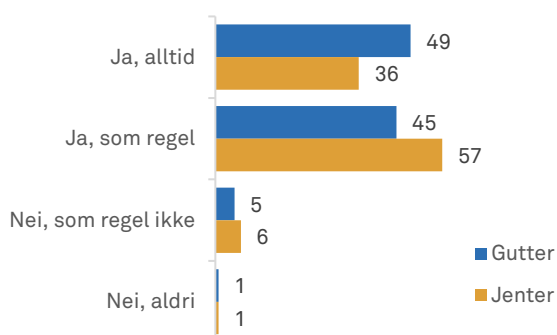
**Har du noen å være sammen med på fritiden?**



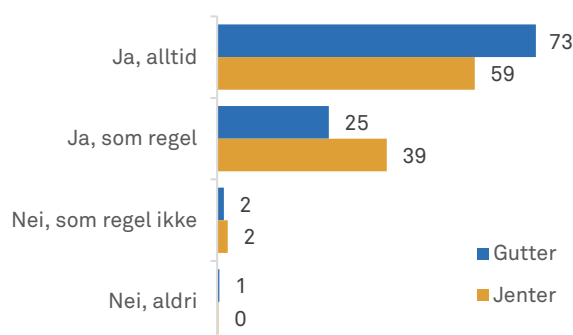
**Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen?**



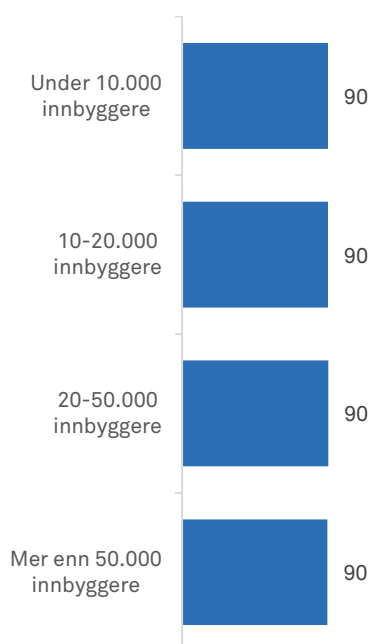
**Har du noen å være sammen med på fritiden? Blant gutter og jenter**



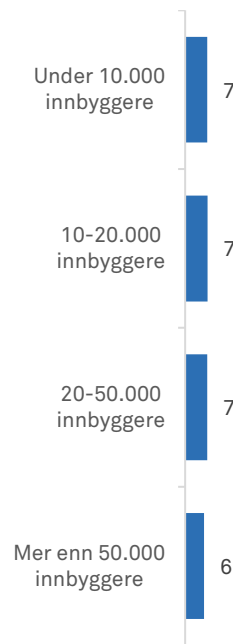
**Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen? Blant gutter og jenter**



**Prosentandel som har én fortrolig venn – etter innbyggertall i kommunen**



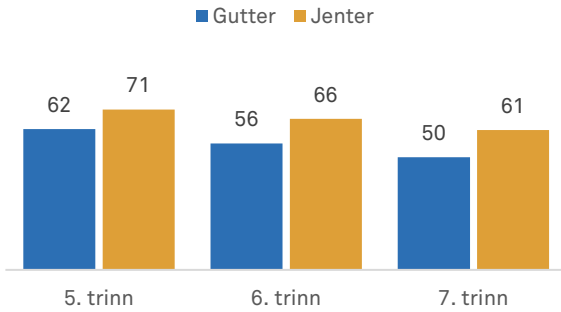
**Prosentandel som ikke har noen å være sammen med i fritiden – etter innbyggertall i kommunen**



**Hvor ofte er du vanligvis sammen med venner hjemme hos deg eller hos dem?**



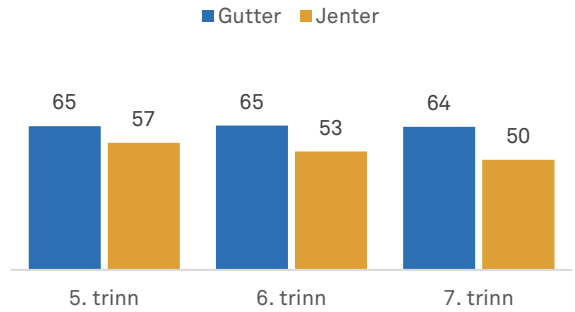
**Prosentandel som vanligvis er sammen med venner hjemme minst én gang i uken. Blant gutter og jenter på ulike klasstrinn**



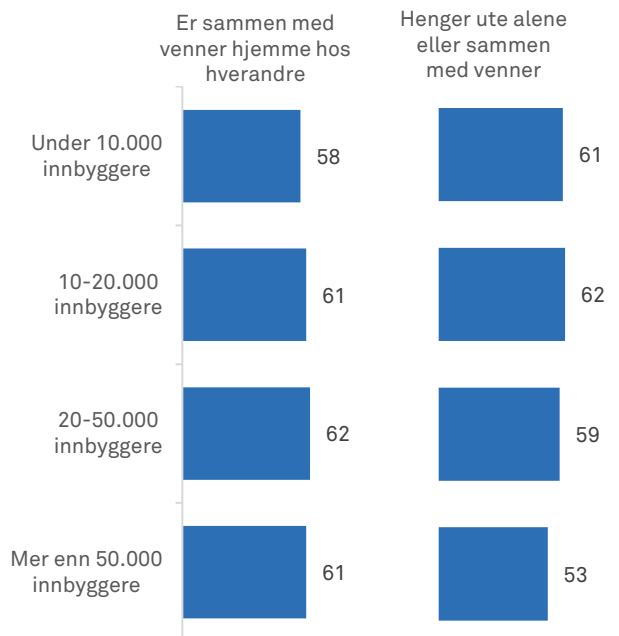
**Hvor ofte er du ute alene eller sammen med venner og sykler, skater, sparker ball eller lignende?**



**Prosentandel som vanligvis er ute alene eller sammen med venner og sykler, skater, sparker ball eller lignende minst én gang i uken. Blant gutter og jenter på ulike klasstrinn**



**Prosentandel som vanligvis er sammen med venner hjemme eller er ute og sykler etc. minst én gang i uken – etter innbyggertall i kommunen**



**Å være sammen med venner på fritiden**

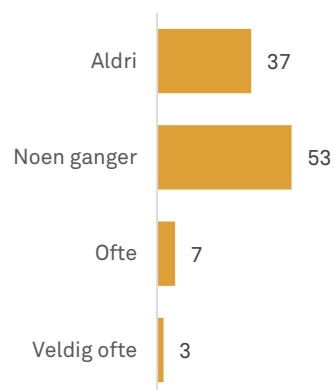
De aller fleste barn er sammen med venner på fritiden – enten hjemme hos hverandre eller ute et sted. Det er imidlertid stor variasjon barna imellom når det gjelder hvor ofte de fysisk er sammen med vennene sine.

Samlet sett er det vanligere at barn møter vennene sine ute enn hjemme. Det er imidlertid noen forskjeller mellom store og små kommuner. I de største kommunene er det litt færre som «henger ute» sammenlignet med de mindre kommunene.

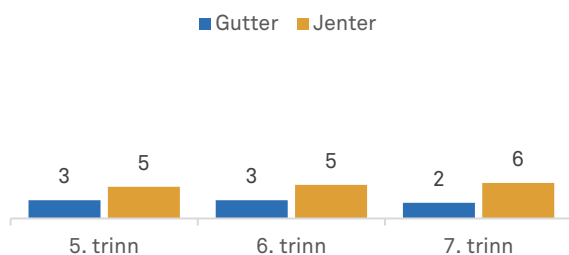
**Tenk på dem du pleier å være sammen med. Føler du at du passer inn blant dem?**



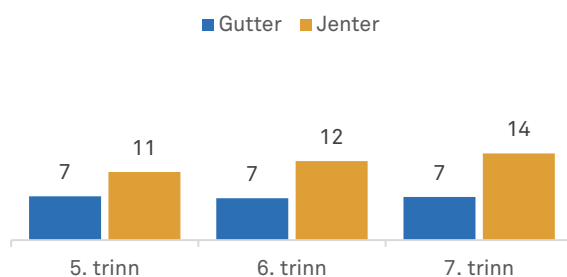
**Hvor ofte føler du deg ensom?**



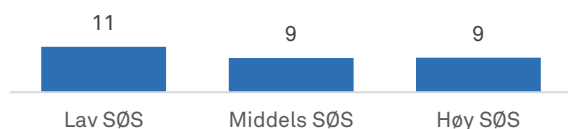
**Prosentandel som ikke føler at de passer inn blant dem de er sammen med. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



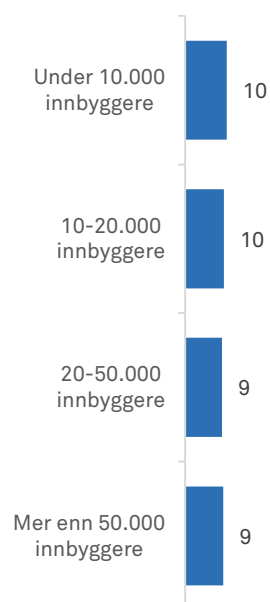
**Prosentandel som ofte eller veldig ofte føler seg ensom. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



**Prosentandel som ofte eller veldig ofte føler seg ensom – etter sosioøkonomisk status**



**Prosentandel som ofte eller veldig ofte føler seg ensom – etter innbyggertall i kommunen**



**Ensomhet**

Ensomhet er en subjektiv følelse, som kan oppstå når man opplever å ha mindre sosial kontakt med andre enn man ønsker, eller at kontakten ikke er av tilstrekkelig kvalitet. Ensomhet er ikke nødvendigvis det samme som sosial isolasjon, men personer med lite sosialt nettverk eller som ofte er alene, har gjerne større sjanse for å føle seg ensomme. I Ungdata junior måles ensomhet gjennom ett direkte spørsmål om hvor ofte man føler seg ensom.

# Foreldre

For de aller fleste barn representerer foreldrene og de nærmeste foresatte de aller viktigste omsorgspersonene i barns liv. Ressursene hjemme, enten de er økonomiske, kulturelle eller sosiale, danner det viktigste grunnlaget for barn og unges levekår, trivsel og utvikling.

Resultatene fra Ungdata junior viser at de aller fleste barn har gode og tette relasjoner til foreldrene sine. 95 % er ganske eller veldig fornøyd med egne foreldre. Tallet er nokså likt uavhengig av kjønn og sosioøkonomisk status. På slutten av barneskolen er det imidlertid en liten tendens til at færre jenter enn gutter er fornøyd med foreldrene sine.

96 % liker å være sammen med foreldrene sine. Gjennomgående rapporterer det store flertallet at foreldrene er svært interessert i livet dere, de vet stort sett hvor de er og kjenner vennene deres.

En mindre gruppe barn opplever imidlertid ikke foreldrene sine like positivt. Hvor mange dette gjelder, avhenger av hva som er kartlagt, men gruppen utgjør om lag 5 %. Dette er barn som opplever foreldrene sine som lite interessert eller involvert, som er misfornøyd med foreldrene sine, eller som ikke liker å være sammen med dem. En del flere, to av ti, opplever at foreldre ofte kjefter på dem.

Barna ble også spurt om de gjør noe hyggelig sammen med de voksne i familien. Det store flertallet gjør dette én eller flere ganger i uken. Det er imidlertid store variasjoner mellom barn hvor ofte de gjør dette. 4 % svarer at de aldri gjør noe hyggelig sammen med de voksne. Det er en liten tendens til at barn i familier med høy sosioøkonomisk status oftere gjør noe hyggelig med de voksne, enn barn i familier med lav og middels sosioøkonomisk status.

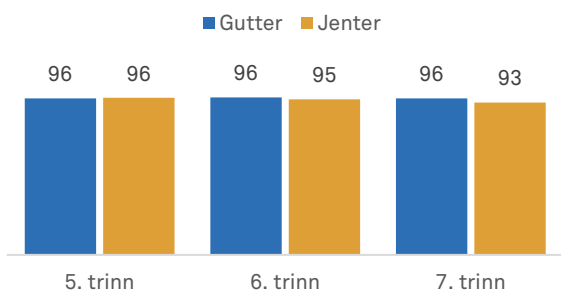
De fleste barn er i større eller mindre grad involvert i husarbeid. Men også her er det stor variasjon. 5 % hjelper vanligvis aldri til hjemme og 18 % sjeldnere enn én gang i uken, mens 16 % av barna hjelper til med husarbeid hver dag.

## Hvor fornøyd er du med foreldrene dine?

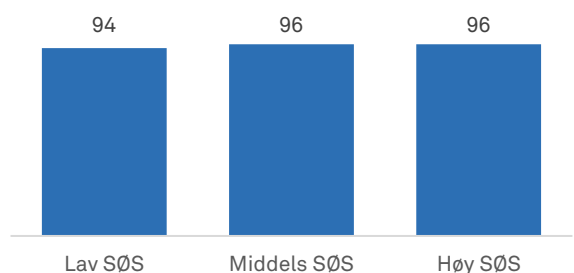


” De aller fleste barna er veldig godt fornøyd med foreldrene sine

## Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

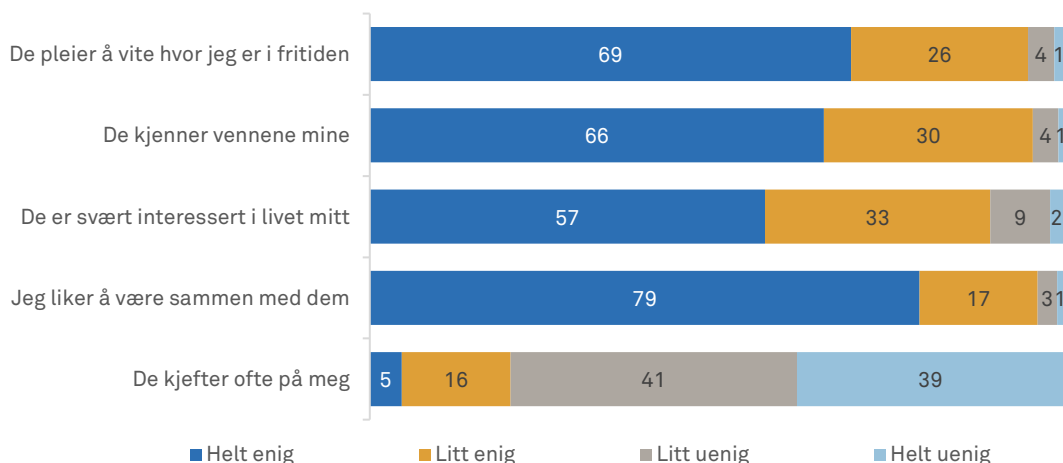


## Prosentandel som er fornøyd med foreldrene sine – etter sosioøkonomisk status

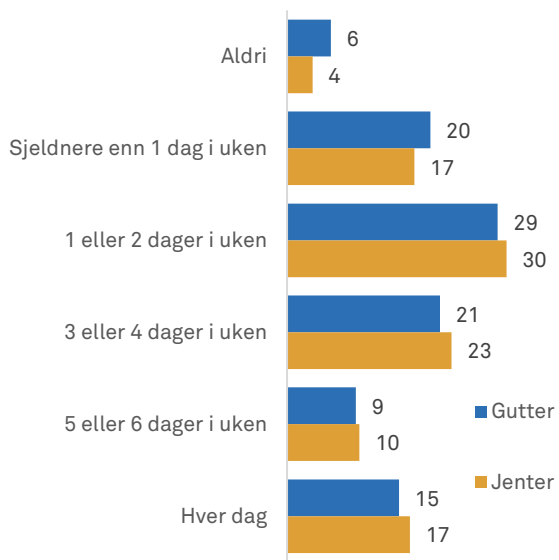




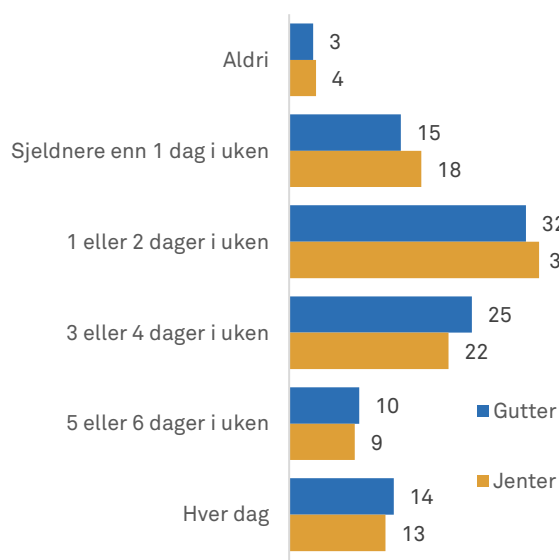
**Prosentandeler som er enig eller uenig i ulike utsagn om sine foreldre/foresatte**



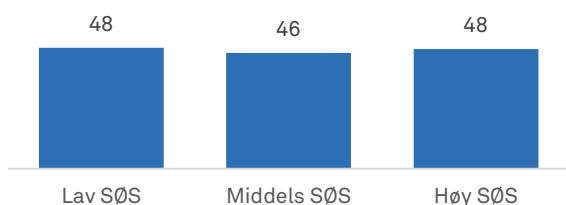
**Hvor ofte gutter og jenter hjelper til med husarbeid. Prosent**



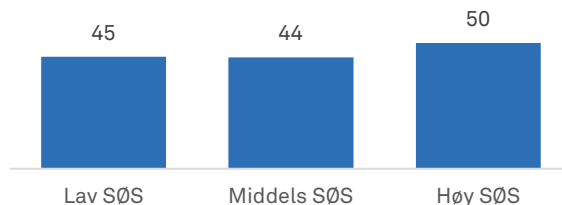
**Hvor ofte gutter og jenter gjør noe hyggelig sammen med voksne i familien. Prosent**



**Prosentandel som hjelper til med husarbeid tre dager eller mer – etter sosioøkonomisk status**



**Prosentandel som gjør noe hyggelig med voksne i familien tre dager eller mer – etter sosioøkonomisk status**



# Skole

Skolen er ikke bare et sted for læring, fag og disiplin, men også en viktig arena for sosialt samvær. Skolen er et sted hvor vennskap utvikles – i timene og i friminuttene, men også på skoleveien. Skolehverdagen og det fysiske samværet som finner sted der, utgjør en viktig faktor i barns sosiale liv.

De fleste barn på mellomtrinnet i Norge er fornøyd med skolen de går på. 36 % er veldig fornøyd, og ytterligere 38 % ganske fornøyd. 87 % av barna oppgir videre at de trives på skolen, og 90 % opplever at lærerne deres bryr seg om dem. 84 % føler at de passer inn blant elevene i klassen, og 86 % forteller at de alltid har det bra i friminuttene. Det er samtidig mange barn (73 %) som kjeder seg i timene, og 30 % gruer seg ofte til å gå på skolen.

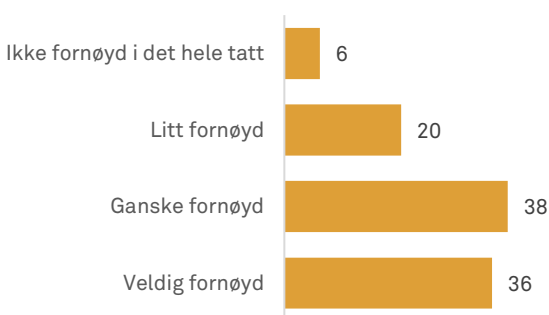
Når det gjelder skoletrivsel, ser vi ingen kjønnsforskjeller. Derimot er det en litt høyere andel gutter enn jenter, som alltid har det bra i friminuttene og som føler at de passer inn blant de andre elevene i klassen. Det er også litt flere gutter enn jenter som kjeder seg i skoletimene. Der vi ser større kjønnsforskjeller, er på spørsmålene som handler om det å grue seg til å ha prøve eller det å føle seg redde når de skal snakke foran klassen. En god del flere jenter enn gutter gir uttrykk for dette. Andelen jenter som synes dette er utfordrende, øker også fra 5. til 7. trinn. Blant guttene finner vi ingen tilsvarende økning.

