

Vedlegg til rusmiddelpolitisk handlingsplan 2026 - 2030

OPPSUMMERING KAFÉDIALOG UNGDATA

Ungdata er ei omfattande nasjonal barne- og ungdomsundersøking der elevar svarar på spørsmål om korleis dei har det og kva dei driv med på fritida. Tala frå [Ungdata 2024](#) gir oss eit innblikk i korleis det er å vera ung i Luster og Noreg. Kommunen har gjennomført UngData tre gonger, 2017, 2021 og 2024, noko som gjer det mogleg å sjå utviklingstrekk over tid.

For å drøfte tala arrangerte Ungdommens kommunestyre og Folkehelseavdelinga i Luster eit Ungdata seminar med kafédialog på Gaupne ungdomsklubb 3. oktober 2024. Der presenterte KoRus Vest Bergen tal frå Ungdata mellomtrinn og ungdomsskulane i Luster og Sogndal vidaregåande skule.

Kafédialog

På Ungdata seminaret i Luster deltok vel 50 stykk, derav 14 ungdommar og resterande vaksne tilsett på ulike skular og tenester i kommunen; oppvekst, helsestasjon, NAV, Flyktingtenesta, folkehelse, ungdomsklubb, barnevern, psykisk helse, PPT og politi – samt representantar frå FAU.

Det var ein engasjert gjeng som etter presentasjon deltok i kafédialog med ungdom som kafévert på fem sentrale tema: rus, ungdomsskule, åtferd, helse og psykisk helse og fritid. Undervegs i drøftinga og i ei oppsummering i plenum delte ungdommen sine tankar og perspektiv.

Dette er ei oppsummering med sentrale funn frå presentasjonen, kafédialogen og evalueringa i etterkant. Dette kan ein ha med og drøfte med barn og ungdom, foreldre, tilsette på skulane og politikarane i høve prioriteringar framover.

Spørsmål til kvart tema

- I. Kva tenkje du om desse tala?
- II. Kva ligg bak/kan ligge bak desse tala/denne utviklinga?
- III. Kva kan gjerast?

ÅTFERD

Tal frå Ungdata

- 1/4 gutar har vore med på hærverk
- 45 % gutar og 28 % jente har opplevd vald eller å bli slått
- 43 % av gutar har vore med i slåsskamp
- 9 % i 2021 vs. 15 % i 2024 oppleve mobbing

Drøfting i kafédialog

Både ungdom og vaksne erfarer ei auke av hendingar med negativ åtferd knytt til vald og mobbing i Luster. Både på sosiale media (SoMe), på skule og i lokalsamfunnet har barn og ungdom mindre respekt for vaksne, kvarandre og ivaretaking av omgivnaden. Det er fleire gutar enn jente som oppleve mobbing. Luster ligg øve landssnitt på både hærverk og mobbing.

Kva handlar dette om? Kan det vere eit resultat av trendar, gruppepress, for lite å finne på, at ein slepp unna konsekvensar eller at enkelte ønske å vere som kul? Mange drar inn foreldre som sentrale for å førebygge og handtere negativ åtferd.

Forslag til tiltak for å motverke negativ åtferd hjå ungdom

- «Dei vaksne må vere vaksne, og sette grense»
- Foreldrenettverk – foreldre må ta ansvar og snakke saman om det som røre seg blant barn og ungdom
- Rettleiing og kurs til foreldre
- Fortsett med tiltak som ungdomsklubb, fordi det gir ein meningsfull fritid
- Fleire ungdomslosar, også ei jente.
- Vaksne må ansvarleggjere ungdom for deira handlingar

HELSE OG PSYKISK HELSE

Tal frå Ungdata

- 49% av jente på ungdomsskule «alt er eit slit»
- 64% bekymrar seg mykje
- 36% oppgjer å ha søvnevanskar (auke for kvar år)
- 1 av 3 har følt seg einsam
- Nesten halvparten av jente svarar at dei har hovudverk
- 28% brukar smertestillande
- Skjermtid og søvn følger kvarandre; mykje skjermtid = meir søvnproblem.

Tal på kor mange som har følt seg ulykkeleg økte fram til 2021, men har gått nedover igjen- ein gledeleg utvikling! Overordna svarar dei fleste; 94-97% på mellomtrinnet og 87-91% på ungdomsskule seg *litt* eller *heilt einige* i at «livet mitt er bra». Det er samanheng mellom livskvalitet og sosioøkonomisk status, fleire med låg sosioøkonomisk status rapportere dårlegare livskvalitet. Ein ser og at færre svare ja på kor godt «eg likar kven eg er, slik eg er» frå mellomtrinn til ungdomsskule.

