

Ungdomshøringen 2022

# Ungdom om tid



Oslo

**UNG**org

UngOrg 2022  
UngMed – Ung Medbestemmelse  
[www.ungmed.no](http://www.ungmed.no)

Rapporten er skrevet av Mathias Kristiansen, politisk rådgiver, UngOrg  
Design: Synne Amanda Salvesen, grafisk designer, UngOrg

Trykk: Fladby AS



Oslo

**UNG**org **UNG**med

Ungdomshøringen 2022



**Ungdom om tid**



# Innhold

|    |                            |
|----|----------------------------|
| 6  | Forord Sara Khalid         |
| 7  | Forord Rina Mariann Hansen |
| 8  | Sammendrag                 |
| 10 | Innledning                 |
| 11 | Metode                     |
| 18 | Tidsbruk                   |
| 38 | Stress og press            |
| 55 | Fremtid                    |
| 63 | Selvbestemmelse            |
| 71 | Ungdommens anbefalinger    |

## Forord

Barn og unge har rett til å bli hørt, og meningene våre skal tas på alvor. Siden vi ikke har stemmerett har de som bestemmer i Oslo et ansvar for å skape andre arenaer hvor vi kan bli hørt. Ungdomshøringen er en slik arena, og er et viktig tiltak for å sikre at meningene til Oslos unge blir hørt og tatt på alvor.

Temaet for årets høring var tid, og deltakerne fikk diskutert alt fra sin drømmemedag til hvordan de ser for seg sin egen fremtid.



Dagene til ungdom i dag er ofte fylt med mye å gjøre og rekke. De har kanskje et møte de skal rekke i organisasjonen sin, en trening rett etterpå og prøver som skal øves til. Dette er ikke unikt for ungdom i 2022, men unge i dag blir ofte beskrevet som travle eller stressa. Det er ikke så rart. Med mange fag som skal ha vurderingsgrunnlag har elever på ungdomsskolen og videregående et høyt prestasjonspress. Deltakerne i årets høring trakk fram at de skulle ønske de hadde mer tid til seg selv, venner og familie. For å rekke alt de må, og alt de vil få til, sier flere at de nedprioriterer søvn. Det er veldig synd at unge skal måtte sove mindre for å rekke alt.

Dette tyder på at unge må få større mulighet til å bestemme over innholdet i sine egne dager. Deltakerne sier de ønsker mer medvirkning og bestemmelsesrett over skoledagene sine. Ikke for å skulke, spille spill eller henge med venner, men for å ha tid til å være mer med familie, få seg en deltidsjobb eller bruke mer tid på fritidsinteressene. Eller bare sove nok.

At ungdom får lov til å bestemme, eller i det minste være med på å bestemme, over egen tidsbruk er en viktig del av det å vokse opp. Min oppfordring etter denne høringen er at unge får en større bestemmelsesrett over sin tid, og at tilbakemeldingene fra deltakerne bidrar til at unge i Oslo får en bedre hverdag.

**Sara Khalid,**  
*Leder Sentralt Ungdomsråd i Oslo*

## Forord

Følelsen av at tiden ikke strekker til er det mange av oss som har kjent på. Gjennom årets Ungdomshøring har vi fått vite litt mer om hvilke tanker ungdom i Oslo har om tid. Hva de ønsker å bruke den på, følelsen av kontroll over egen tid og tanker om fremtiden.



De aller fleste ungdom i Oslo lever gode liv, men Ung i Oslo-undersøkelsene viser også at flere kjenner på stress i hverdagen. Årets ungdomshøring speiler også dette. Noen kjenner at skoledagen blir for lang og at skolearbeidet tar mye fritid. Andre kjenner på uro for om de klarer å leve opp til egne og andres forventninger, eller om de vil få en jobb og kunne etablere seg. For enkelte går opplevelsen av å ha for lite tid ut over nattesøvnen. Selv om det ikke er farlig å ha det travelt, er det også viktig for ungdom å ha tid til seg selv og kunne bestemme over sin tid. Det samme er gode møteplasser hvor de får være med venner.

I rapporten får vi også en del anbefalinger fra deltakerne om hvordan hverdagen kan gjøres bedre. Noen av rådene fører ikke nødvendigvis til at det blir mer tid, men til at tiden brukes til mer av det de selv ønsker. Mange ungdommer ønsker seg jobb. Noen ønsker også andre åpningstider på fritidsklubbene, spesielt i helgene og på vinteren – flere åpne idrettshaller for uorganisert aktivitet og bedre informasjon om fritidstilbud. Noen ønsker også flere lavterskel aktiviteter og arrangementer rett etter skoletiden slik at de kan dra dit rett fra skolen.