De aller fleste bruker en del tid på lekser og annet skolearbeid etter skoletid. Vanligst er det å bruke mellom en halv time og én time. For begge kjønn øker imidlertid tiden de vanligvis bruker på lekser med økende alder, og samtidig øker også kjønnsforskjellene. Jentene bruker gjennomgående litt mer tid på lekser og forskjellen er størst på 7. trinn.

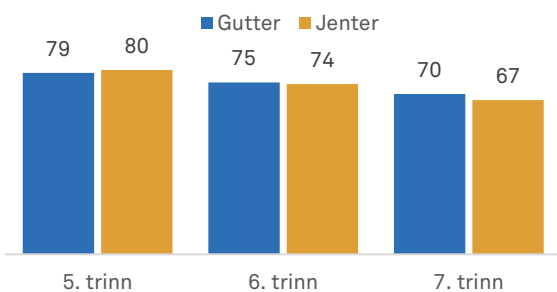
Fra nasjonalt hold er det et mål at 80 % av barn og unge skal gå eller sykle til skolen. Resultatene viser at det kun var 46 % som gikk eller syklet til skolen undersøkelsesdagen. Andelen som gikk eller syklet, er klart størst i de største kommunene. Dette skyldes antagelig at avstanden mellom hjem og skole er lengre for flere av elevene i de minste kommunene. Resultatene må derfor tolkes lokalt.

Det er jevnt over lite variasjon i opplevelsene av skolen avhengig av kommunestørrelse. Det er imidlertid en liten tendens til at en høyere andel av barna i de minste kommunene kjeder seg i skoletimene. Andelen barn som er fornøyd med skolen sin, varierer også noe, med lavest andel som er fornøyd i de minste kommunene (70 %) og høyest i de største kommunene (77 %).

## Hvor fornøyd er du med skolen du går på?

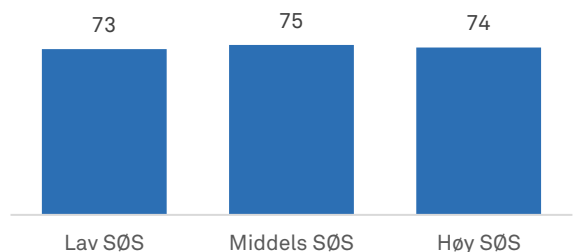


## Prosentandel som er ganske eller veldig fornøyd med skolen de går på. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

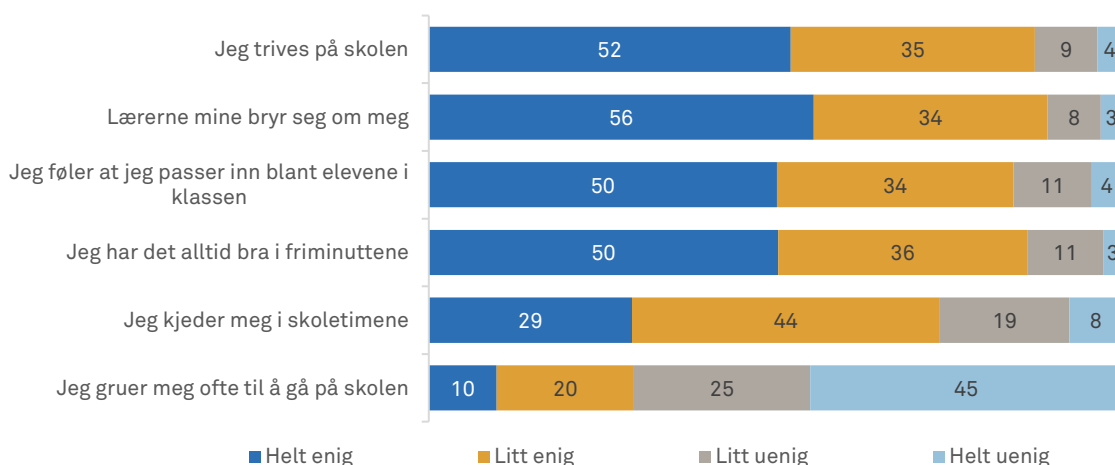


” Trivselen på mellomtrinnet er høy. De fleste opplever gode relasjoner til lærerne og til elevene i klassen

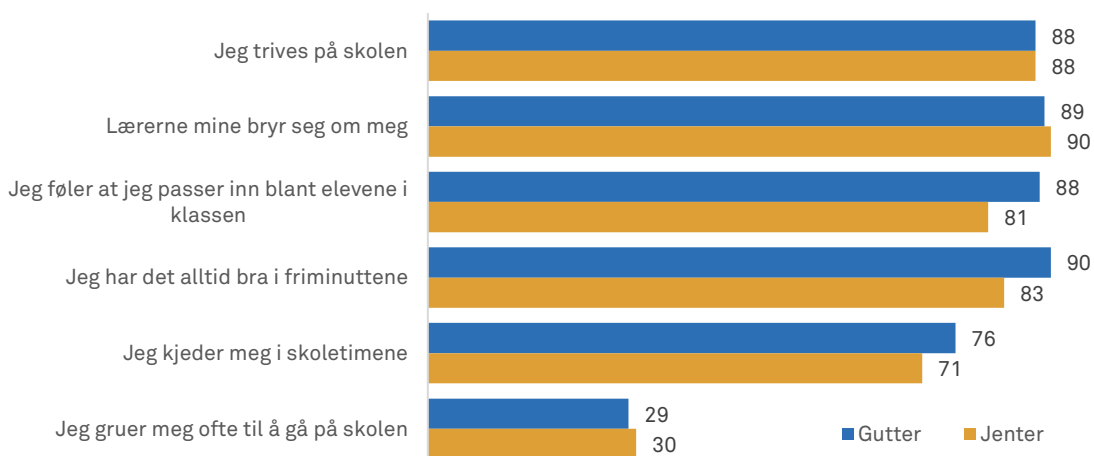
## Prosentandel som er ganske eller veldig fornøyd med skolen de går på – etter sosioøkonomisk status



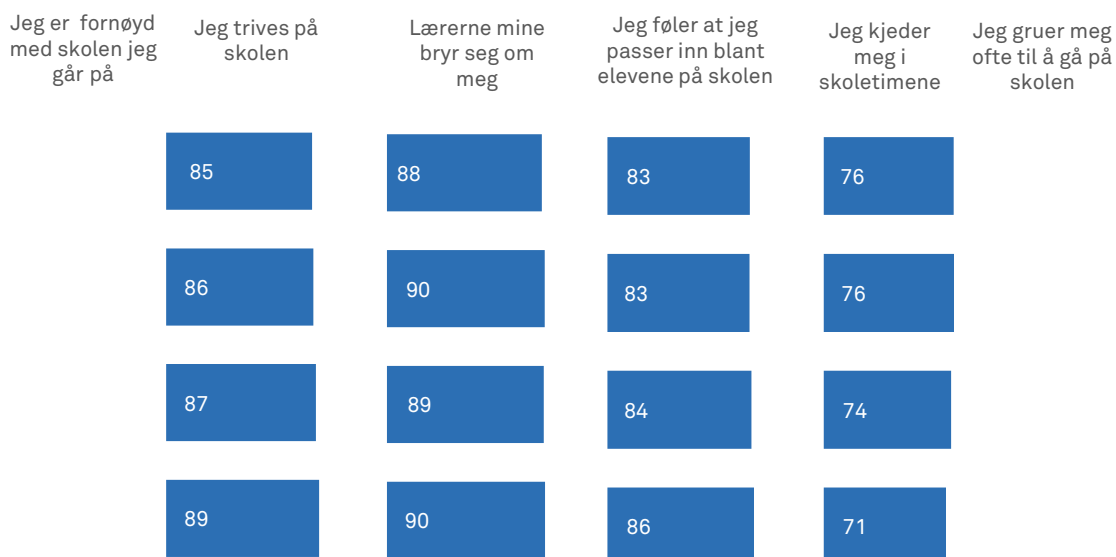
## Prosentandel som er enig eller uenig i ulike utsagn om skolen



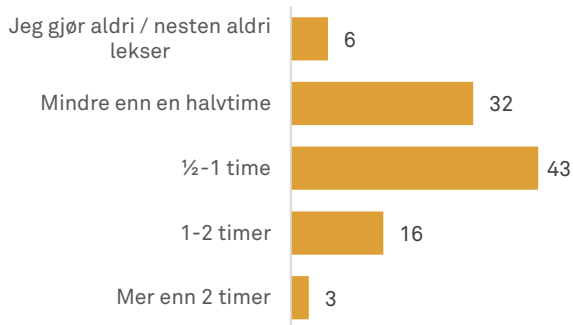
## Prosentandel gutter og jenter som er enig i ulike utsagn om hvordan de har det på skolen



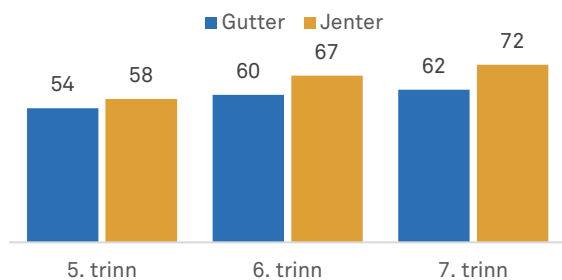
## Prosentandel som er enig eller uenig i ulike utsagn om skolen – etter innbyggertall i kommunen



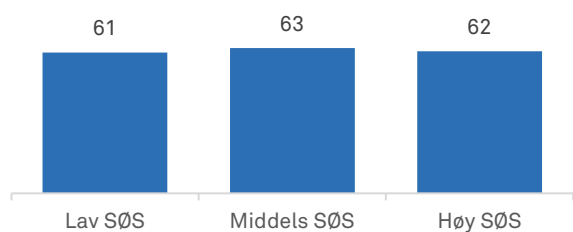
**Omtrent hvor lang tid bruker du på lekser og annet skolearbeid (utenom skoletiden) i løpet av en vanlig dag?**



**Prosentandel som bruker en halv time eller mer på lekser og annet skolearbeid en vanlig dag. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



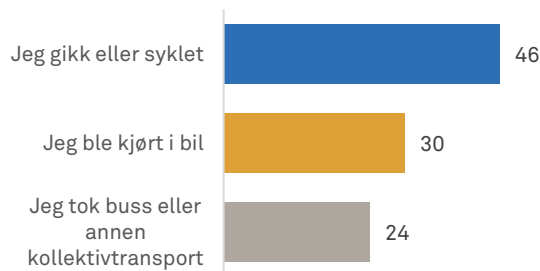
**Prosentandel som bruker en halv time eller mer på lekser og annet skolearbeid en vanlig dag – etter sosioøkonomisk status**



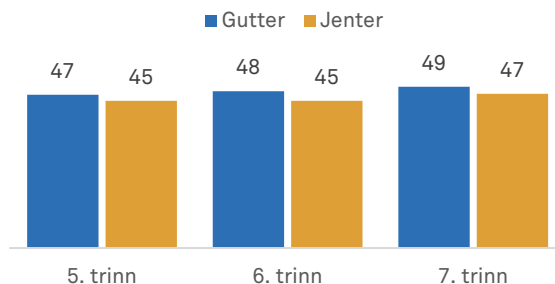
**Hvordan kommer barna seg til skolen?**

Fra nasjonalt hold er det et mål at 80 % av barn og unge, som har en skolevei opptil fire kilometer, skal gå eller sykle til skolen. I Ungdata junior kartlegger vi andelen som gikk eller syklet, ble kjørt i bil eller tok kollektivtransport til skolen undersøkelsesdagen.

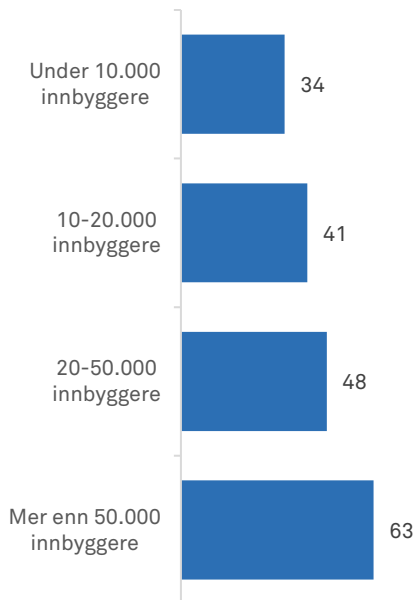
**Hvordan kom du deg til skolen i dag?**



**Prosentandel som gikk eller syklet til skolen den dagen undersøkelsen ble gjennomført. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



**Prosentandel som gikk eller syklet til skolen – etter innbyggertall i kommunen**



**Lekser og annet skolearbeid**

I Ungdata junior kartlegges tiden barna vanligvis bruker på lekser og annet skolearbeid utenom skoletiden. Spørsmålet kan være vanskelig å svare helt presist på, siden mange vil bruke noe tid enkelte dager og mye tid andre dager. Det er likevel et spørsmål som nesten alle barna har svart på.

Det vanligste er å bruke mellom en halv time og én time på lekser og annet skolearbeid. Blant elevene på 5. trinn er det bare marginale kjønnsforskjeller i tiden brukt på lekser. På 6. trinn er andelen jenter som bruker mye tid noe høyere enn andelen gutter, og denne forskjellen øker ytterligere på 7. trinn.

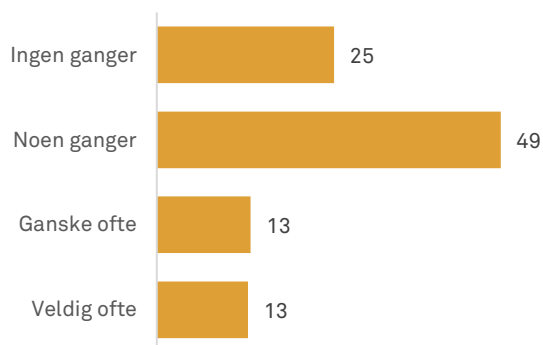
### Å grue seg til prøver og føle seg redd foran klassen

I Ungdata junior ble barna spurt om de føler seg redde hvis de må snakke foran klassen, og om de gruer seg til å ha prøve. Dette kan være uttrykk for opplevd skolerelatert press eller stress. 26 % av barna svarer at de ganske ofte eller veldig ofte føler seg redde når de skal snakke foran klassen. Halvparten kan føle på dette noen ganger, mens 25 % oppgir at dette ikke skjer. Tilsvarende tall gjelder for det å grue seg til å ha prøve. Rundt én av fire oppgir at det skjer ofte, halvparten noen ganger og én av fire at det ikke skjer.

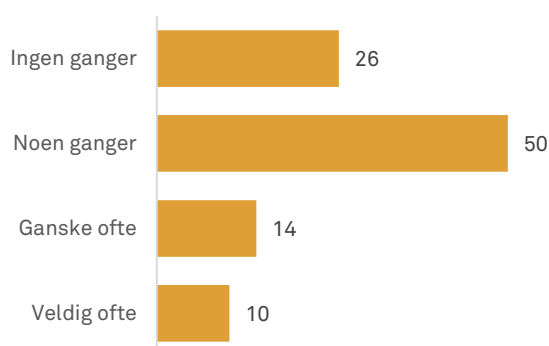
Både det å grue seg til prøver og det å være redd for å snakke foran klassen er mer utbredt blant jenter enn blant gutter. Andelen som opplever disse problemene, øker en god del blant jenter i denne aldersperioden, mens det ikke endrer seg noe særlig med alderen blant guttene.

Det er liten eller ingen forskjell mellom de ulike kommunene i utbredelsen av disse opplevelsene.

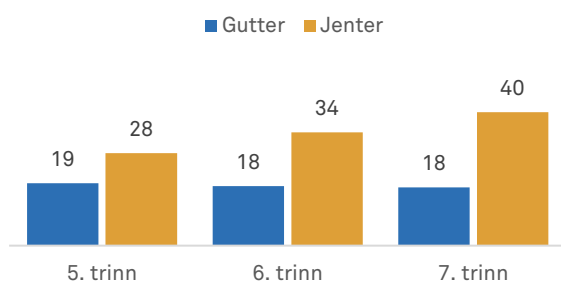
### Føler du deg redd hvis du må snakke foran klassen?



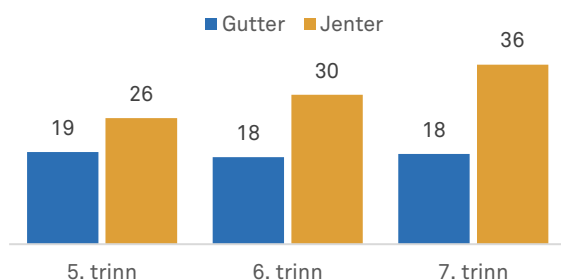
### Gruer du deg veldig når du skal ha en prøve?



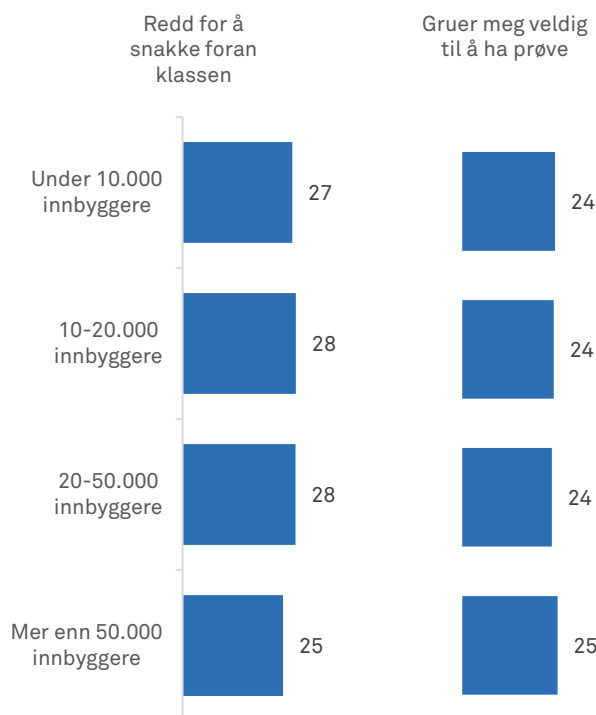
### Prosentandel som ganske eller veldig ofte føler seg redd hvis de må snakke foran klassen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som ganske eller veldig ofte gruer seg veldig når de skal ha en prøve. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som ganske eller veldig ofte opplever skolerelatert press – etter innbyggertall i kommunen



# Lokalmiljøet

Å vokse opp betyr å vokse opp på et bestemt sted. Forskjellige nærrområder og lokalmiljøer kan gi ulike muligheter for aktiviteter og sosialt samvær. Tilgang til organisasjoner, fritids- og kulturtilbud påvirker individuell utfoldelse og bidrar samtidig til å skape identitet og tilhørighet i et nærrområde. Det samme gjelder tilgangen på åpne møteplasser, rekreasjonsområder og urørt natur. Barn og unge bruker nærrområdet i større grad og på en annen måte enn voksne. Trygge nærrområder med god tilgang til ulike møteplasser er derfor særlig viktig for barns velferd og trivsel. Barn og unge kan også ha andre meninger enn voksne om hva som gir livskvalitet i nærrområdet deres. Det er derfor viktig å spørre barna selv om hvordan de opplever nærrområdet sitt.