Drøfting i kafédialog

Dei lokale tala samsvarer med den generelle opplevinga til ungdom og vaksne. Sjølv om mange er nøgd med helsa si rapportere ein stor del unge søvnevanskar og bruk av smertestillande meir enn ein gong i veka. Ungdom er pålogga på SoMe langt ut på kvelden og rapportere om lite reglar knytt til mobilbruk på kveld og natt. Mange trekk fram at SoMe, skule og stress påverke søvnen, og at det er ein samanheng mellom søvn og deira psykiske helsa.

Forslag til tiltak for å påvirke ungdom si psykiske helse

- Hjelp ungdom til å bli trygge på at dei er gode nok som dei er
- Betre fritidstilbod og møteplassar
- Styrke tilbodet på ungdomsklubben
- Tydeleg grenser og reglar gjennom foreldrenettverk
- Lære om kvifor søvn er viktig og konsekvensar ved lite søvn,
- Bevisstgjere ungdom og foreldre til å ta ansvar og prioritere søvn

UNGDOMSSKULE

Tal frå Ungdata

- 37 % gruer seg til å gå på skulen
- 1/5 gutar rapportere at dei ikkje trivs på skulen
- 1/4 jente rapportere at dei ikkje trivs på skulen
- 1/5 jente oppleve å ikkje ha ein ven dei kan stole på og har tiltru til
-

Tendensar frå 2017-2024 syne ei auke av ungdom som gruar seg til skulen, trivsel har gått ned, og som elles i landet er det fleire som kjedar seg på skulen. Det er generelt høg skuletrivsel i Luster, ca. 97 % av elevar rapporterer at dei «alltid eller som regel» har nokon å vere med i friminutta.

Drøfting i kafédialog

Auka fråvær og opplevd stress er også ein trend nasjonalt. I Luster er det bekymringsfullt med nedgang i trivsel og at øve ein av tre grue seg til å gå på skulen.

«Tala passar med det vi ser i kvardagen»

Det kjem mange spørsmål i drøftinga; Kva gjer at so mange jenter ikkje kan stole på vennar, og korleis styrke band mellom jenter på ungdomstrinnet? Har det utvikla seg ein trend i å kjede seg på skulen eller er skulen kjedeleg? Er ungdom meir sårbar for stress og ende dei opp med mindre sjølvtilitt på grunn av auka press frå skulen, utsjåande, sosialt med meir? Har tala samanheng med kraftige auke i bruk av sosiale media og spel? Er det mogleg for skulane å konkurrere mot «digitalt smågodt»? Eller kan det vere på grunn av ei endring i foreldrerolla med mindre grensesetting?

Forslag til tiltak for å betre elevar si tid på ungdomsskulen

- Viktig med intern undersøking for å finne ut kva som ligg bak tala
- Spør kvifor ungdom gruar seg til å gå på skulen
- Meir kreativitet, praktisk undervisning og leksefri skule
- Jobbe målretta med å forhindre skulk, vere tett på og i kontakt med heimen
- Jentelos
- Involver og start den førebyggjande innsatsen på mellomtrinnet
- Foreldrenettverk: Foreldre må meir på bana og snakke saman

FRITID

Tal frå Ungdata

Ungdomsklubb går igjen som eit positivt, populært og viktig tilbod på ungdom si fritid. KoRus trekk fram at det er sjeldan høge tal. Luster ligg lågt i tal på ungdom som deltek i kultur og treningssenter er populært hjå dei eldste.

- 4/5 gutar og 3/5 jente har delteke på klubb
- Deltaking på fast fritidsaktivitet
 - 86% på 6. trinn
 - 75 % på 8. trinn
 - 40 % på 10. trinn

Drøfting i kafédialog

Det er nedgang i ungdom som deltek i organisert fritidsaktivitet. Nokon trur at dette heng i hop med eit meir individualisert samfunn med mindre fellesskap. Det er viktig å halde fram med det viktige arbeidet som allereie er. Ungdomsklubben er ein utruleg flott meistringsarena for ungdommane. Det er viktig å passe på at ungdom har støtte og ressursane dei treng for å fortsette med vidareutvikling og å oppretthalde dette tilbodet.

Forslag til tiltak for å styrke ungdom si fritid

- Styrke og vidareutvikle tilbod med Ungdomsklubb med ungdom
- Vaksne må vere førebilde og kan hindre utanforskap med å inkludere
- Foreldre og vaksne har ein viktig rolle på fritida
- Betre kollektivtilbod
- Ha god lokal informasjon om tilboda som finst
- Billigare fritidstilbod
- Betre lokale fritidstilbod
- Lågterskeltilbod og fellestrening

Rus

Tal frå Ungdata

Tilgang til og bruk av alkohol, tobakk og rus auke blant mindreårige i samfunnet. Luster ligg øve fylke og landsgjennomsnitt på alkohol og tobakk. Det er høge tal på dei som har vore rusa på alkohol, samanlikna med kor mange som får lov.