Denne årlige ungdomshøringen er en av kildene til informasjon fra ungdom i Oslo. Hva de mener, ønsker og har behov for. Den er nyttig som inspirasjon og kunnskapsgrunnlag for alle som er engasjert i ungdoms liv, slik at vi sammen kan gjøre Oslo til en enda bedre by å leve i. God lesing!

**Rina Mariann Hansen**

*Byråd for arbeid, integrering og sosiale tjenester*

## 2. Sammendrag

Gjennom årets Ungdomshøring ønsket vi å løfte frem hvordan ungdom i Oslo ser på sin egen fremtid, og høre hvordan ungdom i Oslo opplever stress, og på hvilke arenaer de opplever det. Det har vært viktig for oss at ungdom selv skal få definere hvordan de tenker om utfordrende temaer som tidsbruk, å prestere, fremtiden og hva ungdom har lyst til å bruke tiden sin på. Ungdommen vi har snakket med har fortalt oss om hvordan de bruker tiden sin og hva de kunne tenkt å gjøre mer eller mindre av. Generelt kan vi si at ungdommene i Oslo har mye å gjøre, og ønsker å utnytte tiden sin godt, samtidig som de kan slite med å få gjort alt de ønsker. Særlig er det mange som ønsker å bruke mer tid på seg selv, og som skulle ønske de hadde bedre tid til å slappe av og ha fritid etter skoletiden. En anbefaling ungdommene kom med til Oslo kommune var å skape en skoledag hvor ungdom kan bruke mer tid til praktisk læring, og at mer av skoletiden foregikk utenfor skolebygget.

I dag er det mange som opplever at innleveringer og prøver kombinert med forventninger til å gjøre mer på fritiden sin spiser mer og mer av deres egen tid til å bare være seg selv. Ungdom er i en fase hvor man tar, og skal ta mange store valg for livet. Deltakerne forteller at de planlegger og har mange drømmer for fremtiden, men samtidig er bekymret for at de skal rekke alt. Det er mange som ønsker seg jobb, og å bruke mer av tiden sin på mer praktiske aktiviteter og ting etter man er ferdig på skolen. Blant deltakerne har det vært et tydelig engasjement for at skolen forlanger mer og skaper prestasjonsstress. En tydelig anbefaling som kom frem fra deltakerne på høringen var at man måtte bruke mer tid til livsmestring på skolen, og at ungdom ønsker å lære mer om psykisk helse, selvdisiplin og praktiske ferdigheter som f.eks. betaling av skatt og personlig økonomi.



I et samfunn hvor ungdom har flere og flere muligheter og aktiviteter som man kan bruke tiden sin på har årets Ungdomshøring vist at ungdom trenger tid til seg selv. Det er tankevekkende å lese at mange skulle ønske de brukte tiden sin bedre, samtidig som de sier de er travle. Samtidig er det godt å høre at ungdommene vi har pratet med vil bruke tiden sin blant venner og familie, og sammen med andre. Noe som ble trukket frem var at en senere skolestart kunne gjøre det enklere å bruke tiden sin på relasjoner, og ikke bare å hente inn energi etter å ha måtte stå opp for tidlig.

Gjennom høringen har ungdommene kommet med en rekke anbefalinger, du kan lese alle disse helt til slutt i oppgaven. Les gjerne hele rapporten, men har du dårlig tid ta gjerne en kikk for å se hva ungdom i Oslo mener at beslutningstakere kan gjøre for at tiden deres brukes som ungdom vil at den skal brukes.



## 3. Innledning

### 3.1 Bakgrunn

UngMed arrangerer hvert år en byomfattende ungdomshøring på oppdrag fra Oslo kommune og byrådsavdeling for arbeid, integrering og sosiale tjenester. Temaet for høringen avgjøres av byrådsavdelingen etter forslag fra Sentralt ungdomsråd i Oslo (SUR) og UngMed. Ungdomshøringens formål er å innhente informasjon og innspill fra ungdom i Oslo om saker som angår dem, for å kunne bruke innspillene i utformingen av politikk.