I Ungdata junior ble barna spurt om hvor fornøyd de er med nærrområdet der de bor. Den store majoriteten er fornøyd. 54 % er veldig fornøyd og 32 % ganske fornøyd. Bare 3 % er ikke fornøyd i det hele tatt. Andelen som er fornøyd med nærrområdet, varierer lite etter kjønn og alder. Det er en liten tendens til at andelen barn som er fornøyd med nærrområdet sitt, øker i takt med økende sosioøkonomisk status. Det er små eller ingen forskjeller på andelen barn som er fornøyd med nærrområdet sitt avhengig av kommunestørrelse – mellom 85 % og 87 % oppgir at de er fornøyd.

En annen kvalitet ved nærmiljøet handler om å føle seg trygg når man er ute. Den store majoriteten av barna opplever nærmiljøet som trygt. 95 % oppgir at de føler seg ganske eller veldig trygge når de er ute i området der de bor, og 92 % føler seg trygge på vei til og fra skolen. De resterende svarer at de ikke føler så trygge, eller at de ikke er trygge i det hele tatt.

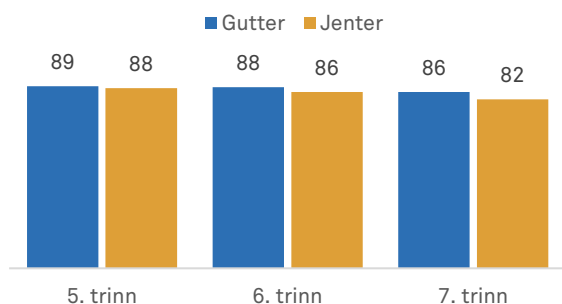
Det er små kjønnsforskjeller i opplevelse av trygghet i nærmiljøet. Litt større kjønnsforskjeller gjelder for andelen som føler seg trygge på skoleveien, hvor andelen gutter som føler seg trygge er litt større enn andelen jenter.

Det er små eller ingen forskjeller på andelen barn som føler seg trygge i nærrområdet eller til og fra skolen avhengig av kommunestørrelse.

## Hvor fornøyd er du med nærrområdet der du bor?

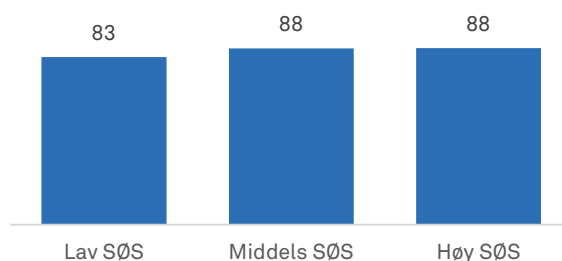


## Prosentandel som er fornøyd med nærrområdet der de bor. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

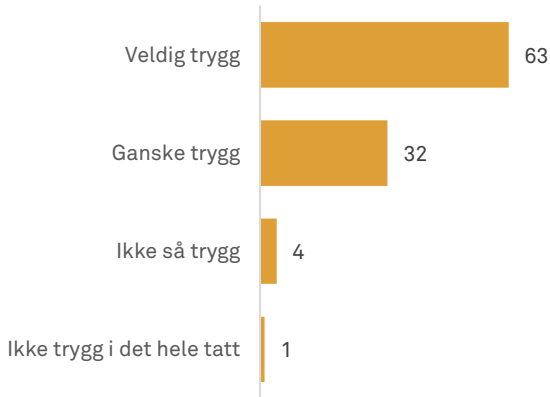


” De aller fleste barn, både i små og store kommuner, føler seg trygge i nærrområdet og på skoleveien

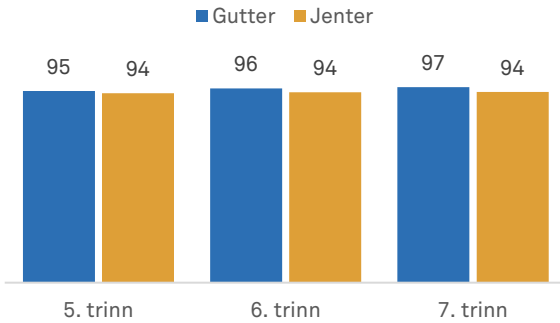
## Prosentandel som er fornøyd med nærrområdet der de bor – etter sosioøkonomisk status



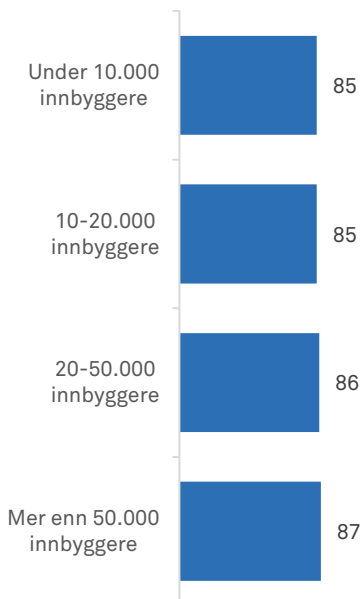
**Hvor trygg føler du deg når du er ute i området der du bor?**



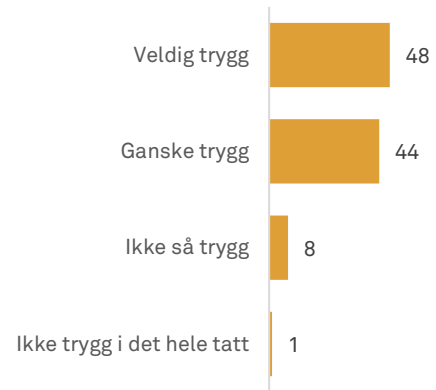
**Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygge når de er ute i området der de bor. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



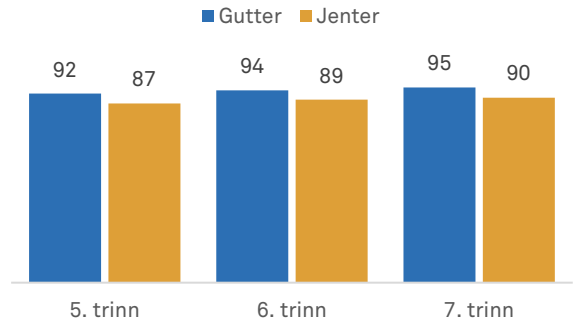
**Prosentandel som er fornøyd med nærområdet der de bor – etter innbyggertall i kommunen**



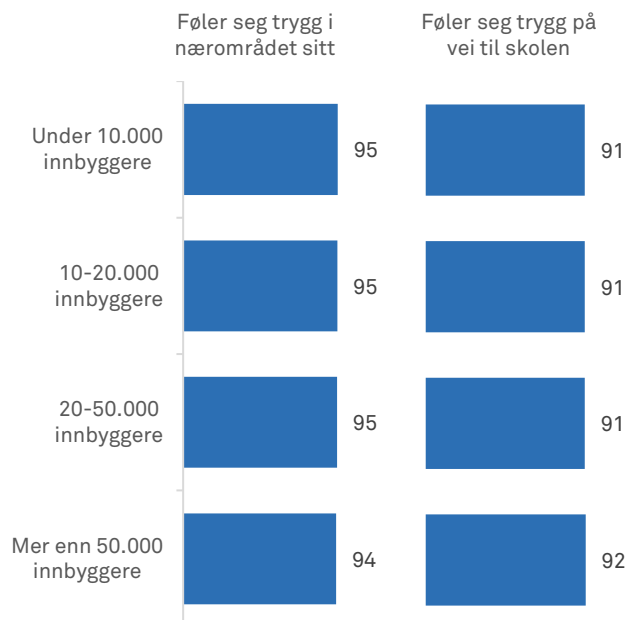
**Hvor trygg føler du deg på vei til og fra skolen?**



**Prosentandel som føler seg ganske eller veldig trygge på vei til og fra skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



**Prosentandel som føler seg trygg i nærområdet og på skoleveien – etter innbyggertall i kommunen**



# Fritid

Barn har rett til fritid, og hvert barn skal gis like muligheter til deltakelse. Organiserte aktiviteter med voksne til stede utgjør en viktig arena, som tilbyr barn andre erfaringer enn det de vanligvis opplever i skole, eller gjennom uformell lek. Tilgangen til og variasjonen av fritidsaktiviteter kan variere avhengig av man bor. Samtidig krever deltakelse i faste fritidsaktiviteter ressurser av foreldrene, ikke bare i form av tid og interesse til å følge opp, men også betalingsevne. Familiens verdier, holdninger, kunnskap og ferdigheter kan også spille en rolle for barns deltakelse.

I Ungdata junior ble barna spurt om de for tiden er med på noen faste fritidsaktiviteter. 81 % av barna svarte at de var med på slike aktiviteter, 15 % har vært med tidligere, og 4 % har aldri vært med. Sport eller idrett er den vanligste aktiviteten, men det er også en del som er med på kulturaktiviteter. Barn med høy og middels sosioøkonomisk status er i større grad (84–85 %) med på faste fritidsaktiviteter enn barn med lav sosioøkonomisk status (74 %). Blant de som deltar i faste fritidsaktiviteter, er over halvparten aktive tre kvelder i uken eller mer.

De fleste barna er aktive også utenom de organiserte aktivitetene. 81 % trener eller driver med sport minst én gang i uken. 14–15 % er på fritidsklubb, religiøse aktiviteter eller spiller et instrument minst én gang i uken. Kontakt med dyr er viktig for mange i denne aldersgruppen, og 43 % passer eller stiller dyr minst én gang i uken. Å slappe av for seg selv eller være sosial på nett størstedelen av kvelden er også vanlig, og åtte av ti gjør dette én gang i uken eller mer.

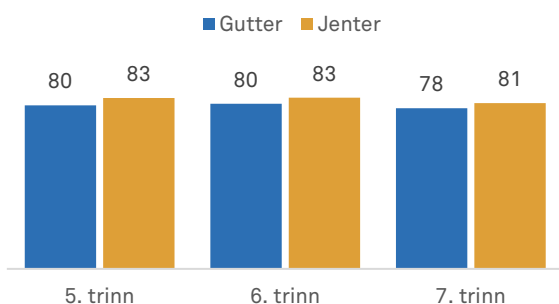
Om barna bor i store eller små kommuner gir jevnt over lite utslag i graden av deltakelse i organiserte eller uorganiserte aktiviteter. Det er videre små kjønnsforskjeller i graden av deltakelse, men det er litt variasjon i hvilke aktiviteter de holder på med.

Mange barn bruker mye av fritiden sin på ulike skjermaktiviteter. 47 % av barna i Norge bruker vanligvis mer enn tre timer daglig. Flere gutter enn jenter bruker mye tid foran en skjerm, og særlig dataspilling bidrar til dette. Barna bruker en god del mer tid foran skjerm desto eldre de blir. Dette skyldes først og fremst at de eldste barna bruker mer tid på sosiale medier enn de yngste. Både gutter og jenter bruker en god del tid på sosiale medier på 7. trinn, men andelen er klart størst blant jentene.

## Er du med på noen faste fritidsaktiviteter for tiden?

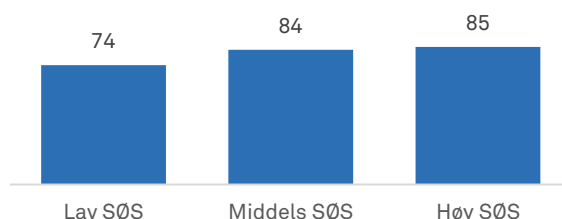


## Prosentandel som er med på faste fritidsaktiviteter. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



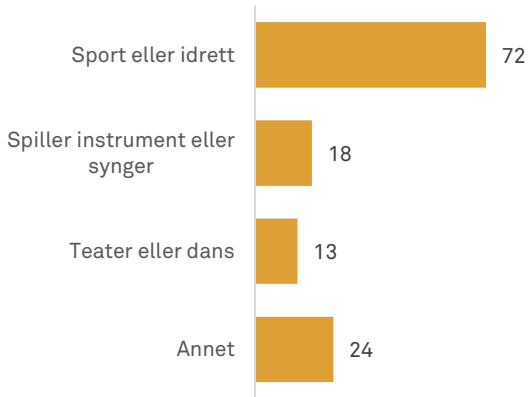
## ” Sosioøkonomisk status har betydning for deltakelse i faste fritidsaktiviteter

## Prosentandel som er med på faste fritidsaktiviteter – etter sosioøkonomisk status

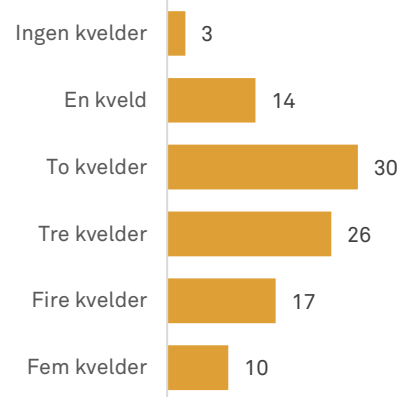




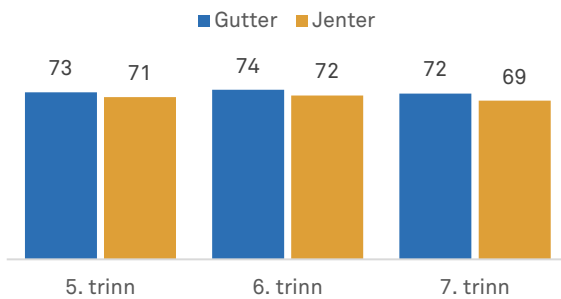
### Hvor mange som driver med ulike typer faste fritidsaktiviteter



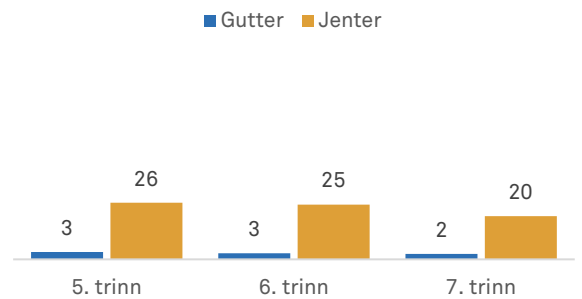
### Hvor mange kvelder (mandag til fredag) barn er med på faste fritidsaktiviteter. Blant de som er aktive



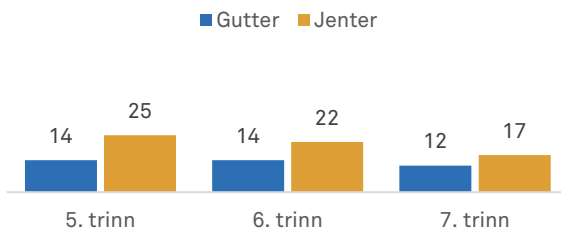
### Prosentandel som driver fast med idrett eller sport. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



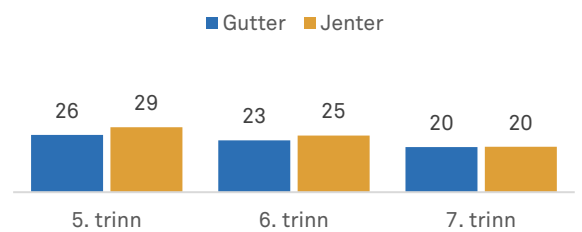
### Prosentandel som er med på teater eller dans. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



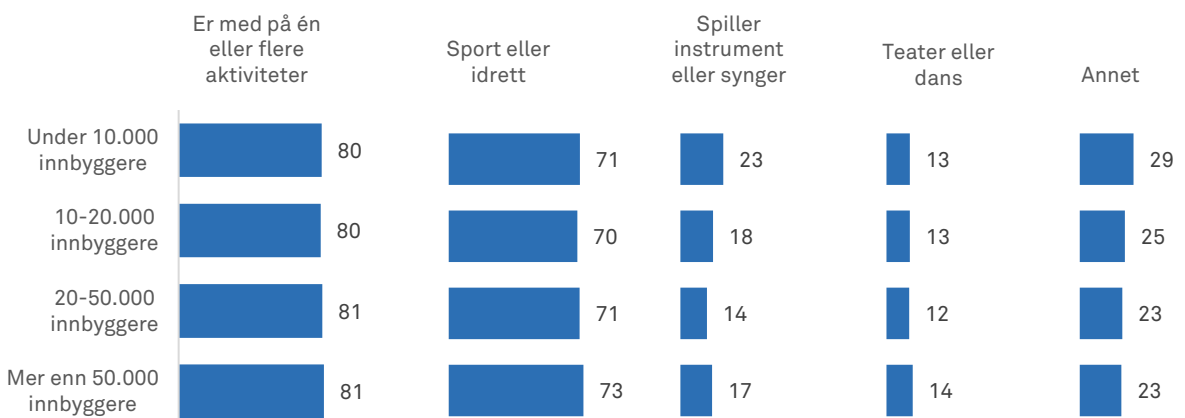
### Prosentandel som spiller instrument eller synger. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som driver med én annen fast fritidsaktivitet. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som er med på ulike faste fritidsaktiviteter – etter innbyggertall i kommunen



### Tenk på fritiden din utenfor skolen. Hvor ofte trener du eller driver med sport?



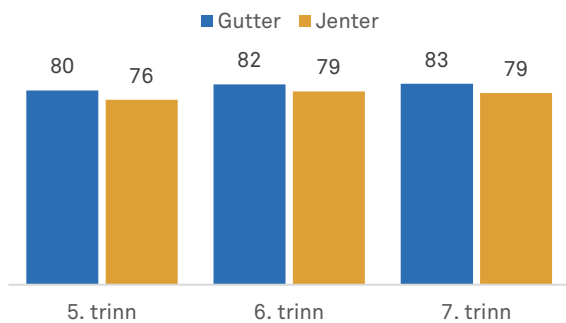
#### Trening og sport

De aller fleste barn i Norge driver med en eller annen form for trening eller sport. Kun 10 % av barna oppgir at dette er noe de aldri driver med. De fleste barna gjør dette 1–4 dager i uken. 20 % trener eller driver med sport fem dager i uken eller mer.

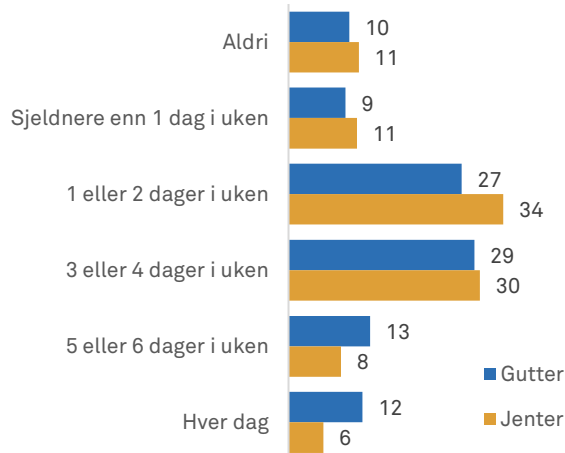
Det er litt flere gutter enn jenter blant de mest aktive i trening eller sport. 25 % av guttene trener eller driver med sport fem dager i uken eller mer, mot 14 % av jentene. Andelen gutter og jenter som aldri trener eller driver med sport, er omtrent like stor.