- 1/5 % elevar på 8.til 10. trinn har vært tydeleg rusa av alkohol
- 5 % har prøvd cannabis

Drøfting i kafédialog

Kan auka vere ein følge av foreldre som er mindre tydelege og meir usikre? Eller at bruk av snus vert normalisert når ungdom ser eldre ungdom, foreldre og lærarar bruke det i kvardagen?

«Ungdom oppgjer at foreldre har mest å sei for deira syn på bruk av rus og at tydelege reglar i heimen er viktig.»

På landsbasis og i dei store byane ser man ei kraftig auke i bruk av narkotika blant barn i barn og ungdom, ein bør jobbe aktivt for å førebygge at dette lokalt.

Tiltak for å førebygge at ungdom ruse seg

- Tema i foreldrenettverk:
 - Rus og situasjonen i klassen, på trinnet og i ungdomsmiljøet som tema
 - Alle ønske at foreldre skal setje grense for ungdom
 - Foreldre er førebilde og må begynne med seg sjølve
- Undervisning om rus i skulen – meir frå Livsmeistring, robuste barn og unge
- God erfaring med erfaringskonsulent på besøk i skulen, slik det vert gjort i Livsmeistring, robuste barn og unge
- Nulltoleranse for tobakk på skular, også for lærarar
- Foredrag om hasj og marihuana, informasjon om skadeverknader
- Heve aldersgrensa på Lustrabalder og der det vert servert alkohol

FORELDREROLLA

Tal frå Ungdata

Majoriteten av barn og ungdom på mellomtrinn og ungdomsskule rapportere at dei har ein god relasjon til foreldra og familien. Foreldrerolla går igjen som betydingsfull og viktig i alle tema.

Drøfting i kafédialog

Det vert i saman med KoRus drøfta ulike typa foreldrerelasjonar og baksida ved disse, til dømes «helikopterforeldre» og «bulldoserforeldre»: kva vert konsekvensen av at mange foreldre i stor grad vil vere vener, overvåke og skjerme ungane for ubehag? Kva har det å seie for ungdomanes moglegheit for å takle motstand – til å bli robuste?

«Det er viktig at foreldre er kopla på og trygg i rolla si når ungdom går gjennom utfordrande periodar.»

Mange trekk fram tiltaket Foreldrenettverk i Livsmeistring, robuste barn og unge som viktig å få etablert i åra som kjem.

«Eg trur foreldrenettverk blir viktigare og viktigare framover»

Forslag til tiltak for å styrke foreldre si rolle

- Foreldrenettverk i barnehage, barneskule, mellomtrinn og ungdomsskule: utvikle tema og refleksjon rundt foreldrerolla

SAMFUNN

Tal frå Ungdata

Det er ikkje ein klar årsakssamanheng til tala som presenterast, men endringar i samfunnet frå 2010 kan sjåast i samheng med trendar frå Ungdata. Til døme bruk av smarttelefonar og skjermtid, nettmobbing og SoMe, økonomi og oppleving av ulikheit, stress, klimaendringar, covid, krig og uro i verda.

Drøfting i kafédialog

Mange trekk fram at ei endring i samfunnet og foreldrerolla som resultere i ein meir organisert barndom med mindre leik og fri tid frå barn er små. Dette og meir kan medverke til korleis ungdom rapportere at dei har det no.

Forslag til tiltak retta mot samfunnsutvikling

- Styrke barn til å finne roen i seg sjølve og livet
- Snakke med barn og unge om uro i verda
- Bevisst og ansvarleg digitalisering
- Prioritere FRI TID, frå barna er små. Uorganisert tid med plass til leik og aktivitet i barna sitt tempo.

Frå ungdommen: Politikarar, tilsette og foreldre som påverke korleis det er å vekse opp i Luster må prioritere førebyggjande tiltak. Òg, ikkje gløym å snakke med ungdommen 😊

Fleire tal frå Ungdata:

[Alle tala og innspel frå Ungdata seminaret kan ein sjå her](#)

- Rapport 2024 Luster mellomtrinnet https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/reports_2024/Vestland_Luster_2024_Barneskule_Kommune.pdf
- Rapport 2024 Luster Ungdomsskule https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/reports_2024/Vestland_Luster_2024_Ungdomsskule_Kommune.pdf
- Rapport 2024 Sogndal vidaregåande skule https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/reports_2024/Vestland_Sogndal_2024_Vidaregaande_Kommune.pdf