Bakgrunnen for Ungdomshøringen kommer fra arbeidet med bystyremelding 2/2010, *Ung i Oslo*. Den første Ungdomshøringen ble avholdt som en innspillsarena i arbeidet med bystyremeldingen, og i etterkant ble prosjektet videreført som et tiltak for å innhente informasjon om temaer som berører ungdom i Oslo. Gjennom blant annet slike høringer bidrar Oslo kommune til at ungdom blir hørt, i tråd med barnekonvensjonens artikkel 12: «Alle barn har rett til å si sin mening, og meningen deres skal bli tatt på alvor.»

Tidligere avholdte ungdomshøringer har vært: *Ungdom om voksne* (2021), *Ungdom om korona* (2020), *Ungdom om arbeid* (2019) og en rekke andre temaer. Alle rapportene ligger tilgjengelig på [www.ungmed.no](http://www.ungmed.no), og du kan få fysiske kopier av rapportene ved å ta kontakt med oss i UngMed.

## 4. Metode

Etter to år med ungdomshøringer i annen drakt som følge av pandemien, har vi endelig avholdt en normal høring i år. Vi har likevel tatt med oss en del erfaringer fra de høringene fra 2020 og 2021. Deriblant har vi fortsatt å gjennomføre en spørreundersøkelse i forkant av den fysiske høringen. Ungdomshøringen 2022 ble avholdt på Sentralen 5. april, mens spørreundersøkelsen var åpen for svar fra 1. mars til 1. mai.

### 4.1. Hva er en ungdomshøring?

Ungdomshøringen er et arrangement med fokus på ungdommenes ideer og innspill. Deltakerne fordeles på grupper basert på alder og geografisk tilhørighet. Hver gruppe har to voksne fasilitatorer som på forhånd har blitt skolert i programmet og øvelsene for dagen. Ungdomshøringen skal hovedsakelig foregå på ungdommenes premisser, og fasilitatorene skal i minst mulig grad påvirke diskusjonene som oppstår i gruppene. Vi legger opp til at deltakerne har stor grad av mulighet til å bestemme hva som skal diskuteres under høringen.



#### **4.2. Hvem deltok på Ungdomshøringen?**

Målgruppen for Ungdomshøringen er ungdom fra Oslo i alderen 13 til 19 år. Vi ønsker spesielt å legge til rette for at ungdom som ikke vanligvis har arenaer for å si sin mening til politikere og beslutningstakere får komme med innspill, slik at de kan medvirke i sin egen hverdag. På denne måten sørger vi for at Oslo kommune ser hele sin ungdomsbefolkning.

Under årets ungdomshøring har vi hørt fra 109 ungdommer. I spørreundersøkelsen fikk vi til sammen 81 individuelle svar, og på den fysiske høringen deltok 28 ungdommer. Vi opplevde et stort frafall fra påmelding til deltakelse under årets ungdomshøring, og hadde i utgangspunktet 63 påmeldte deltakere til den fysiske ungdomshøringen. Dette reflekterer vi mer over under neste del om rekruttering.

UngMed har som mål å ha med deltakere fra hver av de 15 bydelene. Tidligere har det vært utfordrende å få en jevn spredning, og vi ser at de østlige bydelene har flere deltakere enn de vestlige. Vi lyktes med å innhente svar fra alle bydelene på spørreundersøkelsen, men ikke på selve ungdomshøringen. Av påmeldinger til den fysiske høringen hadde vi påmeldte fra alle bydeler utenom Nordstrand, Ullern og St. Hanshaugen.

| <b>Bydel</b>      | <b>Svar på spørreundersøkelsen<br/>(totalt 81)</b> | <b>Påmeldte<br/>(totalt 63)</b> | <b>Oppmøte<br/>(totalt 28)</b> |
|-------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Alna              | 8                                                  | 7                               | 4                              |
| Bjerke            | 9                                                  | 24                              | 10                             |
| Frogner           | 7                                                  | 2                               | 2                              |
| Gamle Oslo        | 8                                                  | 4                               | 2                              |
| Grorud            | 9                                                  | 4                               | 2                              |
| Grünerløkka       | 3                                                  | 4                               | 2                              |
| Nordre Aker       | 3                                                  | 2                               | 1                              |
| Nordstrand        | 3                                                  | 0                               | 0                              |
| Sagene            | 4                                                  | 1                               | 2                              |
| St. Hanshaugen    | 2                                                  | 0                               | 0                              |
| Stovner           | 7                                                  | 3                               | 1                              |
| Søndre Nordstrand | 10                                                 | 3                               | 1                              |
| Ullern            | 2                                                  | 0                               | 0                              |
| Vestre Aker       | 2                                                  | 2                               | 1                              |
| Østensjø          | 4                                                  | 2                               | 1                              |