Det er sosioøkonomiske forskjeller i andelen som trener eller er aktive i sport. Blant barn med høy og middels sosioøkonomisk status er andelen som trener eller driver med sport minst én dag i uken, 83–85 %, mens den tilsvarende andelen blant barn med lav sosioøkonomisk status er 72 %. Å trene eller drive med sport er litt vanligere i de største kommunene, men forskjellene er små.

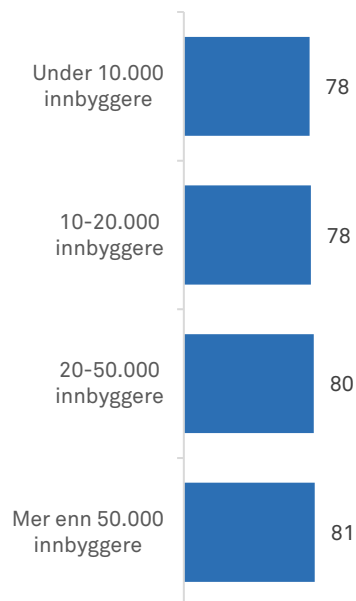
### Prosentandel som vanligvis trener eller driver med sport minst én dag i uken. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



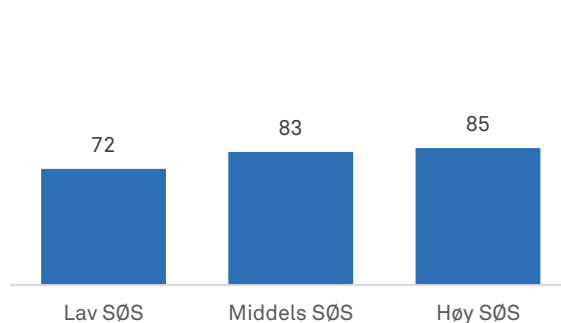
### Tenk på fritiden din utenfor skolen. Hvor ofte trener du eller driver med sport?



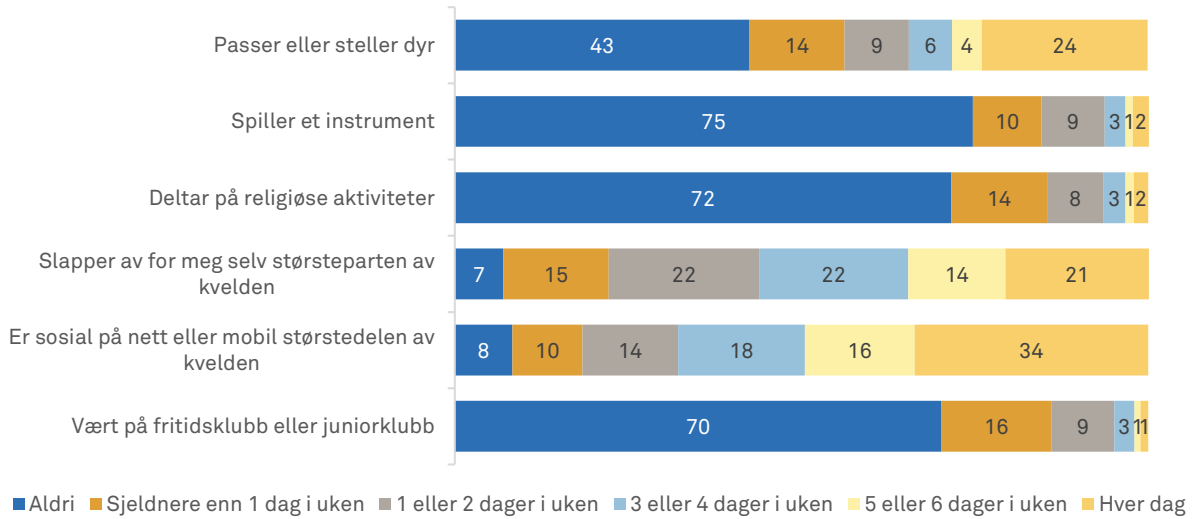
### Prosentandel som trener eller driver med sport minst én dag i uken – etter innbyggertall i kommunen



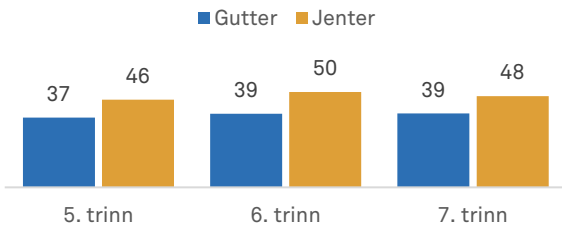
### Prosentandel som vanligvis trener eller driver med sport minst én dag i uken – etter sosioøkonomisk status



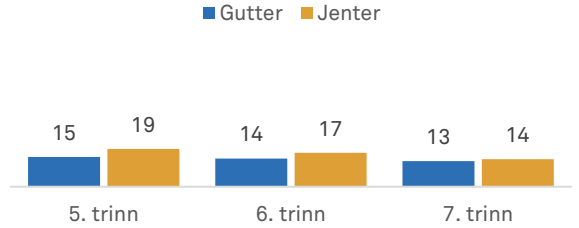
Hvor ofte barn vanligvis er med på ulike fritidsaktiviteter



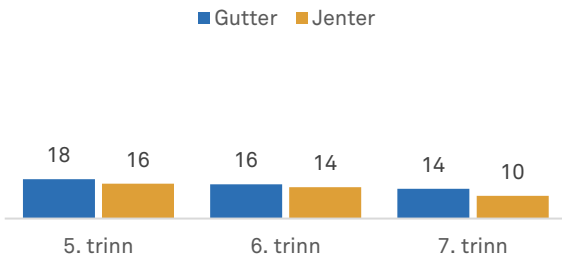
Prosentandel som vanligvis minst én kveld i uken passer eller steller dyr. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



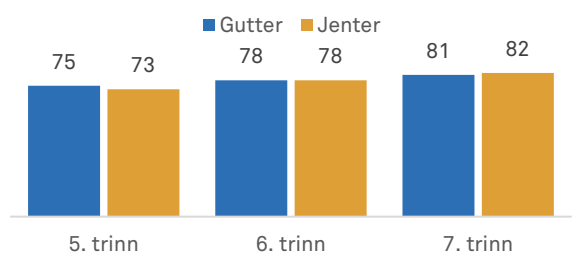
Prosentandel som vanligvis minst én kveld i uken spiller et instrument. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



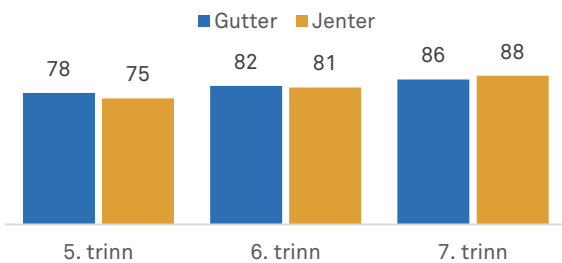
Prosentandel som vanligvis minst én kveld i uken deltar på religiøse aktiviteter. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



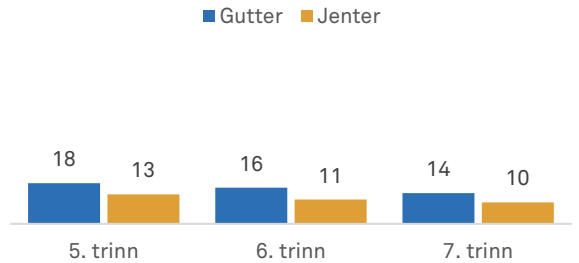
Prosentandel som vanligvis minst én kveld i uken slapper av for seg selv størsteparten av kvelden. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som vanligvis minst én kveld i uken er sosial på nett eller mobil størsteparten av kvelden. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som vanligvis minst én kveld i uken har vært på fritidsklubb eller juniorklubb. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



## Medier

Den digitale arenaen er sentral i barnas hverdagsliv. Tilbudet av skjermaktiviteter er betydelig, og de aller fleste barna i Norge bruker en god del tid på dette hver dag – selv når vi holder skolearbeidet utenom. Når det gjelder hvor mye tid barna bruker, er det store variasjoner barna imellom. Barna fordeler seg mer eller mindre likt i fire grupper, der den ene gruppen bruker to timer eller mindre, den andre gruppen bruker 2–3 timer, den tredje 3–4 timer, og den fjerde bruker mer enn 4 timer.

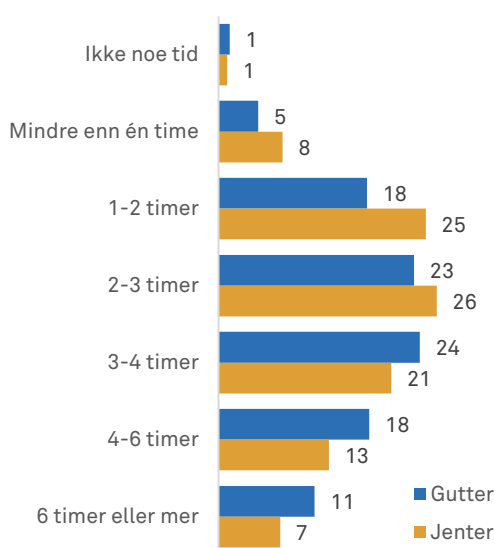
Det er generelt flere gutter enn jenter som bruker mye tid foran skjermen. Hovedforklaringen er at guttene bruker langt mer av fritiden sin på gaming. Men kjønnsforskjellene i tidsbruk blir mindre etter hvert som barna blir eldre. Endringene med alder må sees i sammenheng med at bruken av sosiale medier opptar stadig mer av barnas tid desto eldre de blir, og at sosiale medier er en aktivitet som i denne aldersgruppen opptar flere av jentene enn guttene.

Det er ingen forskjeller i skjermtid etter barnas sosioøkonomiske status.

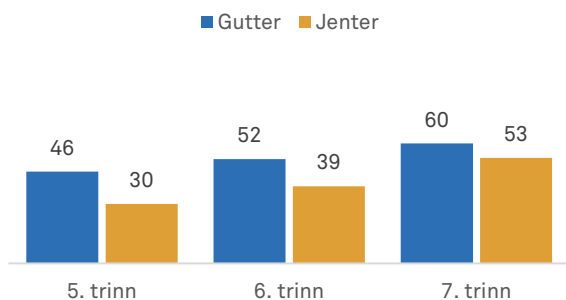
Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du til sammen på aktiviteter foran en skjerm. Ikke ta med skolearbeid



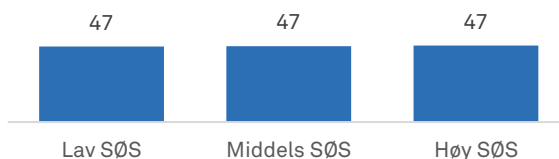
Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du til sammen på aktiviteter foran en skjerm. Ikke ta med skolearbeid



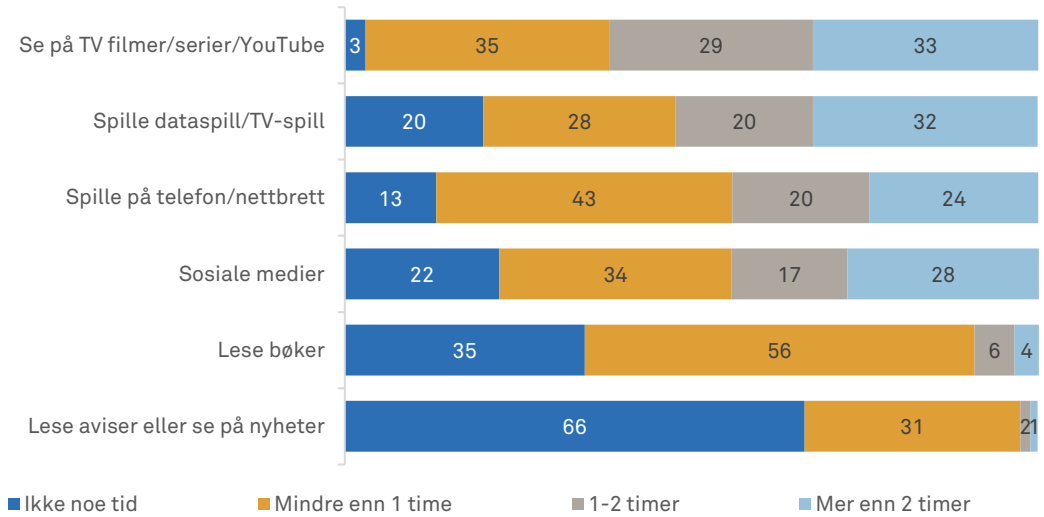
Prosentandel som bruker tre timer eller mer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassesetrinn



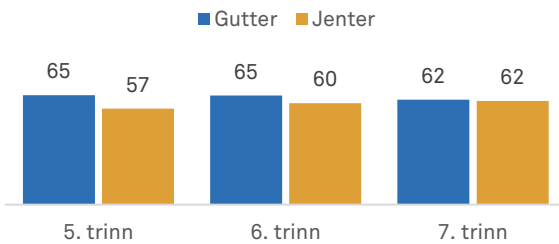
Prosentandel som bruker tre timer eller mer foran en skjerm en vanlig dag etter skolen – etter sosioøkonomisk status



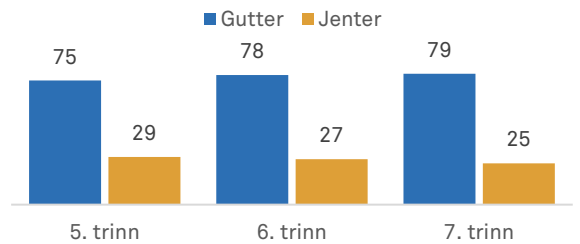
### Omtrent hvor mye tid barn bruker på ulike medier en vanlig dag etter skolen



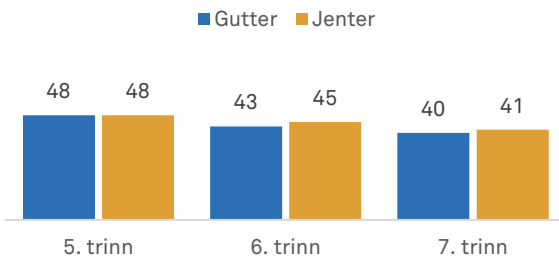
#### Prosentandel som ser på TV-filmer, serier eller YouTube én time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



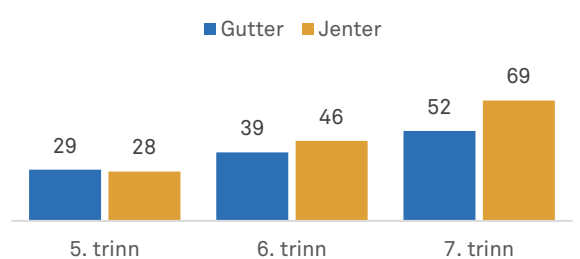
#### Prosentandel som spiller dataspill/TV-spill én time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



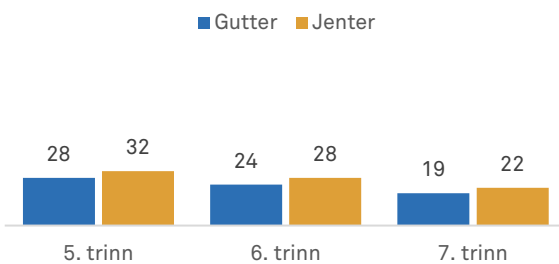
#### Prosentandel som spiller på telefon/nettbrett én time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



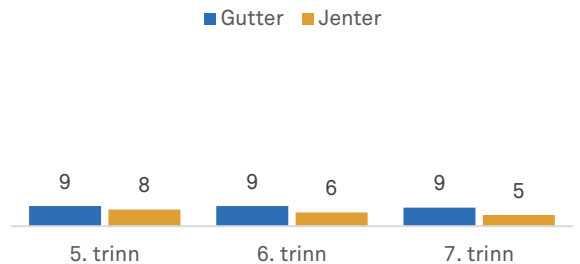
#### Prosentandel som er på sosiale medier én time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



#### Prosentandel som leser bøker en halv time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



#### Prosentandel som leser aviser eller ser på nyheter en halv time eller mer en vanlig dag etter skolen. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



# Helse

Egenvurdert helse er en viktig indikator for helsetilstand. I Ungdata junior ble barna spurt om hvordan de vurderer egen helse, og om fysiske og emosjonelle plager.

De aller fleste er godt fornøyd med egen helse. Samtidig rapporterer én av ti om hyppige fysiske plager, som kvalme, hodepine eller magesmerter og følelser av nedstemthet. Litt flere (16 %) rapporterer at de ofte er sinte. Det er også verdt å merke seg at 26 % av barna i Norge har brukt smertestillende tabletter i løpet av den siste uken.

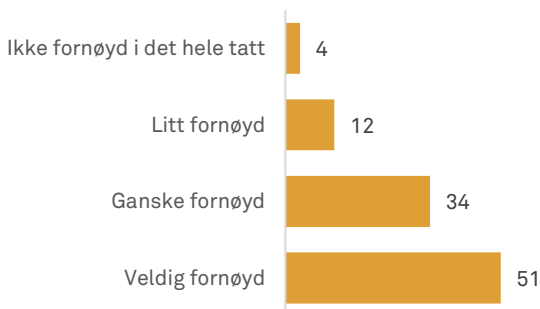
Vi spør også om matvaner og søvn. Resultatene viser at de aller fleste barn spiser lunsj/matpakke fem dager i uken (84 %), mens en litt mindre andel spiser frokost alle dager i skoleuken (68 %). Et mindretall spiser grønnsaker/salater (30 %) og frukt (37 %) én eller flere ganger om dagen. Når det gjelder søvn, viser resultatene at kun litt over halvparten sov 9 timer eller mer den siste natten før de svarte på undersøkelsen. Søvnvanene endrer seg mye med alderen, der de eldste sover langt mindre enn de yngste. En betydelig andel (59 %) har hatt problemer med å sovne minst én dag i løpet av den siste uken, og 41 % har opplevd at de minst én dag i løpet av den siste uken har vært så søvnige eller trøtte at det har gått ut over skole eller fritid.

Sosial støtte er en viktig beskyttelsesfaktor. 90 % av barna er helt sikre på at de har minst én person de kan gå til for å snakke med om triste eller vanskelige ting. Mor er den som barna oftest oppgir som støtteperson, men mange kan også gå til far. Det er videre mange som kan gå til venner eller søsken – eller til læreren sin eller noen i skolehelsetjenesten.

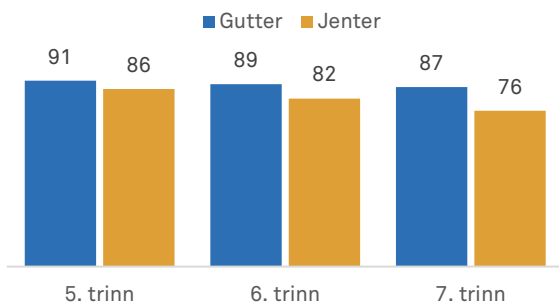
Jentene skårer i gjennomsnitt dårligere enn guttene på alle helseindikatorene. Jenter som gruppe er mindre fornøyd med helsa si, de opplever flere fysiske og emosjonelle plager, bruker smertestillende i større grad, spiser i mindre grad frokost og nistepakke, og flere jenter enn gutter har problemer med å sovne. Størrelsen på kjønnsforskjellene varierer imidlertid med alder. Mens forskjellene er små på 5. trinn, er det på 7. trinn betydelige forskjeller mellom gutter og jenter.

