

Ungdata 2024

Oppdal kommune



Resultater
Ungdomstrinnet

Resultat fra Ungdata og Ungdata junior 2024 - Oppdal

Fakta om undersøkelsen

Ungdata er et av de viktigste verktøyene kommunene har for å kartlegge hvordan barn og unge har det og hva de holder på med på fritiden. Oppdal kommune har gjennomført ungdata (ungdomsskole og videregående skole) i 2011, 2014, 2017, 2020, 2023 og 2024. Ungdata junior (5,6 og 7 trinn ved barneskolene) er gjennomført i 2018, 2020, 2023 og 2024. Skolene har gode rutiner for gjennomføring og det er derfor god deltakelse i undersøkelsen (Barneskolen 85 %, ungdomsskolen 90 % og OVS 69 %).

Barn og unge i Oppdal har det stort sett veldig bra!



Oppsummering

De fleste barn og unge i Oppdal rapporterer at de er tilfreds med livet. Barn og unge er veldig godt fornøyd med foreldrene sine og de aller fleste har en venn. De aller fleste foreldre både kjenner og vet hvem barna og ungdommen er med på fritiden. Nesten alle har noen å være sammen med i friminuttene på skolen og noen få rapporterer at de ikke har noen å være sammen med på fritiden .

Barn og unges psykiske helse





2 - Stress og press. Det snakkes mye om at ungdom opplever mye stress og press. Det er både positivt og negativt å føle på stress, men det er bl.a. når det blir utfordrende å takle det at det blir negativt.

Ved ungdomsskolene ser vi en trend over flere år at det er en økning i press på flere områder og at flere har problemer med å takle det. Resultatene viser at **30 %** rapporterer på mye press på minst 2 områder av ungdommene på ungdomsskolen. Dette er over både lands- og fylkessnittet. Det er langt flere jenter enn gutter som føler på press. Det er flest (52 %) som føler press på å gjøre det bra på skolen og (47 %) føler press om å gjøre det bra i idrett, samt (40 %) føler press om å ha fin kropp. Det er 20 % av ungdommene ved OVS som rapporterer på press på minst 2 områder. Dette er under lands og fylkessnittet.

En del barn (5, 6 og 7 trinn) gruer seg for å snakke foran klassen (23%) og til prøver (25 %).



3 - Mobbing. En del unge rapporterer at de utsettes for mobbing eller andre former for trakassering. 15 % av barneskoleelevene i 5, 6 og 7 trinn opplever mobbing hver 14 dag eller oftere. Dette ligger litt over landet forøvrig (11 %). Ved ungdomsskolene i Oppdal rapporterer 8 % at de blir mobbet hver 14 dag eller oftere, mens elever ved OVS rapporterer at 96 % nesten aldri/aldri opplever å bli mobbet.



4 - Psykiske plager. Helt fra barnetrinnet ser vi at det er langt flere jenter enn gutter som kjenner på følelser som sint, lei seg, og har hodepine og vondt i magen. Resultatene viser at ungdommene på ungdomsskolen har større utfordringer med psykiske helseplager enn ved videregående skole. Ungdomstiden kan være utfordrende for mange og psykiske plager kan være en naturlig del av det, men det er når man ikke mestrer plagene man står ovenfor at det blir en utfordring. Den sosiale støtten, samt livsmestring og hvordan man kan mestre disse plagene er viktig.

Det er flest ungdommer som rapporterer at de **bekymrer seg mye om ting og føler at alt er et slit**. 28 % av ungdommene ved OVS rapporterer at de har **søvnproblemer**. Dette har økt med 11 % fra 2017. Det er 22 % av ungdommene ved OVS (20 % ved ungdomsskole) som rapporterer at de føler seg **ensom**.

En del barn og unge opplever å **grue seg til å gå på skolen**. Dette kan skyldes flere faktorer, og en del barn på barneskolen rapporterer at de gruer seg til å snakke foran klassen og til prøver. Det er flest jenter som gruer seg. For ungdommer ved ungdomsskolen har trenden økt for de som rapporterer at de gruer seg til å gå på skolen fra 15 % i 2014 til 29 % i 2024. For barneskolen har den økt fra 18 % i 2018 til 31 % i 2024.