### 4.3 Rekruttering og deltakelse

Som det kommer frem av deltakertallene, opplevde vi et betydelig frafall i årets ungdomshøring. Vi tror dette skyldes i hovedsak fire ting:

- Det var mange som måtte melde frafall på grunn av sykdom, trolig fordi det i perioden var mange som hadde influensa.
- I perioden hadde mange i målgruppen viktige prøver og tentamener. (Trolig var det enda flere vurderings-situasjoner enn normalt, ettersom eksamener ble avlyst tidlig i 2022 på grunn av ujevn undervisning under pandemien). Dermed var det nok mange som ønsket å delta på høringen som likevel måtte stå over for å få vurderingsgrunnlag i gitte fag.
- Påmeldingen var åpen lenge, og vi la i stor grad opp til at deltakere meldte seg på individuelt, og ikke gjennom organisasjoner, fritidsklubber eller klassene sine.
- Høringen fant sted tett opp mot påske, og sammenfalt med ramadan.

Vi tror kombinasjonen av disse fire gjorde at det var mange som ikke hadde satt av tid til å delta på en hel dag i en travel periode. Med bakgrunn i dette ønsker vi i fremtiden å knytte rekrutteringen av deltakere tettere opp til skolene og fritidsklubbene, og ønsker at disse skal videreformidle invitasjonen i sine nettverk. Vi hadde gode erfaringer med dette i Bjerke bydel takket være godt samarbeid med Bjerke videregående skole, der lærerne oppfordret elevene til å delta på ungdomshøringen, og bisto dem i påmeldingen.

Etter skolenes e-postadresser ble erstattet med en felles postmottak-adresse til Utdanningsetaten (UDE), har vi hatt utfordringer med å komme i kontakt med riktige skoler. Dette gjør også at det er utfordrende for oss å følge opp skolenes eventuelle spørsmål , eller å forklare Ungdomshøringen i dybden til de som måtte ønske det. Til neste år håper vi å få til et tettere samarbeid med UDE om informasjonsformidlingen til skolene.

#### **4.4 Spørreundersøkelse**

Som nevnt i introduksjonen, har årets ungdomshøring også bestått av en spørreundersøkelse. Formålet med spørreundersøkelsen er å gi oss inntrykk av hva ungdom tenker om temaet, få innspill på definisjoner, teste ut noen av våre antakelser temaet og høre hva målgruppen er interessert i, før vi skal forberede den fysiske høringen. Spørreundersøkelsen består av en blanding av enkle avkrysningsspørsmål, og muligheten for å skrive lengre og mer utfyllende svar. I høringene vi har avholdt i koronapandemien har vi erfart at spørreundersøkelsen gir gode og konkrete innspill, og at deltakerne som svarer på undersøkelsen tar seg tid til å skrive gjennomtenkte svar. Vi bruker derfor spørreundersøkelsen som et supplement gjennom hele rapporten, for å utvide og belyse en del av innspillene som deltakerne tok opp under den fysiske høringen.

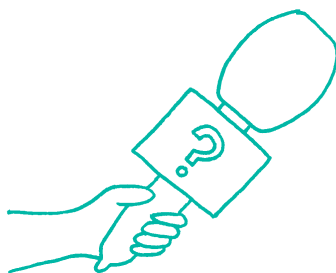
Vi sendte ut spørreundersøkelsen til alle ungdoms- og videregående skoler i Oslo, i tillegg til at den ble bredd distribuert til fritidsklubber og andre arenaer som er i kontakt med ungdom i målgruppen til ungdomshøringen.

#### 4.5 Hvordan utarbeider vi spørsmål og øvelser?

En sentral del av planleggingen av Ungdomshøringen er hvilke spørsmål og undertemaer som blir tatt opp både i spørreundersøkelsen og under selve høringen. Derfor velger vi å gi en kort redegjørelse for hvordan vi bestemmer spørsmål og temaer for høringen her.

