

Ungdom og helse under pandemi

Spesialsykepleier Sehrija Fakic, Linderud skole



Ungdata 2019

Rapporten baserer seg på svar fra de 259.700 elevene på 8. trinn til Vg3 som deltok i Ungdataundersøkelsen i årene 2017 til 2019. Resultatene baserer seg på undersøkelser gjennomført på ungdomstrinnet i 412 kommuner pluss Svalbard og på de fleste videregående skolene i landet.

Hovedfunn:

- I all hovedsak står det bra til med norsk ungdom. Ungdata viser at de aller fleste trives med det livet de lever. Ungdom er godt fornøyd med foreldrene sine, med skolen de går på, og med lokalmiljøet der de bor.
- Ni av ti ungdommer har nære og fortrolige venner. De fleste har en aktiv fritid der sosiale medier, dataspill, trening, organiserte fritidsaktiviteter, skolearbeid og det å være sammen med venner, preger hverdagen. Flertallet rapporterer om god fysisk og psykisk helse, og de fleste er optimistiske med tanke på egen framtid.
- Rapporten viser samtidig at det er systematiske forskjeller knyttet til hvordan ungdom med ulik sosial bakgrunn har det og hva de driver med i fritida.
- Ungdommer med dårligere sosioøkonomisk status og som vokser opp med i fattige kår, har større sjanser for å komme dårligere ut, økt ungdomskriminalitet, cannabisbruk og vold, økt forekomst av psykiske plager, mindre framtidsoptimisme og mer skjermtid
- Rapporten viste også uavhengig av sosioøkonomisk status eller andre forskjeller at
- flere syntes skolen er kjedelig og færre trivdes på skolen

Men det som er viktig for oss her i kveld er at rapport viste følgende:

Verdens helseorganisasjon definerer helse som en «tilstand av fullkommen fysisk, psykisk og sosial velvære - ikke bare fravær av sykdom eller svakhet».

«**God fysisk helse** innebærer å ha en frisk og sunn kropp, være i fysisk aktivitet, ha god ernæring og å få tilstrekkelig med hvile.»

(Omfanget av fysiske helseplager har økt i de årene dette er blitt kartlagt i Ungdata, men mest for jenter. Årets tall tyder på ingen endring for jenter og en liten økning blant gutter.)

- WHO definerer **psykisk helse** som: *”en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet.”*

Psykiske helseplager, som bekymringer, søvnproblemer eller andre depressive symptomer har gradvis økt blant jenter siden begynnelsen av 2010-tallet. De siste årenes undersøkelser tyder på en ytterligere økning. Mens målingene fram til 2015 viste en økning på 0,2-0,3 prosentpoeng per år, viser de tre siste årenes undersøkelser en økning på fire prosentpoeng blant jenter på ungdomstrinnet og fem prosentpoeng blant jenter på videregående. Også blant guttene er det flere som rapporterer om denne typen psykiske plager enn før. Tilsvarende viser årets undersøkelse at andelen som opplever ensomhet, er den høyeste som noen gang er registrert i Ungdata.

Hvordan taklet ungdommer pandemien?

I studien “Oslo-ungdom under pandemien” kommer det frem følgende:

1. Livet ble endret - forandret hverdag og struktur, stengt skole, fritidsaktiviteter, foreldrenes arb. situasjon ol
2. Skyggen av sosial klasse- ungdommer hadde foreldre med hjemmekontor (86% i vestlige bydeler, mens lavest blant foreldre med innvandrerbakgrunn). Også bekymringer bl ungdommer gjenspeilet sosioøkonomisk status- ungdommene på øst bekymret seg for familiens økonomi, sykdom i familien, syke foreldre osv
3. Det sosiale livet - mange brukte mer tid med familien, sosiale medier ol
4. Den digitale skolen - 61% lærte mindre i følge undersøkelsen, nesten halvparten fornøyde med undervisningen allikevel, bra tilgang til data, forskjell på læresituasjon hjemme apropos sosioøkonomisk status villa/blokkleilighet
5. Livskvalitet, vekst og hjelp - tilfredse med livet, pandemien lært dem å se positivt på livet, økt tillit til andre, de takler mer enn de trodde

- ▶ 6. Ensomhet - noe økt ensomhet - 16% i Oslo mot 23% i 2020, ikke alarmerende
- ▶ 7. Skolearbeid og skole stress- totalt sett nesten likt som før, stresset var mindre men bekymring rundt karakterer noe mer
- ▶ 8. Økt bruk av skjermtid- sosial distansering