Trend over flere år viser at det er flere ungdommene nå enn før som rapporterer at de benytter tilbud som helsesykepleiere, helsestasjon for ungdom og psykolog for å få hjelp til å mestre plagene. Det er størst økning i bruk av disse tilbudene av ungdommene ved ungdomsskolen.



5 - **Meningsfullt - føle seg nyttig.** Det å føle seg nyttig og gjøre noe som er meningsfullt knyttes til psykisk helse. Ungdom på ungdomsskolen rapporterer at 50 % føler seg nyttig, samtidig ser vi en trend i at det er færre som rapporterer at de føler seg engasjert i noe. Ved OVS rapporterer Vg.1, at 60 %, Vg.2 44% og Vg.3 57 % som føler seg nyttig. Det å føle mening med noe er viktig faktor som bygger god psykisk helse og knyttes til ABC for god psykisk helse, som viser til forskning om at det å gjøre noen A aktivt, B sammen med noen, som er C meningsfullt styrker den psykiske helsa.

Helse





6 - Søvn. Søvn er en sentral faktor for å opprettholde god fysisk og psykisk helse. Prosentandelen som sov mer enn 9 timer, som er anbefalt for aldersgruppen av elevene på barneskolen har sunket fra 69 % i 2018 til 57% (lik de nasjonale tallene) i 2024. Det er langt flere jenter enn gutter som rapporterer at de har søvnproblemer og der dårlig søvn går ut over skole og fritid. Dette gjenspeiler seg også på ungdomsskole og videregående skole.



7 - Bruk av helsetjeneste. Det er flere ungdommer ved ungdomsskolen enn ved videregående skole som rapporterer at de benytter helsesykepleier, helsestasjon for ungdom og psykolog. Det er flere jenter enn gutter som rapporterer at de benytter tilbudet om helsesykepleier eller helsestasjon for ungdom. Det er flere gutter enn jenter som benytter tilbudet om psykolog.



8 - Bruk av smertestillende midler . Det er flest jenter enn gutter som har fysiske plager og det er langt flere jenter enn gutter som plages av hodepine. Det er også langt flere jenter enn gutter som rapporterer at de bruker reseptfrie smertestillende midler. Bruken av smertestillende er som landet forøvrig.

Rusmidler



9 - Alkohol. Ungdomstiden er en periode der mange gjør sine første erfaringer med ulike rusmidler. Det å debutere øker sannsynligheten for skader eller andre negative opplevelser i ungdomstiden og for et problematisk forhold til rusmidler senere i livet. Det er færre (49%) i Oppdal enn landet forøvrig (61 %) som aldri har smakt alkohol av ungdomsskole elevene. Det er flere enn landet forøvrig som har vært beruset en gang enn landet forøvrig. Samtidig er det veldig få på 8 trinn som har vært beruset på alkohol. Det er 17 % av ungdommene på ungdomsskolen som har vært beruset på alkohol det siste året. Dette er over landsgjennomsnittet (11 %), men likt med snittet for Trøndelag.

Trend fra 2014 til 2024 viser at det er en jevn nedgang av ungdommer ved ungdomsskolen som har drukket seg beruset på alkohol. Ved OVS viser trenden at det er stadig flere ungdommer som ikke drikker alkohol. 38 % av ungdommene drikker ikke alkohol. Samtidig ser vi en liten gruppe (8%) som drikker hver uke.

Videre viser en 10 års trend at flere foreldre i Oppdal enn i landet forøvrig sier ja til at ungdommene kan drikke alkohol. Ungdata 2024 viser at (13 %) av foreldre i Oppdal sier ja til at ungdommene kan få lov til å drikke alkohol mot (5 %) nasjonalt. Samtidig ser vi at det er færre nå enn for 10 år siden som har drukket seg synlig beruset.

Forskning viser at når det kommer til alkohol, hører ungdom mest på foreldrene sine. Tenåringene som har foreldre som har klare avtaler og regler rundt alkohol, drikker mindre enn jevnaldrende som ikke har slike avtaler. I tillegg har venner stor

betydning for hvordan tenåringen drikker. Hvis vennene til tenåringen drikker mye, er det større sjanse for at tenåringen selv har et høyt alkoholkonsum.