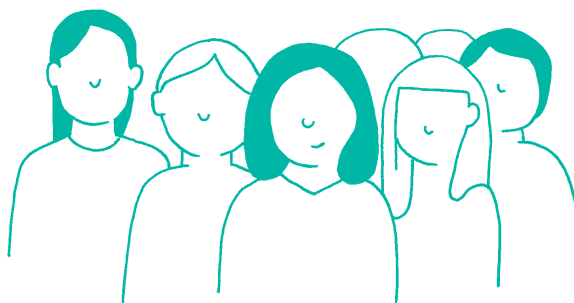
Temaet for høringen blir som tidligere nevnt foreslått av Sentralt ungdomsråd (SUR), og avgjøres endelig av byrådsavdelingen for arbeid, integrering og sosiale tjenester. Etter at temaet for høringen er valgt, inviteres SUR til å gi innspill på undertemaer og spørsmål. Spørreundersøkelsen avsluttes også med en rekke åpne spørsmål som gir oss innspill til hva som er interessant for målgruppen å diskutere under den fysiske høringen.

Under høringen er vi opptatt av at deltakerne skal få sette agendaen selv. Det oppfordres til at alle som deltar snakker om det de selv ønsker å ta opp, og vi sørger for at det er nok spørsmål og øvelser til at deltakerne selv kan komme med innspill på hva de synes er mest interessant å bruke tid på underveis. Denne valgfriheten er også grunnen til at rapporten har innspill som går på ting som ikke er tilknyttet til tid som tema.





Avslutningsvis vil vi minne om at Ungdomshøringens sluttresultat, denne rapporten, til syvende og sist er en samling av innspill fra enkeltungdommer. Ingen av slutningene og anbefalingene vi kommer med er forsøk på å gi et faktabilde eller en statistisk representasjon av store trender, men er heller ungdoms egne ord, innspill og tilbakemeldinger. Ungdomshøringens mål er å gi deltakerne en arena for å si sin egne meninger om temaene som angår dem. Videre vil vi diskutere temaene som ble diskutert under høringen. Vi har valgt å strukturere innspillene i fire underkapitler: Tidsbruk, i dette kapittelet vil vi diskutere hva ungdom ønsker å bruke tiden sin på. Stress og press, i dette kapittelet diskuterer vi hvordan ungdom opplever tidspress og stressende situasjoner. I løpet av kapittelet fremtid diskuterer deltakerne hvordan de ser for seg at fremtiden blir for dem. Etter dette har vi et kapittel vi har valgt å kalle selvbestemmelse, hvor det diskuteres hvordan ungdommen ønsker å medvirke til, og bestemme over, sin egen tid. Til slutt har vi valgt å inkludere en kapittel med konkrete innspill som deltakerne har kommet med under ungdomshøringen.



## 5. Tidsbruk

### 5.1. Introduksjon til temaet

Årets tema, tid, var et mer åpent og filosofisk tema enn vi har vært vant med fra tidligere ungdomshøringer. Vi ønsket å undersøke hva ungdom bruker tiden sin på, og ville høre deres egne refleksjoner over hvordan de helst vil disponere egen tid. Det gjorde vi blant annet gjennom en øvelse der deltakerne skulle fylle ut to åpne tidslinjer: En tidslinje over hvordan en vanlig dag ser ut for dem, og en tidslinje over deres egen drømmedag. Det var tydelig at deltakernes drømmedag spriket fra hvordan en vanlig dag så ut. Særlig ønsket deltakerne å bruke mindre tid på skolen, og ha mer tid for seg selv eller til å være med venner. Vi har systematisert innspillene fra høringen og spørreundersøkelsen i dette kapittelet, der hvert under-tema representerer en aktivitet ungdommene bruker tid på i sin hverdag.



## 5.2. Definisjon av hverdag

På starten av høringen fikk ungdommene i oppgave å definere begrepet *hverdag*. Flere trakk frem at hverdag er rutiner og noe som skjer gjentatte ganger. En deltaker utdyper at det er en normal del av livet. Skole oppgis som den vanligste faktoren som bestemmer om noe er hverdag eller ikke. De dagene man går på skole er hverdager. En person sier at det som er positivt med hverdag er at det er forutsigbart, men at det kan bli kjedelig og man kan bli lei:

«Det er litt slitsom siden man må gå rett til skolen. Du våkner og om 20 minutter må du gå til skolen, det er stress. Fredager, lørdager og søndager er spesielle. Lørdag og søndag er chill dag, man må ikke våkne klokka åtte og være sliten.»

– Gutt, 14 år, Bjerke

«Hvis man gjør masse gøy på en dag, så er det ikke en hverdag.»