Det er små forskjeller etter sosioøkonomisk status, men der det er forskjeller, går de alltid i samme retning. Barn i familier med lavere sosioøkonomisk status kommer i gjennomsnitt dårligere ut.

## Hvor fornøyd er du med helsa di?

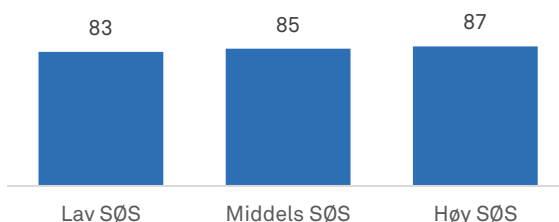


## Prosentandel som er ganske eller veldig fornøyd med helsa si. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

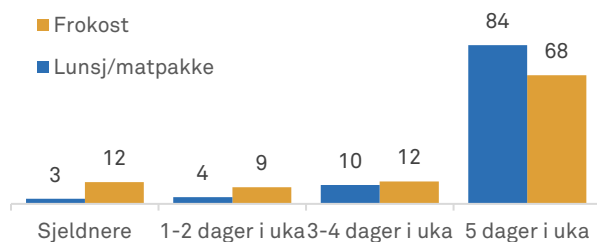


” De aller fleste barn er godt fornøyd med egen helse

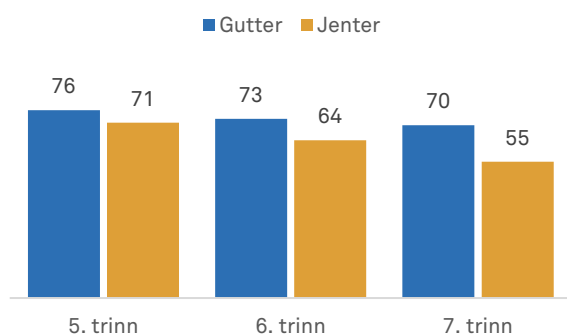
## Prosentandel som er ganske eller veldig fornøyd med helsa si – etter sosioøkonomisk status



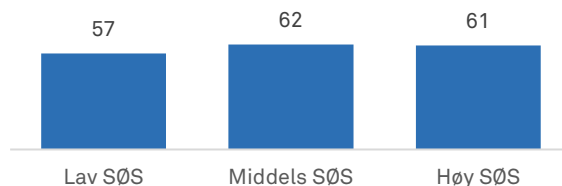
### Hvor ofte barn i løpet av en vanlig skoleuke pleier å spise frokost og lunsj



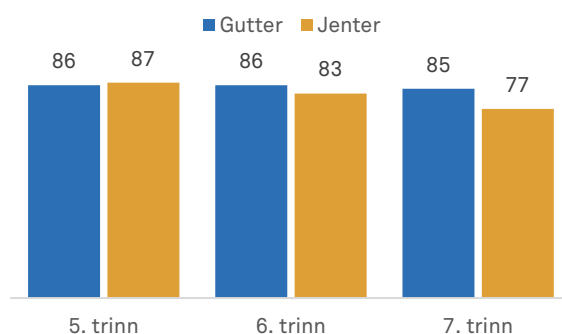
### Prosentandel som spiser frokost før første time fem ganger i uken. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som spiser både frokost og matpakke/lunsj på skolen fem ganger i uken – etter sosioøkonomisk status



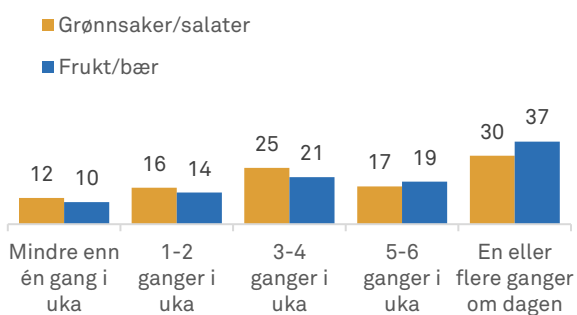
### Prosentandel som spiser matpakke eller lunsj på skolen fem ganger i uken. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



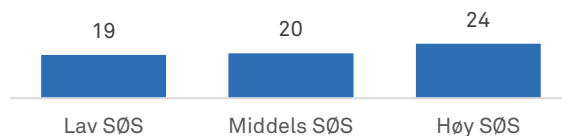
## Matvaner

For barna utvikler kroppen seg raskt, og behovet for næringsstoffer øker. Gode kostholdsvaner etableres tidlig og tas med videre i livet. Det vi spiser og drikker, påvirker den fysiske og mentale helsa vår. Et sunt kosthold og god ernæring kan redusere risikoen for en rekke sykdommer og er avgjørende for vekst og utvikling i barndommen. Et sunt kosthold kan bidra til bedre humør og redusere risikoen for psykiske helseproblemer. Kosthold virker også inn på konsentrasjon og læringsevne. Ifølge nasjonale kostholdsråd bør kostholdet være variert og blant annet inneholde mye grønnsaker, frukt og bær.

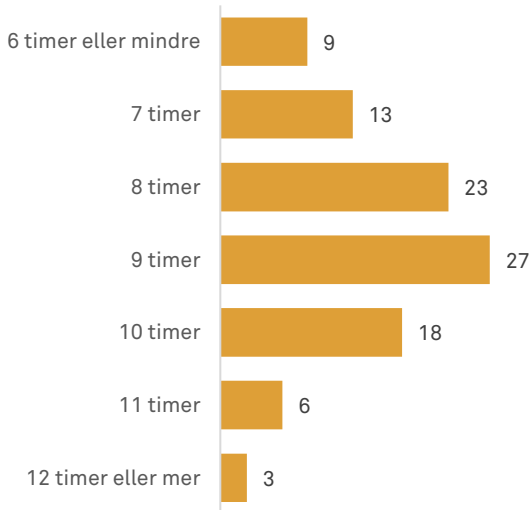
### Hvor ofte barn vanligvis spiser grønnsaker/salater og frukt/bær



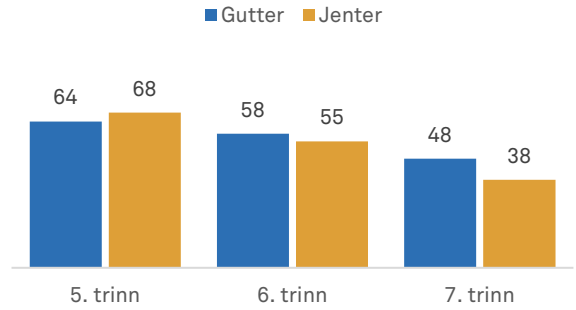
### Prosentandel som spiser både grønnsaker/salater og frukt/bær minst én gang om dagen – etter sosioøkonomisk status



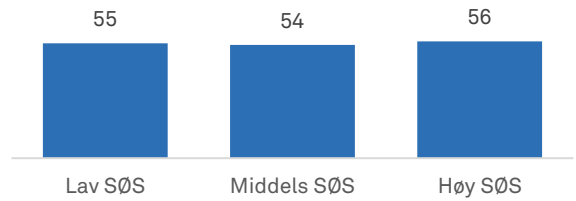
Omtrent hvor mange timer sov du natt til i går?



Prosentandel som sov 9 timer eller mer natt til i går. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



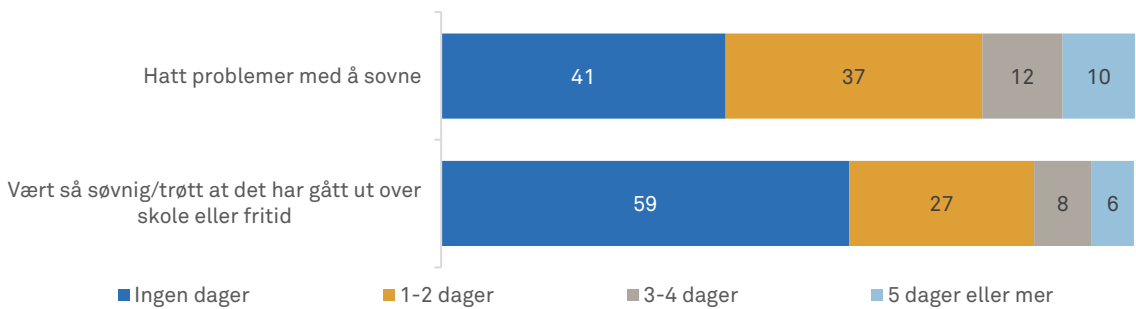
Prosentandel som sov 9 timer eller mer natt til i går – etter sosioøkonomisk status



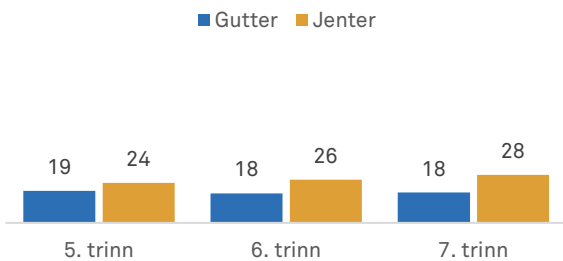
**Søvn**

Tilstrekkelig med søvn er viktig for læring, hukommelse, fysisk og mental helse. I Ungdata junior ble barna spurt om hvor mange timer de sov sist natt. Svarene viser at dette varierer mye. 45 % sov 9–10 timer, mens 9 % sov 11 timer eller mer. 45 % av barna sov 8 timer eller mindre.

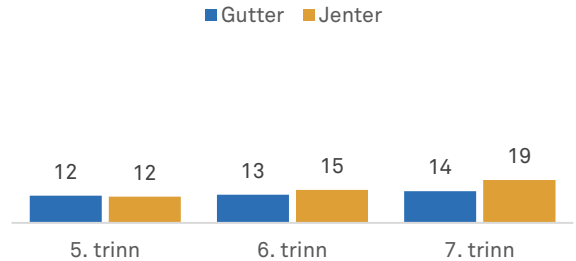
I løpet av den siste uken, hvor mange dager du ...



Prosentandel som i løpet av siste uke har hatt problemer med å sovne minst tre dager. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

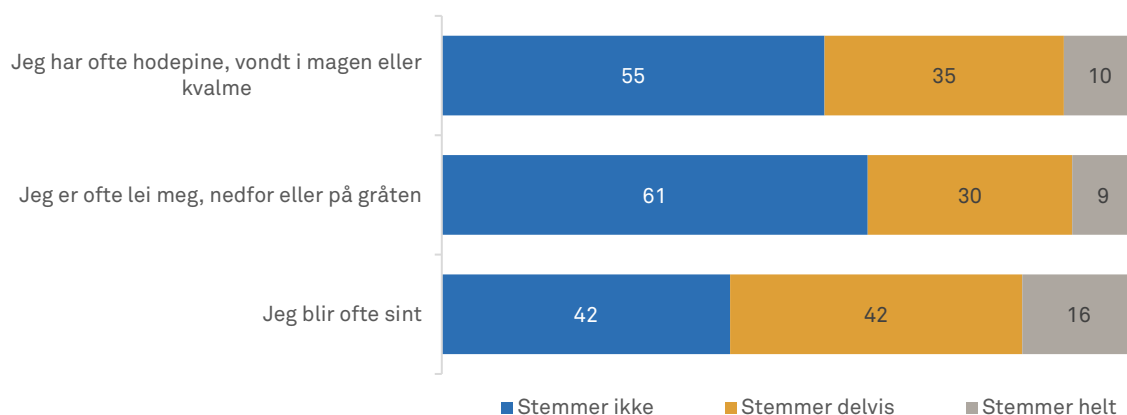


Prosentandel som i løpet av siste uke har vært så søvng at det har gått ut over skole eller fritid minst tre dager. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

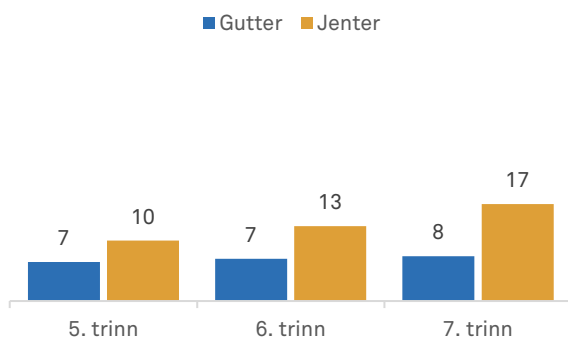




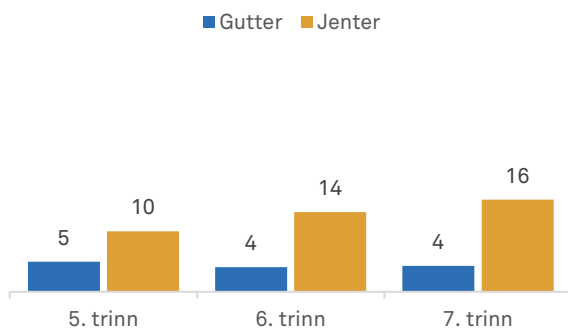
## Hva barna svarer om ulike plager og følelser. Prosent



### Prosentandel som mener det stemmer helt at de ofte har hodepine, vondt i magen eller er kvalm. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



### Prosentandel som mener det stemmer helt at de ofte er lei seg, nedfor eller på gråten. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

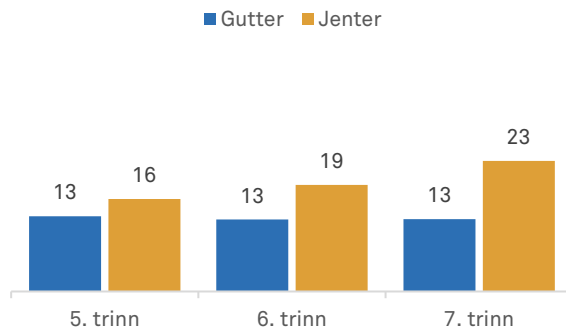


### Fysiske og emosjonelle plager

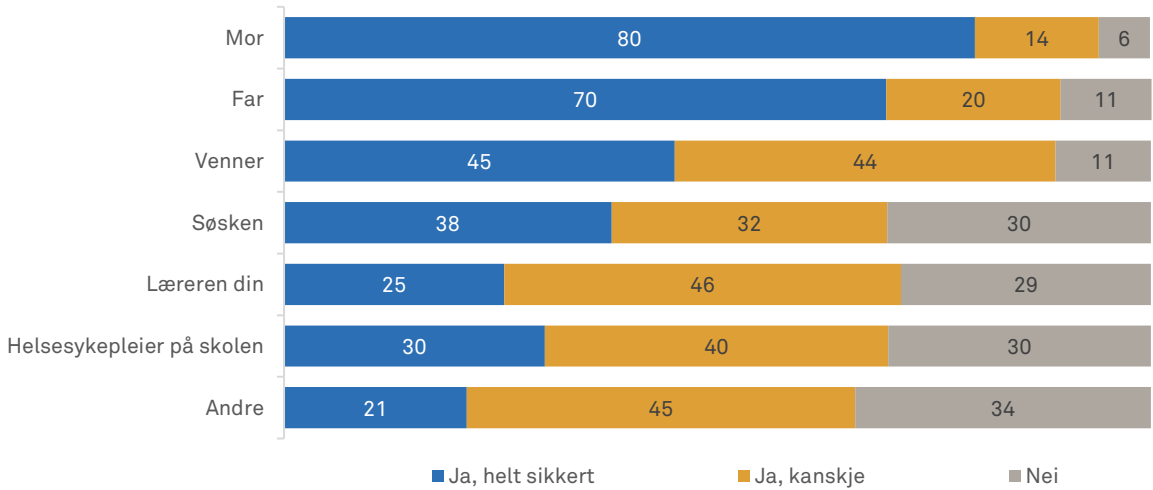
I Ungdata junior ble det kartlagt hvor mange som opplever å ha hyppige fysiske og emosjonelle plager. Dette kan være indikatorer på psykisk ubehag og vansker hos barn. Én av ti rapporterer at de ofte har hodepine, vondt i magen eller kvalme. Nesten like mange rapporterer om hyppige følelser av nedstemthet, som følelsen av å ofte være trist, nedfor eller på gråten. Vi spør også om barnas tendens til å oppleve sterke negative følelser, spesifikt sinne. 16 % rapporterer at de ofte blir sinte. På alle indikatorene rapporterer flere jenter enn gutter om slike vansker, og kjønnsforskjellene øker med økende alder.

Det er viktig å merke seg at dette er enkeltindikatorer, og ikke kan brukes til å si noen om omfanget av psykiske vansker i barnepopulasjonen eller vurdere barns mentale helse generelt. Det er viktig å se slike plager opp mot den daglige fungeringen til barnet.

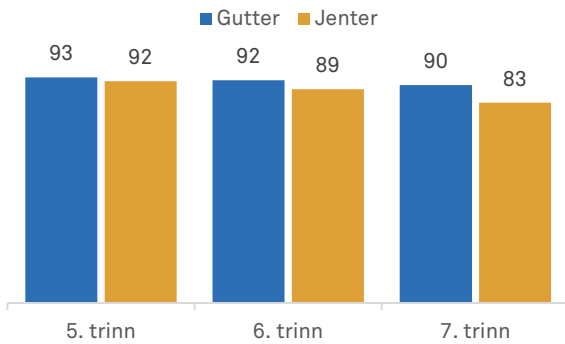
### Prosentandel som mener det stemmer helt at de ofte blir sint. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



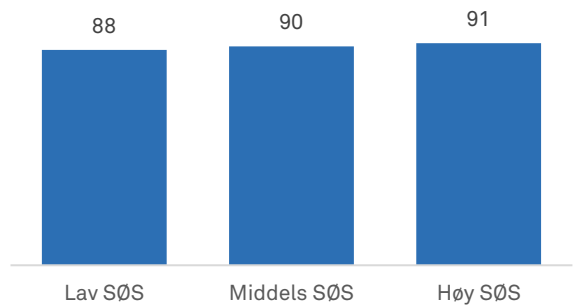
**Kan du snakke med noen av disse om triste eller vanskelige ting?**



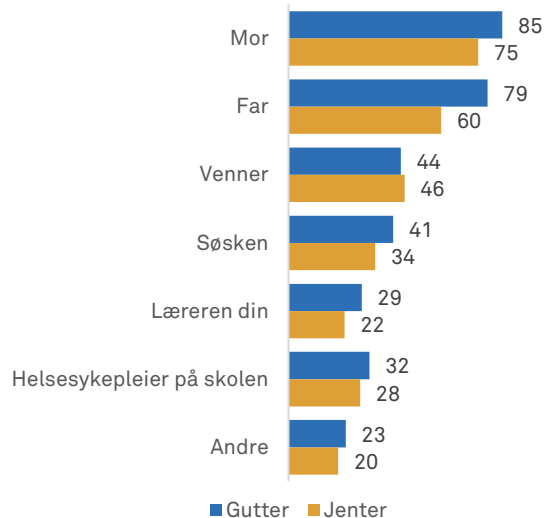
**Prosentandel som helt sikkert har minst én person de kan snakke med om triste eller vanskelige ting. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**



**Prosentandel som helt sikkert har minst én person de kan snakke med om triste eller vanskelige ting – etter sosioøkonomisk status**



**Prosentandel gutter og jenter som helt sikkert kan snakke med noen av disse om triste eller vanskelige ting**



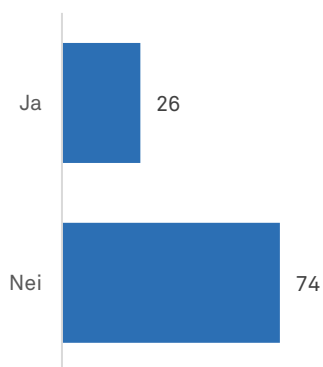
**Å ha noen å snakke med**

Sosial støtte kan bidra til at en mestrer utfordringer livet gir, og er således viktig for fysisk og mental helse og livskvalitet. Å ha noen å snakke med om vanskelige eller triste ting er et eksempel på slik støtte.