10 - Narkotika. Resultatene viser at de aller fleste ungdommer på både ungdomsskole og OVS ikke bruker narkotika, men at en god del blir tilbudt narkotika. 15 % av ungdommene på ungdomsskolen har blitt tilbudt hasj eller marihuana, mens 33 % av ungdommene på OVS har blitt tilbudt det en eller flere ganger. Det er 5 % av ungdommene ved ungdomsskolen og 11 % av ungdommene ved OVS som har prøvd hasj eller marihuana en eller flere ganger siste året. Det er 4% både på ungdomsskolen og ved videregående skole som har prøvd andre narkotiske stoffer en eller flere ganger iløpet av det siste året.



11 - Tobakk og snus. Tobakksbruken har endret seg mye de siste tiårene. Det er kun 1 % av ungdommene ved ungdomsskolen og OVS som røyker daglig. Det er 6 % av ungdommene ved ungdomsskolen og 7 % av ungdommen ved OVS som snuser daglig. 3 % av ungdommene ved ungdomsskolen og 4 % av ungdommene ved OVS bruker vape/e- sigaretter daglig /ukentlig.

Sosiale medier



12 - **Sosiale medier.** Digitale medier spiller i dag en sentral rolle i ungdommene sine hverdagsliv, men også i større grad i barns liv, både på skole og i fritid. Dette kan ha både positive og negative innvirkninger og konsekvenser.

Bruken av sosiale medier hos spesielt jenter som har brukt minst 1 time eller mer har økt fra 24 % i 2018 til 40 % i 2024.

38 % av barna ved barneskolen rapporterer at de har opplevd flere negative hendelser på nett eller mobil. Det er flest jenter som opplever dette og det er like mange jenter i 5 trinn som på 7 trinn som rapporterer om negative hendelser. Det kan være at noen skriver sårende ting om hverandre eller at de har blitt truet eller utestengt. Dette kan ha store negative konsekvenser for barn. Det kan se ut til at negative hendelser på mobil er en større utfordring i barneskole enn ved ungdomsskole og OVS.

5 % ved ungdomsskole og 4 % ved OVS rapporterer at de har blitt mobbet, truet eller utestengt på nett eller sosiale medier.

Fritidsaktiviteter og fysisk aktivitet



Organisasjoner, klubber, lag og foreninger er viktige arenaer for samvær med andre unge, og gir andre erfaringer og læringsbetingelser enn skolen og mer uformelle situasjoner. På sitt beste gir organisasjonene tilgang på gode og varierte opplevelser, de gir ungdom mulighet til å utvikle sine evner, de gir trening i å fungere i et fellesskap, ytre egne meninger og å jobbe målrettet.

Samtidig tillegges barne- og ungdomsorganisasjonene ofte en forebyggende rolle. Forskning tyder imidlertid på at sammenhengen mellom for eksempel rusmiddelbruk og psykisk uhelse og deltakelse i en organisasjon. Det kan tyde på at deltakelse i en fritidsaktivitet er en beskyttende faktor for rusmiddelbruk og psykiske plager.

Det er 63 % av ungdommene ved ungdomsskolen og 43% av ungdommer ved videregående skole som er med i en organisasjon på fritiden. Dette er over det nasjonale snittet. 85 % av barn i 5,6, og 7 trinn er med på minst en fast fritidsaktivitet. Dette er positive resultat for Oppdal og kan tyde på at det er varierte og gode tilbud i Oppdal som det er viktig å opprettholde.

4 % (nasjonalt 8%) av ungdommer ved ungdomsskolen og 5% (Nasjonalt 10 %) av ungdommene ved OVS rapporterer at de aldri trener. Samtidig rapporterer 54 % (45 % nasjonalt) av ungdommene ved ungdomsskolen og 47 % (39 % nasjonalt) av ungdommene ved OVS at de trener mer enn 5 dager i uken. Dette er over godt over landsgjennomsnittet .

76% av ungdomsskole ungdommene og 69 % av ungdommene ved OVS trener på egen hånd og (43 % ungdomsskole) og (67 % OVS) trener på treningsstudio.