– Gutt, 12 år, Gamle Oslo

«Hvis jeg hadde gjort noe annet enn jeg pleier, så er det ikke hverdag.»

– Gutt, 12 år, Bjerke

### 5.3. Skole og skolearbeid

Skole er naturligvis det som tar mest tid for deltakerne. Ungdommer er på skolen mellom seks og åtte timer per dag. De fleste av ungdommene vi har spurt sier at de bruker mellom en og to timer på lekser når de kommer hjem fra skolen.

«Vi har aldri pause, kan vi ikke bare få en time [i skoletiden] til å være ute?»

– Gutt, 13 år, Bjerke

«Det verste er å jobbe med skole hjemme. Det skal liksom være en pause.»

– Jente, 13 år, Alna

«Det burde ikke være lov å jobbe med skole hjemme. Det er helt greit å jobbe på skolen, men det er bare ekstra hvis vi må gjøre det hjemme.»

– Gutt, 13 år, Bjerke

Flere av ungdommene som deltok på høringen forteller at de bruker mye tid på vurderinger (større innleveringsoppgaver). På grunn av avlyste eksamener har det vært ekstra mange vurderinger i år.

«Vurderinger er som oppgaver som er vanskeligere enn vanlige oppgaver. Det er som lekser på en måte, også vurderer de om vi gjør det bra eller ikke. Det er vanskelig.»

– Gutt, 13 år, Bjerke

«Skolen forventer for mye av meg. i hvert fall seks timer uten lekser. Vi har ikke lekser, men vurderinger. Med vurderinger tar det rundt 8 timer. Det er ekstra oppgaver bare at du får mer tid på å levere den.»

– Gutt, 13 år, Bjerke

I perioder med mange prøver og vurderinger bruker ungdommene enda mer tid på skolearbeid etter skole-slutt. Ungdommene forteller at skulle ønske at lærerne koordinerte prøver og lekser med hverandre, og at mangelen på koordinering gjør at arbeidsmengden blir veldig høy i perioder. Dette er et tema som gikk igjen i alle gruppene på høringen.



«Lærerne snakker ikke sammen om lekser.  
De følger liksom ikke med på hverandre.»  
– Gutt, 15 år, Grünerløkka

«Ja! Jeg skulle ønske de var flinkere på å få  
spredd prøver og lekser utover. Så det plutselig  
ikke ble veldig mye.»  
– Jente, 15 år, Grünerløkka

«Samtidig hvis man sprer det utover, har du alltid  
noe å øve til. Det virker slitsomt. Jeg ville heller  
hatt færre vurderinger.»  
– Jente, 15 år, Vestre Aker

«Når jeg treffer venner i hverdagen ender vi  
liksom opp med å bare gjøre lekser. Kanskje gjøre  
noe etterpå.»  
– Jente, 15 år, Vestre Aker



Inntrykket vårt er at ungdommene er samstemte om at de ikke vil bruke mer tid på skole enn de gjør i dag. To 13-åringer sier de er villig til å bruke mer tid på skolen dersom det betyr at de får lengre friminutt. En 12-åring sier han ville vært 15–30 minutter lengre på skolen for å slippe lekser. I samme samtale innvender en 13-årig jente at hun absolutt ikke vil bruke mer tid på skolen.



Det varierer hvor nyttig ungdommene synes lekser er. Uenigheten ble tydeliggjort i øvelsen *meningsstrek*. Øvelsen går ut på at fasilitatoren leser opp en påstand og så skal deltakerne plassere seg på en linje ut fra hvor enige eller uenige de er i påstanden. Det var 15 som var uenige og 11 som var enige i påstanden: «Det er nyttig med lekser». I spørreundersøkelsen var det 31 av 58 som svarte at de skulle ønske de ikke måtte bruke tid på skolen, gjøre lekser eller øve til prøver etter skoletid.

«Lekser og innleveringer lærer meg ikke alltid noe spesifikt, men de lærer meg å være selvstendig. Foreldrene mine kan ikke hjelpe meg alltid. Det kan være lærerikt å skulle disponere egen tid, men det blir for mye lekser og forventninger. Timene man bruker på lekser burde trekkes fra timeplanen.»