Ungdata junior viser at de aller fleste opplever å ha noen å snakke med. Mor er den barna oftest oppgir som støtteperson, men det er også mange som opplever å kunne snakke med faren sin eller med vennene.

Tidligere i rapporten er det vist i hvilken grad barna opplever å ha nære og fortrolige venner, tilhørighet til klasse- og vennemiljøet, og i hvilken grad de opplever å ha lærere som bryr seg om dem. Dette er også viktige indikatorer for sosial støtte i barnas liv.

### Har du brukt tabletter mot hodepine eller andre smerter den siste uken?



#### Bruk av smertestillende tabletter

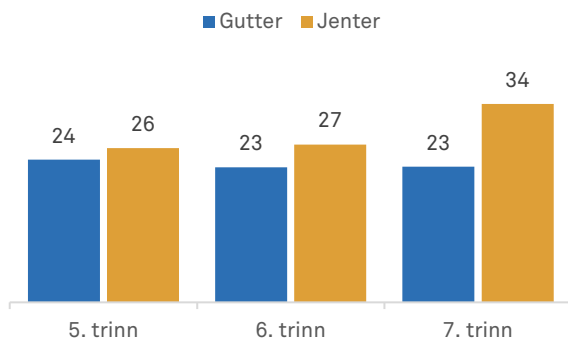
Det er ikke uvanlig at barn i denne alderen bruker smertestillende tabletter. På landsbasis svarer én av fire at de har brukt slike tabletter i løpet av den siste uken. Flere jenter enn gutter har brukt smertestillende, noe som blant annet kan henge sammen med menstruasjonsmerter.

Korrekt bruk av smertestillende tabletter, som for eksempel Paracet, er forbundet med få bivirkninger. Overforbruk og feilbruk er imidlertid forbundet med flere negative konsekvenser.

Forskning på bruk av reseptfrie smertestillende tabletter blant eldre ungdommer har vist at bruken er assosiert med hodepine og smerter i ulike deler av kroppen, men også mer generelle livsbelastninger, som psykiske og psykososiale vansker.

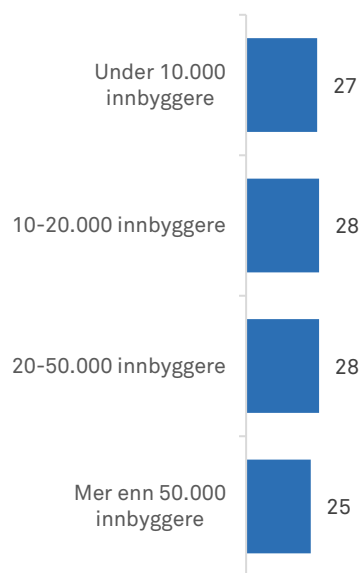
For å unngå overforbruk og feilbruk er det viktig at smertestillende tabletter ikke brukes mot andre plager enn det de er ment for.

#### Prosentandel som har brukt smertestillende den siste uken. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

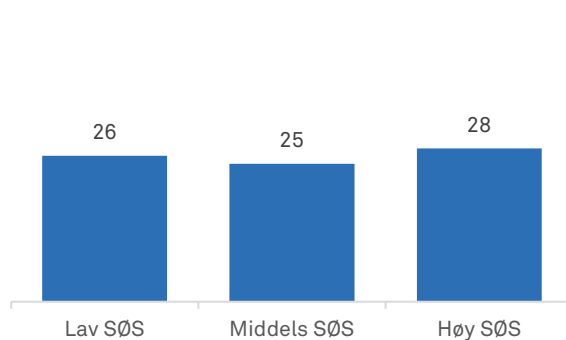


## ” Ett av fire barn i Norge har brukt smertestillende tabletter i løpet av siste uke

#### Prosentandel som har brukt smertestillende den siste uken – etter innbyggertall i kommunen



#### Prosentandel som har brukt smertestillende den siste uken – etter sosioøkonomisk status



# Mobbing

Barn har rett til en trygg oppvekst og et trygt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Disse rettighetene gjelder også i barnas digitale liv. Barn i Norge rapporterer generelt om høy trivsel og gode levekår. Samtidig er en del utsatt for regelmessig mobbing og andre former for krenkelser. Mobbing regnes gjerne som gjentatte hendelser der én eller flere med hensikt skader eller utsetter noen for ubehag. Mobbing kan skje på mange måter, som for eksempel gjennom utestenging, trusler, plaging eller direkte vold. For dem som blir rammet, vil mobbing være et alvorlig problem. Å bli utsatt for mobbing kan ha store konsekvenser, både her og nå og senere i livet.

I Ungdata junior ble barna bedt om å tenke på de siste månedene og angi hvor ofte de har blitt stengt ute, blitt plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritiden. 79 % av barna rapporterer at dette aldri eller nesten aldri skjer dem. 13 % er imidlertid utsatt omtrent hver 14. dag eller oftere.

Flere jenter enn gutter rapporterer om at de blir mobbet jevnlig. For begge kjønn er det litt flere som opplever mobbing på 5. enn på 7. trinn. Det er liten eller ingen variasjon etter sosioøkonomisk status eller kommunestørrelse.

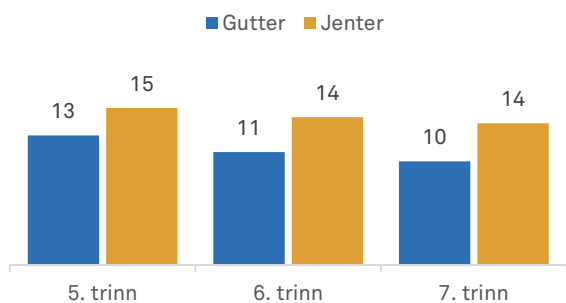
Gjennom Ungdata junior er det også kartlagt hvor mange som har opplevd ulike negative hendelser på nett eller mobil, som utestenging eller trusler, eller at noen har skrevet eller delt sårende tekster, bilder eller videoer om dem. Noen av disse hendelsene vil kunne oppleves som nettmobbing, mens andre hendelser er enkeltepisoder som noen likevel vil kunne oppleve som krenkende. Totalt har 36 % av barna opplevd minst én slik episode i løpet av de siste månedene.

Andelene som rapporterer at de har opplevd negative hendelser på nett eller mobil, er omtrent den samme på alle klassetrinn, men det er generelt flere jenter enn gutter som er utsatt. Forskjellene er størst på 7. trinn. Opplevelsen av negative hendelser på nett og mobil varierer lite mellom de små og store kommunene, men andelen er noe mindre i de aller største kommunene (34 % i de største kommune og 37–38 % i de mindre).

**Tenk på de siste månedene. Har du blitt stengt ute, plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritiden?**

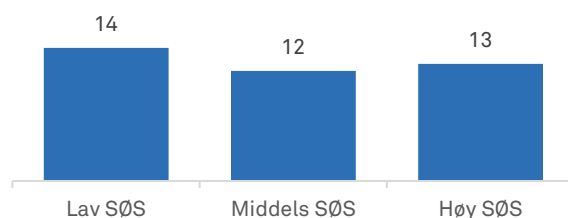


**Prosentandel som blir mobbet på skolen eller i fritiden omtrent hver 14. dag eller oftere. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn**

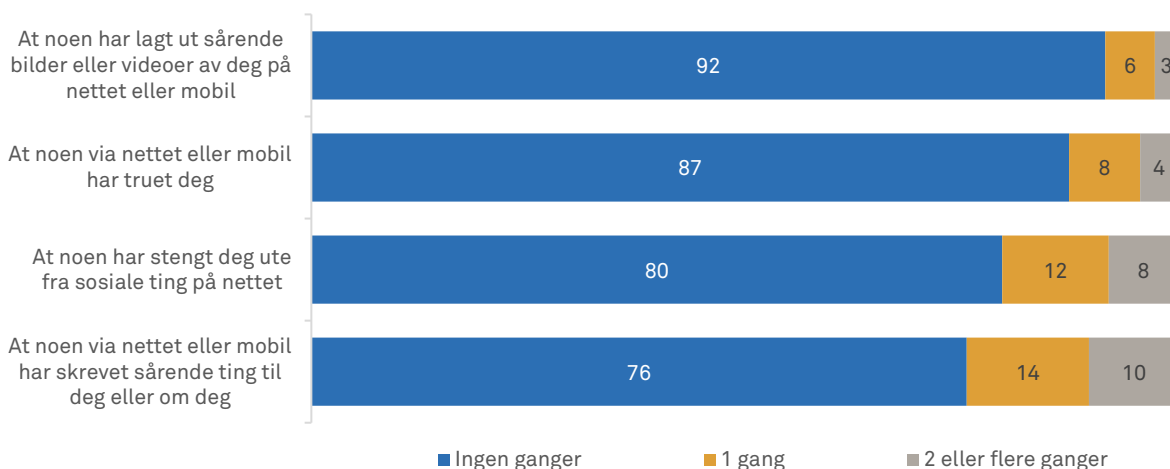


**” 13 % av barna i Norge blir flere ganger i måneden utestengt, plaget eller truet av andre barn**

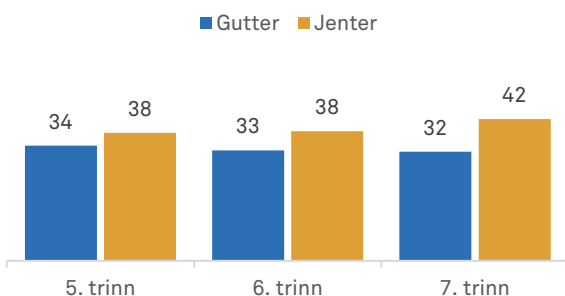
**Prosentandel som blir mobbet på skolen eller i fritiden omtrent hver 14. dag eller oftere – etter sosioøkonomisk status**



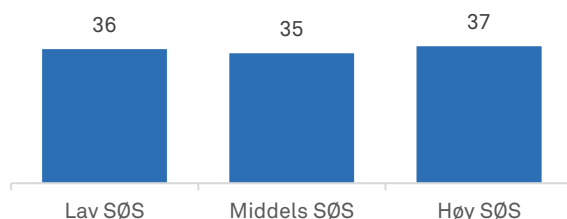
## Hvor mange av barna som har opplevd negative hendelser på nettet eller mobilen i løpet av de siste månedene



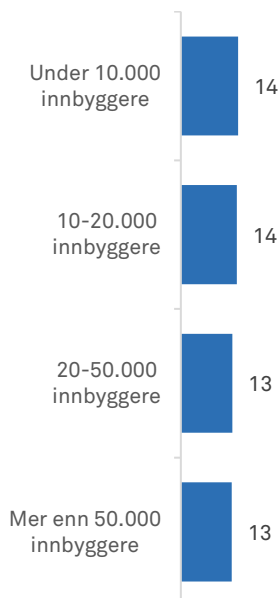
### Prosentandel som har opplevd minst én negativ hendelse på nett eller mobil de siste månedene. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



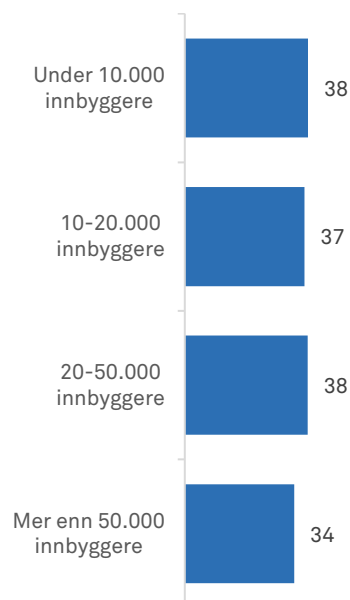
### Prosentandel som har opplevd minst én negativ hendelse på nett eller mobil de siste månedene – etter sosioøkonomisk status



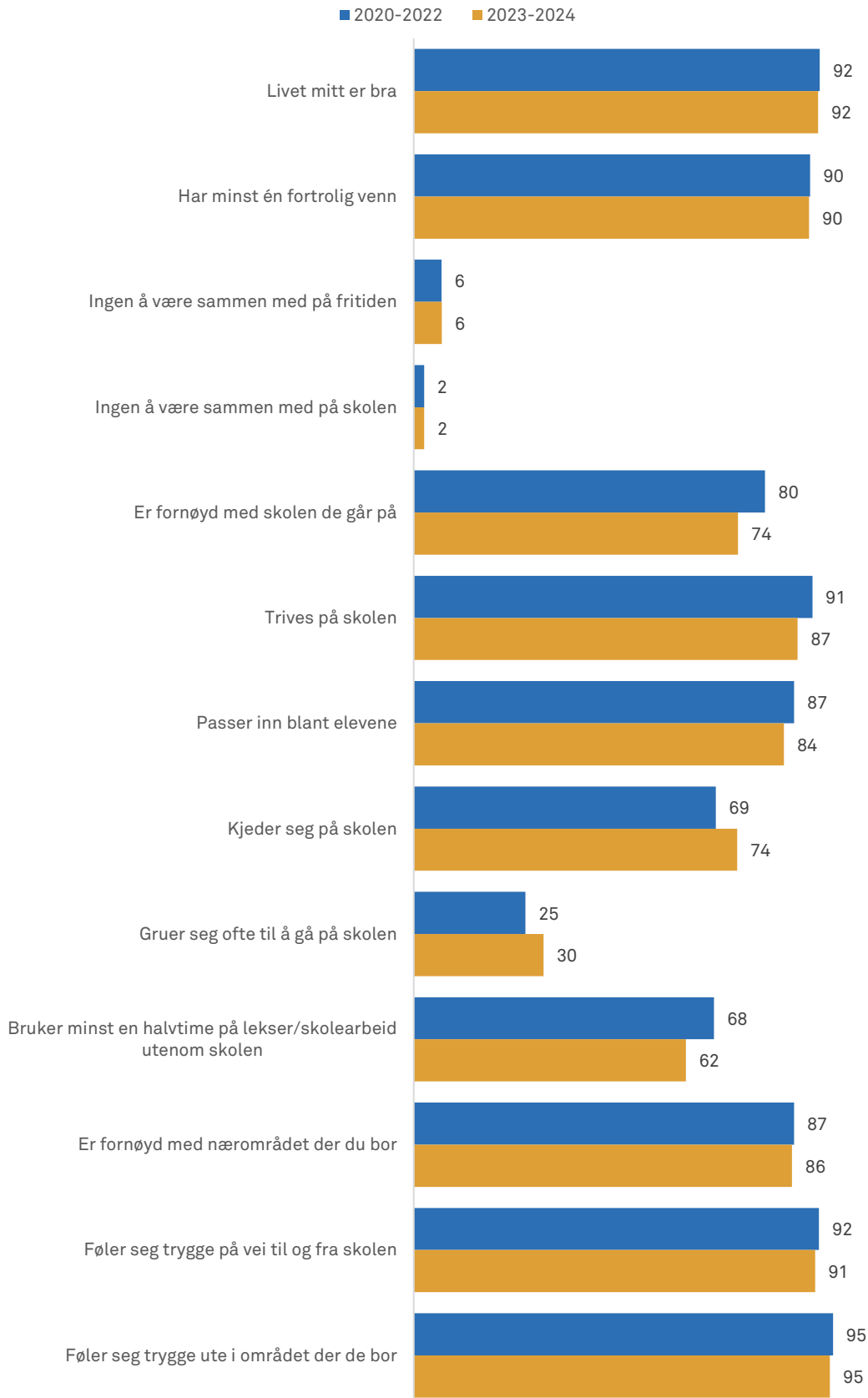
### Prosentandel som blir mobbet på skolen eller i fritiden hver 14. dag eller oftere – etter innbyggertall i kommunen

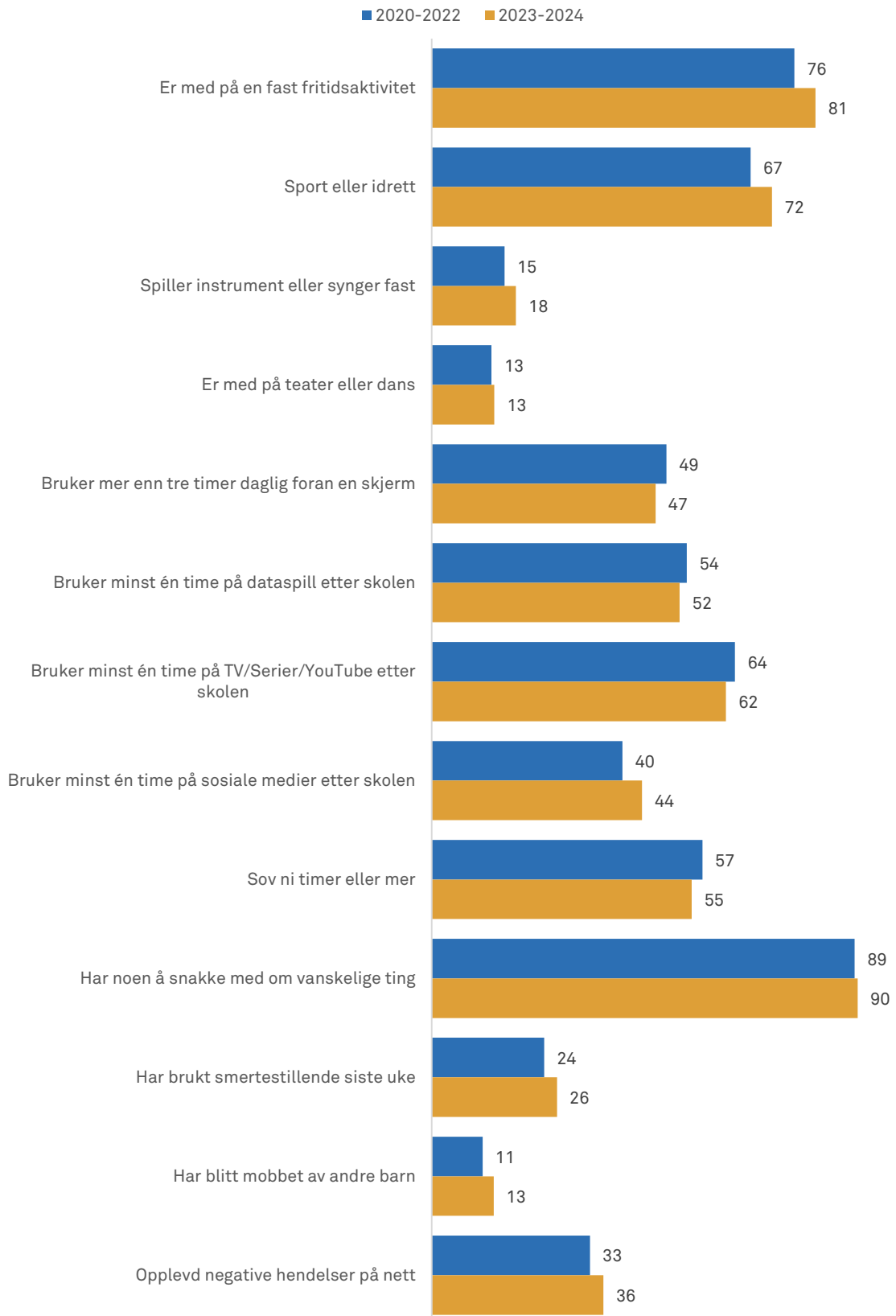


### Prosentandel som har opplevd minst én negativ hendelse på nett eller mobil de siste månedene – etter innbyggertall i kommunen



# Sammenligning over tid





# Om Ungdata junior

Ungdata junior er lokale undersøkelser tilpasset elever på mellomtrinnet (5.–7. trinn) og tas i bruk av kommuner over hele landet. Målet er å få en oversikt over hvordan barn i dag har det, og hva de driver med i fritiden. Dataene som samles inn, kan brukes som en del av kunnskapsgrunnlaget for lokalt, regionalt og nasjonalt i folkehelsearbeid og i arbeidet med å utvikle en god oppvekstpolitikk. Resultatene kan videre brukes til å bevisstgjøre barn, unge og voksne på hvordan andre barn og unge har det, og hva de gjør i fritiden. Data fra Ungdata junior blir også brukt til forskning.