- ▶ Så til deres spørsmål:
- ▶ **1. Har elevene tatt kontakt selv eller har det vært oppsøkende virksomhet fra helsesykepleier under korona?**
- ▶ -Slik undersøkelsen viser så har ikke behovet for hjelpetjenesten vært større enn tidligere, men dem som vi allerede hadde fulgt opp fikk tilbud om telefonisk oppfølging. De mest sårbare hadde vi "blinket" oss ut og de fikk tilbud om å være på skolen.
- ▶ - samlet sett var 5% av ungdommene i kontakt med skolehelsetjenesten eller andre hjelpetelefoner i Oslo, på landsbasis mindre, 7% vurderte å ta kontakt med noen
- ▶ - jenter med innvandrerbakgrunn og ungdom med lav sosioøkonomiskstatus var litt oftere i kontakt med hjelpeapparatet, en ungdommer ellers...
- ▶ **2. Hvordan var kontakten med foresatte?**
- ▶ - lærere hadde oftere kontakt med foresatte enn skolehelsetjenesten. Var lærer bekymret, ble vi koblet på. På skolen der jeg jobber sko- lite

- ▶ **3. Helseopplysningsarbeid - har det vært krevende å formidle evt hvordan ble det gjort?**
- ▶ - det kommer an på hva en skulle opplyse om, mye info på TV og via sosiale medier
- ▶ - det som var viktig ble formidlet via skolemelding
- ▶ - bydelen har en høy andel befolkning med innvandrers bakgrunn, viktige meldinger ble oversatt på flere språk og i samarbeid med Bydelsmødre/utekontakter ble de også brukt som formidlere

- ▶ **4. Kan FAU-ene bistå på noen vis?**
- ▶ -JA!!!! Absolutt! Eks på Linderud skole, som jeg er veldig stolt av:
- ▶ Multikulturell skole, vi er heldige å ha mange med innvandrers bakgrunn som er en berikelse, men kan være utfordrende pga språk.
- ▶ Mange snakker dårlig eller trenger hjelp til tolkning. Mange meldinger ble sendt digitalt via skole app.
- ▶ Mange foreldre dårlig digital kompetanse og ingen forståelse for fagspråk. Kloke av erfaring foreslo FAU - **WEB- shops på foreldremøte**

▶ 5. Hva kan foresatte gjøre:

- ▶ 1. Våg å spørre
- ▶ 2. Våg å se og stå i det
- ▶ 3. Våg å være sårbar
- ▶ 4. Aldri vær redd for å ta kontakt med hjelpeapparatet dersom du er bekymret
- ▶ 5. En er aldri alene, du kan alltid få hjelp

▶ Skolehelsetjeneste:

- ▶ - ta kontakt med helsesykepleier, det er første skrittet på skolen ... vi kan hjelpe med å sette deg i kontakt med skolepsykolog, familieveileder, Oslohjelpa
- ▶ -Vi samarbeider med NAV, med psykisk helse, med utekontakter, oppfølgingstjenester, fastlege, FAU
- ▶ - Alt er lavterskeltilbud og du trenger ingen henvisning!

▶ 6. Avslutning:

- ▶ Våre erfaringer (helsesamtale 8 trinn), og erfaringer blant mine kollegaer:
- ▶ - ungdom har ikke tatt skade av pandemien, noe er endret
- ▶ - veldig mange syntes at det var et fint år, med mye nytt å forholde seg til
- ▶ - mange rapporterer mindre stress i hverdagen
- ▶ - de som slet med psykiske plager (angst, skolestress, skolevegring ol) opplevde at det var deilig å slippe å grue seg til hverdagen
- ▶ - noen rapporterte mindre læring, men de føler heller ikke at de har tapt mye
- ▶ - de som i utgangspunktet var sårbare, hadde det mindre bra under pandemien
- ▶ - noen flere følte på ensomhet
- ▶ - psykiske plager ikke stor forskjell fra før pandemien...

Alt i alt, taklet ungdommene pandemien godt, media er altfor rask til å konkludere!

Men vi skal følge med ...

TAKK FOR MEG

Sehrija.fakic@bbj.oslo.kommune.no

<https://www.ungdata.no/norsk-ungdom-har-taklet-pandemien-bra/>

<https://www.fhi.no/div/helseundersokelser/fylkeshelseundersokelser/livskvalitet-og-psykisk-helse-under-koronaepidemien--nov-des-2020/>

<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/2767874>

<https://www.ungdata.no/publikasjoner/>