– Jente, 17 år, Gamle Oslo

17-åringen referert til ovenfor forteller at det å jobbe med lekser kan styrke elevene på andre måter enn rent faglig. Selv om hun opplever lekser som nyttig, er det andre faktorer som gjør at hun synes man bør fjerne lekser. Hun utdyper standpunktet sitt i samme samtale:

«Jeg mener det er dumt å tenke at lekser er den beste måten å lære på. Hvordan skal man gjøre leksene sine på en god måte når man ikke har voksne hjemme som kan følge opp? I bydeler som Grorud må de bruke budsjetter på å ha voksne til stede for dette. Det er en ond sirkel. En majoritet i klassen min mener lekser er meningsløst. Kunne brukt tiden på lengre skoledag og snakket med læreren eller funnet andre løsninger, som å ha samtaler med klassekamerater eller med læreren.»

– Jente, 17 år, Gamle Oslo



Flere skulle ønske at man hadde et eget livsmestringsfag på skolen. Både i spørreundersøkelsen og på høringen ble det foreslått at man kunne lære om temaer som grensesetting, personlig økonomi, hvordan påvirke politisk, aktuelle samfunnstemaer og psykisk helsevern.

«Skolen bør lære oss hvordan bli bra mennesker.»

– Jente, 14 år, Grünerløkka

«Skolen bør gjøre oss klare for å gjøre store valg i livet.»

– Jente, 14 år, Grünerløkka

«VGS burde være en opplevelse. Det burde ikke være så rigid. Oppleve verden mer. Ikke bare skole for å lære, men også for å møte folk, skaffe oss et nettverk. Man kan lære av andre.»

– Jente, 16 år, Norstrand

## 5.4 Definisjonen av fritid

Under høringen kom det mange innspill til hvordan fritid skulle defineres. Det var mange som mente at fritid er tiden utenfor planlagte og satte aktiviteter, hvor ungdommen selv har bestemt hva de skal bruke tiden sin på.

«[Fritid er] tiden man bestemmer over selv. For eksempel hvis man må på trening så er det ikke fritid.»

– Gutt, 14 år, Grünerløkka

«[Fritid er] bare tiden man kan slappe av å gjøre det man vil. Jeg har veldig sjeldent fritid. Fritid er tid som ikke er bundet opp i forskjellige aktiviteter.»

– Jente, 15 år, Vestre Aker

Skole og skolearbeid faller klart utenfor det ungdommene definerte som fritid. Mange mente også at organiserte fritidsaktiviteter ikke skulle regnes som fritid, selv om man hadde valgt fritidsaktiviteten selv. På bakgrunn av innspillene har vi valgt å dele denne bolken i organisert fritid og uorganisert fritid. Organisert fritid omfatter organiserte fritidsaktiviteter som f.eks. fotballtrening, korøvelser, eller møter i sin organisasjon mens uorganisert fritid er den tiden man står fritt til å bruke som man vil selv, her sier deltakerne ofte at de ønsker å bruke mer tid på å være med venner og familie, eller slappe av og ikke ha noe som må gjøres.

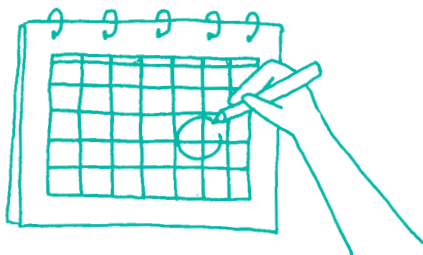
### 5.5. Organisert fritid

Enkelte av de som var på Ungdomshøringen har mange fritidsaktiviteter. De forteller at det kan være vanskelig å få tid til alt de har lyst til på fritiden. Ei forteller at hun ikke alltid rekker middag, og at hun ofte må spise middag på vei til klatretrening.

«Jeg har veldig sjeldent fritid. Fritid er tid som ikke er bundet opp i forskjellige aktiviteter. Noen ganger har man behov for fritid hvor man er sosial med andre. Andre ganger har man behov for fritid hvor man bare slapper av alene.»

– Jente, 15 år, Vestre Aker

Det at organisert fritid ikke er det temaet som er mest diskutert blant deltakerne på ungdomshøringen kan vise til at vi har truffet på rekruttering av den ønskede målgruppen, da vi i stor grad har forsøkt å rekruttere ungdom som ikke deltar i det unge organisasjonslivet, eller som er aktive i mange forskjellige fritidsaktiviteter.



## 5.6. Uorganisert fritid

De ungdommene som ikke er med i noen organiserte fritidsaktiviteter forteller at møter vennene sine på de tilholdsstedene som er tilgjengelige for dem.