Undersøkelsene er finansiert av Helsedirektoratet og gjennomføres av NOVA, i samarbeid med de regionale kompetansesentrene på rusfeltet (KORUS), på oppdrag fra kommunene. Kommunene gjennomfører normalt undersøkelsene hvert tredje år. Fylkene har i de fleste tilfeller samordnet sine undersøkelser, slik at de gjennomføres samtidig i alle kommunene i fylket. Undersøkelsene blir gjennomført samtidig med ungdomsdelen av Ungdata. Resultatene fra ungdomsdelen presenteres i egne rapporter.

NOVA har det overordnede faglige ansvaret for undersøkelsen. Alle data samles i den nasjonale «Junior databasen». [Surveybanken](#) til Sikt – kunnskapssektorens tjenesteleverandør, gjør det mulig for alle å lage egne tabeller basert på Ungdata junior. Studenter og forskere som ønsker å gjøre egne analyser, kan søke om tilgang til anonyme datafiler. Informasjon om hvordan man går frem for å få tilgang til data, finnes på [ungdata.no](#).

På nettsiden [ungdata.no](#) er det mer informasjon om selve undersøkelsen. Her kan du også laste ned resultater fra Ungdata junior og Ungdata.

## Spørreskjemaet

Spørreskjemaet som brukes i Ungdata junior, er et standardisert spørreskjema som blir brukt i kommuner over hele Norge. Spørsmålene er tilpasset aldersgruppen ti til tolv år og handler om barnas hverdagsliv. Undersøkelsen gjennomføres anonymt, og det er ikke mulig å identifisere hva enkeltpersoner har svart.

Spørreskjemaet inneholder spørsmål om vennskap, familie, skole, nærmiljø, fritidsaktiviteter, medier, mobbing, helse, trivsel og livskvalitet. Også elevenes kjønn, klassetrinn og hvilken kommune skolen ligger i blir kartlagt. Flere av temaene og spørsmålene i Ungdata junior finnes også i Ungdata, slik at det er mulig å se noen av resultatene i sammenheng.

Spørreskjemaet består av totalt 38 spørsmål hvor elevene blir bedt om å foreta totalt 95 avkryssninger. To av spørsmålene går kun til dem som har svart at de går på faste fritidsaktiviteter nå for tiden.

I 2024 ble det inkludert noen nasjonale moduler, som gikk til 10 % av utvalget. Dette er moduler som er av spesiell interesse for nasjonale myndigheter (detaljerte spørsmål knyttet til matvaner), eller forskere (etablerte måleinstrumenter for emosjonelle vansker og adferdsproblemer, samt livskvalitet). For respondentene betydde dette at 10 % fikk tre ekstra spørsmål, med totalt 22 avkryssninger.

## Frivillig deltakelse

Undersøkelsen ble gjennomført ved at elevene svarte på et elektronisk spørreskjema i skoletiden med en voksen til stede i klasserommet.

Elevene ble i forkant informert om at det er frivillig å delta, og at de kunne hoppe over spørsmål de ikke forsto eller ikke ønsker å svare på. Barna fikk vite at det ikke ville få noen konsekvenser om de ikke ønsket å være med, og at de når som helst kunne slutte å svare. Barna ble også informert om hensikten med undersøkelsen, hvem som er ansvarlige, hvordan resultatene vil bli brukt, samt hvilke temaer undersøkelsen omfatter. Det ble også informert om hvem de kunne snakke med dersom de hadde behov for det, etter å ha deltatt i undersøkelsen.

Foresatte fikk den samme informasjonen i god tid i forkant av undersøkelsen. De kunne si fra til skolen dersom de ikke ønsket at barnet deres skulle delta.

## Nasjonal rapport 2024

I denne rapporten presenteres de samlede resultatene basert på svarene fra de 65 252 barna og 161 kommunene som deltok i Ungdata junior i årene 2023 og 2024. Det er dette som danner grunnlaget for det vi kaller nasjonale resultater.

I rapporten presenterer vi også noen nøkkeltall hvor vi sammenligner årets nasjonale resultater (2024) med de nasjonale resultatene vi publiserte i 2022, som var basert på undersøkelser gjennomført i 2020, 2021 og 2022 ([Ungdata junior 2022–Nasjonale resultater](#)). I den perioden var det 199 kommuner og Svalbard som deltok, og i alt besvarte 102 581 elever spørreskjemaet (svarprosenten var 83%).



## Datainnsamlingen

Kommunene bestiller undersøkelsen, og det er de selv som står for den praktiske gjennomføringen. Fylkene har i de fleste tilfeller samordnet sine undersøkelser, slik at de gjennomføres samtidig i alle kommunene i fylket. Undersøkelsene foregår normalt fra januar til juni.

Skolene som deltar, oppretter en kontaktperson som er ansvarlig for den lokale gjennomføringen på sin skole. Kontaktpersonen har ansvar for at informasjon kommer ut til foreldre/foresatte og barn minimum 14 dager før undersøkelsen skal gjennomføres, for at undersøkelsen gjennomføres etter bestemte krav og retningslinjer, samt for å opprette en administrator som har ansvar for selve gjennomføringen i klasserommet. Administratoren er den voksne personen som skal være til stede under gjennomføringen og sørge for at instruks blir fulgt.

Krav, retningslinjer og instruks for gjennomføring sendes fra OsloMet/NOVA til skolens kontaktperson i forkant av undersøkelsen, sammen med informasjonsbrevet til foreldre/foresatte og barn. Det sendes også ut lenke til et bekreftelsesskjema der kontaktpersonen i kommunen skal bekrefte at retningslinjer blir fulgt. Dette skjemaet må besvares for at skolene skal kunne motta «engangskoder» for innlogging til undersøkelsen. Elevene benytter en slik engangskode for å logge inn og svare på det elektroniske spørreskjemaet.

Rambøll sto for den tekniske løsningen og utformet den digitale versjonen av spørreskjemaet.

### Praktisk gjennomføring i skolen

Skolene ble instruert om at undersøkelsen skulle gjennomføres i klasserommet, og at det ikke var aktuelt at elevene besvarte undersøkelsen hjemme. Dette av praktiske hensyn som kapasitet, men også for å sikre at elevene får samme informasjon i forkant av undersøkelsen.

Skolene ble også instruert om at selve gjennomføringen skulle starte med at elevene fikk se en informasjonsvideo utarbeidet av OsloMet/Nova. I videoen informeres elevene om frivillighet, formål, ansvarlige, hvordan resultatene vil bli brukt, hvilke temaer undersøkelsen omfatter, samt hvem de kan snakke med dersom det er behov for det, etter å ha deltatt i undersøkelsen. Dersom skolen ikke har mulighet til å vise video, skal administrator i klasserommet lese opp en tekst med de samme opplysningene.

Det er også utarbeidet retningslinjer for gjennomføring i skolesituasjonen for å ivareta integriteten og anonymiteten til dem som deltar. Den voksne personen i klasserommet, «administratoren», kan bistå elevene med hjelp til å forstå spørsmålene, men skal ikke se hva elevene svarer eller hjelpe dem med å finne svar.

Ungdata har satt som forutsetning for gjennomføring at skolen har tilgjengelig beredskap dersom noen av elevene skulle ha behov for å snakke med skolehelsetjenesten i etterkant av undersøkelsen. Ansvarlige i kommunen for skolehelsetjenesten informerer den lokale skolehelsetjenesten om behovet for beredskap i forbindelse med undersøkelsen. Skolehelsetjenesten får også tilgang til spørreskjemaet før undersøkelsen gjennomføres.

### Om datamaterialet

Datamaterialet i årets rapport er basert på de 65 252 barna og 161 kommunene som deltok i Ungdata junior i årene 2023 og 2024. Datamaterialet er godt egnet til å gi et generelt bilde av hvordan barn i Norge har det, og hva de driver med i fritiden. Det var om lag like mange gutter og jenter som deltok, og elever på de tre klassetrinnene er jevnt fordelt.

Selv om barna fikk beskjed om at de kunne hoppe over spørsmål og at de når som helst kunne trekke seg, har de aller fleste barn svart på de aller fleste spørsmål. Ubesvarte spørsmål kan skyldes at de ikke ønsker å svare, at de ikke forstår spørsmålene, eller at de av ulike grunner ikke hadde nok tid til å komme gjennom hele spørreskjemaet.

En styrke med undersøkelsen er at den omfatter elever fra store deler av landet. Det er også en styrke at svarprosenten ble så høy som 84. Svarprosenten i Ungdata junior er beregnet som forholdstall mellom hvor mange som deltar i Ungdata junior, og hvor mange elever som totalt var registrert på de skolene som deltar i undersøkelsen. Definisjonen på å delta i Ungdata junior er å svare på minst ett spørsmål i undersøkelsen.

Av de som ikke deltar i Ungdata junior, er det flere kategorier. En gruppe er de som selv ikke ønsket å delta, eller at foreldrene/foresatte reservertet dem mot deltakelse. En annen gruppe er de som av praktiske grunner ikke fikk tilbud om å delta, fordi skolen ikke fikk gjennomført undersøkelsen på hele skolen. En tredje gruppe er de som ikke var til stede på skolen i den perioden undersøkelsen ble gjennomført. Hvor mange elever som tilhører de ulike gruppene, har vi ingen informasjon om.

Det er videre verdt å merke seg at elever med mye fravær vil være underrepresentert i Ungdata junior, ettersom undersøkelsen foregår i skoletiden. Det samme gjelder elever med særskilte behov og som går på skoler som er spesielt tilrettelagt for disse elevgruppene. Dette gjør at resultatene i liten grad kan generaliseres til disse gruppene. Det samme gjelder elever som ble fritatt på grunn av helsetilstand eller språkvansker.

## Selvrapporterte data

Alle resultater fra Ungdata junior er basert på det barna selv rapporterer. Dette er en styrke siden målet med undersøkelsen er å få oversikt over barns livssituasjon og hvordan de vurderer ulike sider ved livet sitt. Samtidig hefter det en viss usikkerhet rundt slike undersøkelser, for eksempel om spørreskjemaet er utformet på en god nok måte for å fange opp det man er interessert i, om barna forstår spørsmålene på samme måte som forskerne har lagt til grunn, og om barna svarer sannferdig på det de blir spurt om. Vår erfaring er at de aller fleste som er med i undersøkelsen tar den på alvor, og at Ungdata junior gir et dekkende bilde av situasjonen til barn. De fleste spørsmålene i undersøkelsen har vært gjennom omfattende testing, og spørreskjemaet blir jevnlig justert basert på erfaringer med dataene. Mer informasjon om utarbeidelsen av spørreskjemaet i Ungdata junior finnes [i Ungdata junior 2017 – Metoderapport](#).

For å få mer systematisk kunnskap om hvordan barna opplevde å delta i undersøkelsen, ble barna helt på slutten bedt om å ta stilling til ulike påstander om undersøkelsen. At så mange som 97 % sier seg enig i at de svarte ærlig på spørsmålene, er en indikasjon på at de aller fleste barna tar undersøkelsen på alvor. Svarene viser videre at 89 % av barna opplever at undersøkelsen gir et godt bilde av hvordan de har det, og 84 % synes det var lett å svare på spørsmålene.

41 % mener imidlertid at undersøkelsen var altfor lang, og 20 % var uenig i at de fikk god informasjon om undersøkelsen i forkant.

## Personvern og forskningsetikk

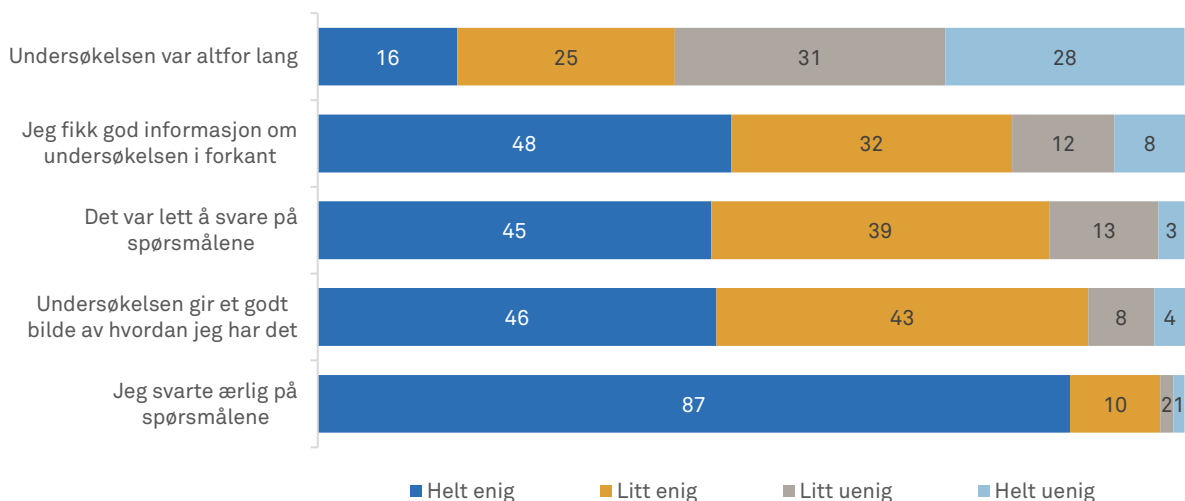
Undersøkelsen er anonym. Det vil si at det ikke er mulig å identifisere hvilke elever som har deltatt gjennom opplysningene som ble samlet inn.

Elevene ble i forkant av undersøkelsen informert om at deltakelsen var frivillig, og at de sto fritt til å hoppe over spørsmål de ikke ønsket å besvare. De kunne også når som helst trekke seg dersom de ønsket det.

Foreldre/foresatte fikk skriftlig informasjon om undersøkelsens formål og at deltakelse var frivillig, to uker før undersøkelsen skulle gjennomføres. Foreldre/foresatte hadde mulighet til å reservere barnet mot deltakelse. Denne informasjons- og reservasjonsprosedyren har blitt vurdert av Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH), og de konkluderte med at deltakernes velferd og integritet er ivaretatt (referansenummer: 2016/235 og 2021/12). Undersøkelsen gjennomføres i tråd med forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora.

For de fleste er spørsmålene i undersøkelsen uproblematisk å svare på. Noen vil likevel kunne oppleve enkelte temaer som vanskelige. Det ble derfor iverksatt tiltak for å redusere eventuelle ulemper deltakerne i Ungdata junior kunne oppleve i forbindelse med undersøkelsen. Foresatte og elever ble i forkant informert om at elevene kan ta kontakt med skolehelsetjenesten eller Røde Kors' samtaletilbud «Kors på halsen» dersom de ønsket å snakke med en voksen etterpå. Skolehelsetjenesten ble instruert om å være i beredskap i forbindelse med undersøkelsen.

## Hva barna som deltok i Ungdata junior synes om å være med i undersøkelsen



### Tilgang til ressurser og sosioøkonomisk status

For å analysere hvilken betydning ressurser i familien har for barnas fritid og livskvalitet, bruker vi i rapporten et mål på familienes sosioøkonomiske status (SØS). Målet fanger opp ulike former for ressurser som barn har tilgang til gjennom sine foresatte, og er basert på fire spørsmål fra The Family Affluence Scale-II (Currie et al., 2008). De konkrete spørsmålene og svaralternativene framgår av figuren til høyre.

Resultatene viser at det store flertallet av barn i Norge har tilgang til de fleste av disse ressursene. Samtidig finnes det mange barn i Norge med begrenset tilgang. I rapporten lager vi tre like store grupper (lav, middels og høy SØS), basert på summen av barnas svar på disse fire spørsmålene.

### Revisjon av spørreskjemaet

Spørreskjemaet i Ungdata junior revideres med jevne mellomrom, blant annet for å sikre kvaliteten og at spørreskjemaet inneholder spørsmål som oppleves som relevante for barna selv, men også for kommuner og forskere.

Det innebærer at noen spørsmål går ut, og andre kommer inn. Men fordi det er viktig å kunne følge utvikling over tid, har det vært et sentralt prinsipp at de fleste spørsmålene blir bevart.

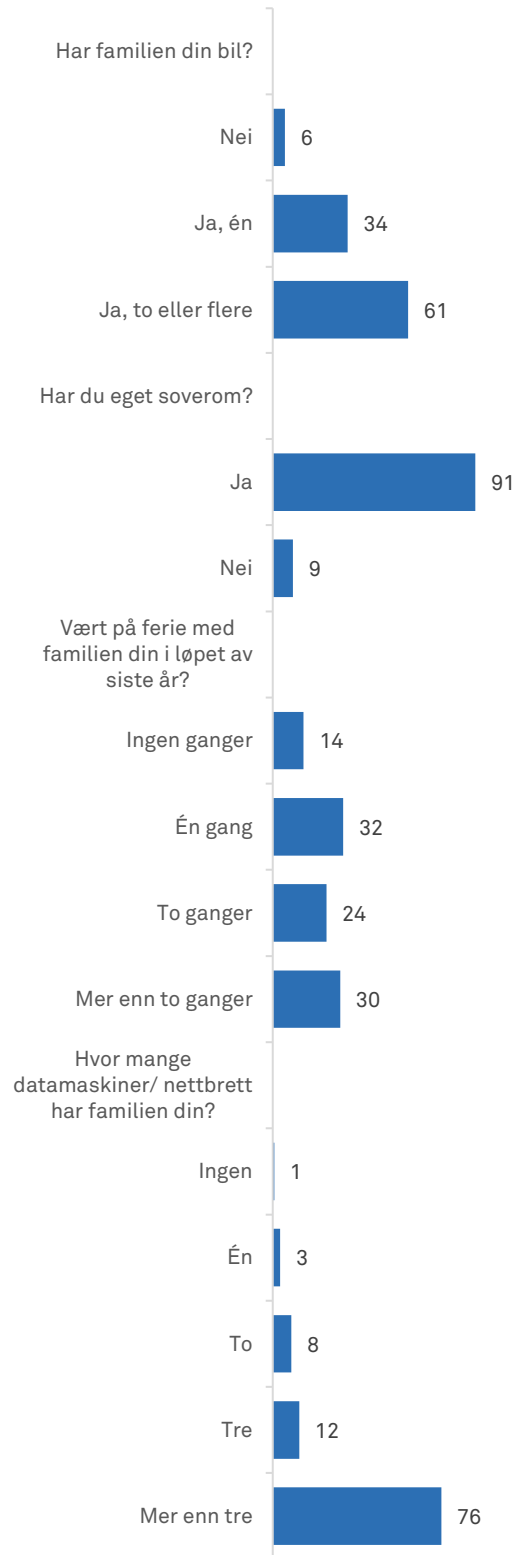
I 2023–2024 ble det foretatt en litt større revisjon av spørsmålene i Ungdata junior. Noe av bakgrunnen var at flere kommuner ønsket å se resultatene fra Ungdata junior og Ungdata i sammenheng. Vi har derfor forsøkt å harmonisere ordlyden i spørsmål som finnes både i Ungdata junior og i Ungdata, og tatt med noen flere like spørsmål i begge undersøkelsene.

Etter flere negative tilbakemeldinger fra ansatte på ulike skoler besluttet vi i 2024 å ta ut spørsmålene om psykisk helse. Tilbakemeldingene handlet om at spørsmålene ble vurdert som upassende for aldersgruppen. Vi har i stedet inkludert noen nye indikatorer på fysiske og emosjonelle plager.

I 2024 ble det inkludert noen nye spørsmål; om hvordan barna kommer seg til skolen, opplevelse av tilhørighet til vennemiljøet, matvaner og om pass og stell av dyr i fritiden.

I 2024 åpnet vi også for nasjonale moduler, som går til 10 % av utvalget. Dette er spørsmål som er av spesiell interesse for nasjonale myndigheter (detaljerte spørsmål om kosthold) samt for forskere (etablerte måleinstrumenter for emosjonelle vansker, adferdsproblemer og livskvalitet).

### Ressurser i familien brukt til å dele barn inn i sosioøkonomiske grupper. Prosent



# Definisjoner

Hvordan nøkkelindikatorene er målt

## Livskvalitet

### Livet mitt er bra

Indikatoren er målt gjennom et spørsmål der barna blir bedt om å si seg enig eller uenig i ulike utsagn om livet. Indikatoren viser hvor mange prosent som var «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «Livet mitt er bra».

## Venner

### Har minst én fortrolig venn

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Har du minst én venn som du kan stole helt på og kan snakke med om alt mulig?» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «ja, helt sikkert» eller «ja, det tror jeg».

### Har ingen å være sammen med på fritiden

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Har du noen å være sammen med på fritida?» Indikatoren viser hvor mange som svarer «nei, som regel ikke» eller «nei, aldri».

### Har ingen å være sammen med på skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Har du noen å være sammen med i friminuttene på skolen?» Indikatoren viser hvor mange som svarer «nei, som regel ikke» eller «nei, aldri».

## Skole

### Er fornøyd med skolen de går på

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvor fornøyd er du med ulike sider av livet ditt?» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer at de er «ganske» eller «veldig fornøyd» med skolen de går på.

### Trives på skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvordan har du det på skolen?» Indikatoren viser hvor mange prosent som var «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «Jeg trives på skolen».

### Passer inn blant elevene

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvordan har du det på skolen?» Indikatoren viser hvor mange prosent som var «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «Jeg føler at jeg passer inn blant elevene i klassen».

### Kjeder seg på skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvordan har du det på skolen?» Indikatoren viser hvor mange prosent som var «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «Jeg kjeder meg i skoletimene».

### Gruer seg ofte til å gå på skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvordan har du det på skolen?» Indikatoren viser hvor mange prosent som var «helt enig» eller «litt enig» i utsagnet «Jeg gruer meg ofte til å gå på skolen».

### Bruker minst en halvtime på lekser/skolearbeid utenom skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Omtrent hvor lang tid bruker du på lekser og annet skolearbeid i løpet av en vanlig dag (utenom skoletiden)?» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer at de bruker minst en halvtime.

## Lokalmiljøet

### Er fornøyd med nærområdet der du bor

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvor fornøyd er du med ulike sider av livet ditt?» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer at de er «ganske» eller «veldig fornøyd» med «nærområdet der du bor».

### Føler seg trygge på vei til og fra skolen

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvor trygg føler du deg?» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «ganske trygg» eller «veldig trygg» på spørsmålet om de føler seg trygg «på vei til og fra skolen».

### Føler seg trygge ute i området der de bor

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hvor trygg føler du deg?» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «ganske trygg» eller «veldig trygg» på spørsmålet om de føler seg trygg «når du er ute i området der du bor».

## Fritid

### Er med på en fast fritidsaktivitet

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Er du med på noen faste fritidsaktiviteter for tiden?» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «ja».

### Driver med idrett

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hva slags faste fritidsaktiviteter er du med på?» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «idrett eller sport».

### Spiller instrument eller synger fast

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hva slags faste fritidsaktiviteter er du med på?» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «spiller instrument eller synger».

### Er med på teater eller dans

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Hva slags faste fritidsaktiviteter er du med på?» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer «teater eller dans».

### Bruker mer enn tre timer daglig foran en skjerm

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du til sammen på aktiviteter foran en skjerm (TV, data, nettbrett, mobil)? Ikke ta med skolearbeid.» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer tre timer eller mer.

**Bruker minst én time på dataspill etter skolen**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du på dette: Spille dataspill/TV-spill.» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer én time eller mer.

**Bruker minst én time på TV/Serier/YouTube etter skolen**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du på dette: Se på TV/filmer/serier/YouTube.» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer én time eller mer.

**Bruker minst én time på sosiale medier etter skolen**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet: «Tenk på en vanlig dag etter skolen. Omtrent hvor mange timer bruker du på dette: Er på sosiale medier.» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarer én time eller mer.

**Helse****Sov ni timer eller mer siste natt**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Omtrent hvor mange timer sov du natt til i dag?» Indikatoren viser hvor mange prosent som har sovnet minst ni timer.

**Har noen å snakke med om vanskelige ting**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Kan du snakke med noen av disse om triste eller vanskelig ting?» Barna ble bedt om å svare for venner, søsken, mor, far, læreren din, helsesykepleier på skolen, andre. Indikatoren viser hvor mange prosent som krysset av «ja, helt sikkert» at de kan gå til minst av disse på listen.

**Har brukt smertestillende siste uke**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Har du brukt tabletter mot hodepine eller andre smerter den siste uken?» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarte «ja».

**Mobbing****Har blitt mobbet av andre barn**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Tenk på de siste månedene. Har du blitt stengt ute, plaget eller truet av andre barn på skolen eller i fritida?» Indikatoren viser hvor mange prosent som svarte «ja, omtrent hver 14. dag» eller oftere.

**Opplevd negative hendelser på nett**

Indikatoren er målt gjennom spørsmålet «Har du i løpet av de siste månedene blitt utsatt for noe av det følgende?» Indikatoren viser andelen av barna som svarte at de minst én gang en eller flere ganger har opplevd: «At noen via nettet eller mobil har truet deg», «At noen via nettet eller mobil har skrevet sårende ting til deg eller om deg», «At noen har lagt ut sårende bilder eller videoer av deg på nettet eller mobil» eller «At noen har stengt deg ute fra sosiale ting på nettet».

# Litteratur

Forskning og litteratur som er relevante for temaene i denne rapporten.

## Livskvalitet

Røysamb, A. E., & Nes, R. B. (2022). «Livskvalitet og gode liv». I: C. Lundgren (Red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Unicef (2020). Worlds of Influence. Understanding What Shapes Child Well-being in Rich Countries Firenze: UNICEF Office of Research.

Folkehelseinstituttet (2019). Fakta om livskvalitet og trivsel. Hentet fra [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

Evensen, M., & Løvgren, M. (2018). Studier av velferd og livskvalitet hos barn. NOVA Notat 5/2018. Oslo: NOVA.

Helsedirektoratet (2018). Livskvalitet. Anbefalinger for et bedre målesystem. Oslo: Helsedirektoratet.

Samdal, O., F. K.S. Mathisen, T. Torsheim, Å. R. Diseth, A-S. Fismen, T. Larsen, B. Wold & E. Årdal (2016). Helse og trivsel blant barn og unge. Hemil-rapport 1/2015. Bergen: Hemil-senteret, Universitetet i Bergen.

## Venner

Løvgren, M., & Hyggen, C. (2023). «Barns bruk av sosiale medier: Om ensomhet, samvær med venner og livskvalitet blant jenter og gutter». Norsk Sosiologisk Tidsskrift, (6), 1-22.

Ulset, V., & Bekkhus, M. (2022). «Familie, vennskap, skole og barnehage kan bidra til resiliens og positiv utvikling hos barn og unge». I C. Lundgren (Red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Koch K., B., Aagesen U., C. (2021). «Psykt ensom. Om ensomhet blant barn og unge». Oslo: Røde Kors.

Hyggen, C., Brattbakk, I., & Borgeraas, E. (2018). Muligheter og hindringer for barn i lavinntektsfamilier. En kunnskapsoppsamling. NOVA rapport 11/2018. Oslo: NOVA.

Andersen, P.L., & M. Dæhlen (2017). Sosiale relasjoner i ungdomstida: identifisering og beskrivelse av ungdom med svake relasjoner til foreldre, skole og venner. NOVA rapport 8/2017. Oslo: NOVA.

## Foreldre

Tømmerås, T., & Kjøbli, J. (2022). «Samspill i familien og psykiske vansker hos barn». I: C. Lundgren (Red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Tveit, O. B., & Morbech, M. (2022). «Det er gøy å være barn, men kjedelig når foreldrene krangler». I: C. Lundgren (Red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Bakken, A. m.fl. (2016). Sosiale forskjeller i unges liv. Hva sier Ungdata-undersøkelsene? NOVA Rapport 3/2016. Oslo: NOVA, Høgskolen i Oslo og Akershus.

Stefansen, K., I. Smette & Å. Strandbu (2016). «Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports». Sport, Education and Society.

Strandbu, Å., K. Stefansen, I. Smette & Sandvik (2017). «Young people's experiences of parental involvement in youth sport». Sport, Education and Society.

## Skole

Wendelborg, C., Caspersen, J. (2023). Fysisk tilrettelegging i skolen sin betydning for inkludering i skole og fritid. I: T. Wilhelmsen (m.fl.) (Red.), Bevegelsesfelleskap i oppveksten. Fagbokforlaget.

Bølstad, E., Ferstad, F. F., Skoe, E. F. (2022). «Emosjonell kompetanse: en grunnleggende ferdighet i skolen» Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Brandlistuen, R., (2022). «Viktige utviklingspsykologiske overganger i skolealder». Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Havik, T., (2022). «Barn og unge som ikke makter eller vil gå på skolen» Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Vogt, K.C. (2018). «Svartmaling av gutter». Norsk sosiologisk tidsskrift, 2(02): 177-193.

Grøgaard, J.B. & C.Å. Arnesen (2016). «Kjønnsforskjeller i skoleprestasjoner: Ulik modning?». Tidsskrift for ungdomsforskning, 16(2): 42-68.

## Lokalmiljøet

Fløtten, A. T. (2022). «Å være som de andre-om fattigdom og ulikhet i oppveksten». I: C. Lundgren (Red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Mouratidis, K. (2021). Urban planning and quality of life: A review of pathways linking the built environment to subjective well-being. Cities, 115, 103229.

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. NOVA Rapport 2/21. Oslo: NOVA/OsloMet.

Bakken, A. (2020). Ungdata – Ung i Distrikts-Norge. NOVA Rapport 3/20. Oslo: NOVA/OsloMet.

Pettersen, O.M. & Sletten, M. Aa. (2019). «Å ha lite der de fleste har mye». Tidsskrift for ungdomsforskning, 18(2): 139-170.

Rye, J.F. (2019). «Å være ung i distrikts-Norge». Kunnskapsoversikt med utgangspunkt i nyere norsk forskning om distriktsungdommer. Trondheim: NTNU.

## Fritid

Strandbu, Å & Bakken, A. (2024). «Barna og idretten. Organisering, verdier og sosial ulikhet». Oslo: Norges idrettshøgskole.

Løvgren, M., & Hyggen, C. (2023). «Barns bruk av sosiale medier: Om ensomhet, samvær med venner og livskvalitet blant jenter og gutter». Norsk Sosiologisk Tidsskrift, (6), 1-22.

Sandvik, M.R. & Solstad, G.M. (2023). Hva har Hartmut Rosa å si til idrettsforskningen? Betrachtinger om inkludering i en eskalerende idrett. I: T. Wilhelmsen (m.fl.) (Red.), Bevegelsesfelleskap i oppveksten. Fagbokforlaget.

## Fritid

Holmarsdóttir, H., Seland, I., Hyggen, C., & Roth, M. (2024). *Understanding The Everyday Digital Lives of Children and Young People* (p. 533). Springer Nature.

Bauger L. mfl. (2023). «Sammenhenger mellom digital fritid og livskvalitet». I: I. Vardheim (m.fl.) (Red). Ungdata pluss i Vestfold og Telemark. Resultater fra første datainnsamling 2023.

Hjetland, G. J. & Skogen J., C. (2022). «Blir ungdoms psykiske helse påvirket av sosiale medier?» I: C. Lundgren (Red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Overå S. (2022). «Gaming, digitale plattformer og identitetsbygging i ulike utviklingsfaser». I: C. Lundgren (Red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Eriksen I., & Seland I. (2022). «Fritidsklubben som beskyttelse for sårbare ungdommer». I: C. Lundgren (Red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Solstad, G. M. mfl. (2022). Deltakelse, trivsel og inkludering i barne- og ungdomsidretten. Delrapport fra forskningen om Idrett for alle i Oslo. NOVA Rapport 1/22. Oslo: NOVA/OsloMet.

Bakken, A. (m.fl.) (2021). «Fra offline til online. Digitale ungdomsliv gjennom tre tiår». I G. Ødegård og W. Pedersen (Red.): Ungdommen. Oslo: Cappelen Akademisk.

Medietilsynet (2020). Barn og medier 2020. En kartlegging av 9-18-åringers digitale medievaner. Hentet fra [www.medietilsynet.no/](http://www.medietilsynet.no/)

Décieux, J.P., A. Heinen & H. Willems (2019). «Social media and its role in friendship-driven interactions among young people: A mixed methods study». *YOUNG*, 27(1): 18-31.

Seland, I. & P.L. Andersen (2019). Fritidsklubber i et folkehelseperspektiv. Analyser av statlige dokumenter 2007–2017 og Ungdata 2015–2017. NOVA Notat 1/19.

Andersen, P.L. & A. Bakken (2018). «Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms?». *International Review for the Sociology of Sport*, 54(8): 921-937.

Strandbu, A., A. Bakken & M. Aa. Sletten (2019). «Exploring the minority-majority gap in sport participation: different patterns for boys and girls?». *Sport in Society*, 22(4): 606-624.

Stenee-Johansen, J. mfl (2019). Nasjonalt overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form. Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3). Oslo: Norges idrettshøgskole.

Eklund, L. & S. Roman (2018). «Digital Gaming and Young People's Friendships: A Mixed Methods Study of Time Use and Gaming in School». *YOUNG*, 27(1): 32-47.

Torstveit, M.K. m.fl. (2018). «Participation in organized sports is associated with decreased likelihood of unhealthy lifestyle habits in adolescents». *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(11): 2384-2396.

Lillejord, S. (m.fl.) (2016). Hvordan fysisk aktivitet i skolen kan fremme elevers helse, læringsmiljø og læringsutbytte. En systematisk kunnskapsoversikt. Oslo. Kunnskapssenter for utdanning. Hentet fra [www.kunnskapssenter.no](http://www.kunnskapssenter.no)

## Helse

Surén, P. mfl. (2022). Barn og unges fysiske helse. I Folkehelse rapporten. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.

Aase, H., Holt, T., Helland, M. S., (2022). Barn og unges helse: Oppvekst og levekår. I Folkehelse rapporten. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.

Hysing, A. M., & Sivertsen, B. (2022). «Søvnens betydning for psykisk helse i oppvekstløpet». I: C. Lundgren (Red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Mathisen, A. T. F., & Sundgot-Borgen, J. (2022). Psykens byggesteiner: kosthold og fysisk aktivitet. I: C. Lundgren (Red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Helland, S. S., Rognstad, K., Kjøbli, J., Mellblom, A., & Backer-Grøndahl, A. (2021). Psykologer i kommunen: En kartlegging av tjenester for barn og unge med psykiske vansker. *Psykologi*, 58, 484-491.

Nieswand, V., Richter, M., & Gossrau, G. (2020). Epidemiology of headache in children and adolescents—another type of pandemic. *Current Pain and Headache Reports*, 24, 1-10.

Skogen, J. C., Smith, O. R. F., Aarø, L. E., Siqveland, J., & Øverland, S. N. (2018). Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelse tiltak. En kunnskapsoversikt.

## Mobbing

Sjursø, I., R. (2022). «Barn og unge som blir utsatt for tradisjonell og digital mobbing». I: C. Lundgren (Red.): Psykisk oppvekst. Oslo: Rådet for psykisk helse.

Halliday, S., Gregory, T., Taylor, A., Digenis, C., & Turnbull, D. (2021). The impact of bullying victimization in early adolescence on subsequent psychosocial and academic outcomes across the adolescent period: A systematic review. *Journal of school violence*, 20(3), 351-373.

Salmivalli, C., Laninga-Wijnen, L., Malamut, S. T., & Garandeau, C. F. (2021). Bullying prevention in adolescence: Solutions and new challenges from the past decade. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 1023-1046.

Brevik, K., E. Bru, C. Hancock, T. Idsøe, E. Cosmovici Idsøe & M.E. Solberg (2018). Å bli utsatt for mobbing. En kunnskapsoppsummering om konsekvenser og tiltak. Stavanger: Læringsmiljøsenetret.

Eriksen, I.M. & S. Therese Lyng (2015). Skolers arbeid med elevenes psykososiale miljø. Gode strategier, harde nøtter og blinde flekker. NOVA rapport 14/2015. Oslo: NOVA/AFI Høgskolen i Oslo og Akershus.

Eriksen, I.M. & S. Therese Lyng (2016). «Relational aggression among boys: blind spots and hidden dramas». *Gender and Education*, 30(3): 396-409.

# Ungdata junior 2024

## Nasjonale resultater

Ungdata junior er lokale undersøkelser tilpasset elever på mellomtrinnet (5.–7. trinn) og tas i bruk av kommuner over hele landet. Målet er å få en oversikt over hvordan barn i dag har det, og hva de driver med i fritiden. Undersøkelsene er nettbaserte og gjennomføres i skoletiden.

Ungdata junior er et gratistilbud til kommuner og er et samarbeid mellom de regionale kompetansesentrene på rusfeltet (KORUS) og Velferdsinstituttet NOVA ved OsloMet – storbyuniversitetet.

KORUS står for den praktiske gjennomføringen i kommunene og oppfølging av lokal resultater. Ungdatasekretariatet på NOVA koordinerer og administrerer alle undersøkelsene. Helsedirektoratet finansierer Ungdata junior.

I denne rapporten presenteres resultatene fra 2023–2024 for landet som helhet.

Rapporten oppsummerer svar fra 65 252 barn som deltok i undersøkelsen. Undersøkelsen ble gjennomført i 161 kommuner i 2023 og 2024. Vi presenterer også noen nøkkeltall hvor vi sammenligner årets resultater med de nasjonale resultatene publisert i 2022.

Rapporten tar for seg følgende områder: vennskap, familie, skole, nærmiljø, fritidsaktiviteter, medier, mobbing, helse, trivsel og livskvalitet. Rapporten presenterer også forskjeller og likheter mellom gutter og jenter på ulike klassetrinn og forskjeller knyttet til sosioøkonomisk familiebakgrunn og kommunens størrelse basert på innbyggertall.

**OSLOMET**

**STORBYUNIVERSITETET**  
VELFERDSFORSKNINGSINSTITUTTET NOVA

**KORUS**