«Jeg pleier å henge mest på sånn baner, sånn fotballbaner.»

– Gutt, 14 år, Bjerke

«[På fritiden min er jeg mest] på kebabsjappe, loker der tre timer om dagen også går vi ut og kanskje panter flasker.»

– Gutt, 13 år, Bjerke

«Jeg er med i klubbråd. Er med fordi jeg kjeder meg.»

– Gutt, 12 år, Bjerke

«Jeg liker å gå tur i nærområdet sammen med venner. Vi drar ikke til Holmenkollen eller sånn. Vi bruker det som er i nærheten.»

– Jente, 14 år, Grünerløkka

Et viktig perspektiv fra deltakerne er at det er et stort behov for egnede steder der ungdom kan tilbringe tid med hverandre. Inntrykket fra høringen er at ungdom aktivt benytter seg av offentlige tilbud og plasser. Det kom frem i samtalerne at deltakerne bruker fritiden sin på offentlige plasser med fotball- og basketbaner, biblioteker, fritidsklubber og andre lokale uteområder.

En gjeng med ungdommer som deltok på ungdomshøringen fortalte at de bruker mye av fritiden sin på en lokal kebabsjappe. Det kan tyde på at de mangler mer egnede tilholdssteder. Samtidig forteller de samme ungdommene at de bruker fritidsklubben aktivt, men at de er på kebabsjappen når tilbudet ikke er åpent. Vi opplever at egnede steder for å tilbringe tid med venner, og kunne henge er noe som tas opp i flere sammenhenger. Under fjorårets ungdomshøring var det flere som tok opp at det trengs steder hvor ungdom kan gjøre det man vil og være på egne premisser, men hvor det også er voksne som legger til rette for at det er et godt sted å være. Det var viktig at det ikke er den voksne som skal bestemme hva som skjer på dette stedet, eller styrer hva ungdom gjør der.

«At en er med venner gjør at vi bruker tiden godt.»

– Jente, 13 år, Alna

«Trenger ikke gjøre så mye sammen med venner, bare være sammen.»

– Jente, 14 år, Sagene

«Bruker mest tid på lekser eller å være ute med venner. Liker best å være ute med venner.»

– Gutt, 13 år, Bjerke

Det å ha tid til å være med venner var noe som utpekte seg som særlig viktig for deltakerne, og gikk igjen i de fleste tidslinjene over deltakernes drømmedager. Det var også mange som fortalte at de brukte mye tid med familien.

«[Jeg] er med familie og venner nesten hele tiden, de har tid til meg.»

– Jente, 13 år, Alna

Under høringen svarte 15 av 20 at de synes det er viktig å prioritere tid til familien. Én var uenig i påstanden og fire svarte vet ikke. En 13-åring fra Alna forteller at hun vil bruke halve drømmedagen sammen med familien, 1/4 til å sove og 1/4 til å være med venner. En 14-åring fra Bjerke forteller at han på sin drømmedag ville prioritert vekk mobilen for å få tid til å være med familien.

«Du vet aldri hva som skal skje. Man lever som regel lenger enn foreldrene sine. Bør sette av tid minst en gang i uken.»

– Gutt, 15 år, Grorud

Andre sa at de prioriterte skolearbeid og organiserte fritidsaktiviteter over det å være med familie.

«Det er viktig å være med familien, men jeg prioriterer jo skolearbeid og sånn.»

– Gutt, 15 år, Nordre Aker

«[Jeg] hadde ikke latt det [å være med familie] gå ut over arbeid og sånn.»

– Gutt, 16 år, Sagene

## 5.7 Jobb

Flesteparten av de som svarte på spørreundersøkelsen oppgir at de bruker tid på en lønnet jobb i fritiden, men hvor mye tid respondentene oppgir at de bruker på dette varierer. Der hvor mange av respondentene på spørreundersøkelsen trakk frem jobb som noe de brukte mye tid på, så var deltakerne på ungdomshøringen i snitt yngre enn respondentene på spørreundersøkelsen til høringen. Av deltakerne på høringen var det kun et fåtall som fortalte at de har jobb. Men både i spørreundersøkelsen og på høringen var det mange som sa at de skulle ønske de hadde jobb, men at det er vanskelig å finne noen som vil ansette ungdommer.

«Jeg hadde ønsket meg jobb. Men har ikke funnet en jobb som en 15 åring. Hadde veldig ønsket for at UngJobb hadde funnet en passende jobb for meg.»

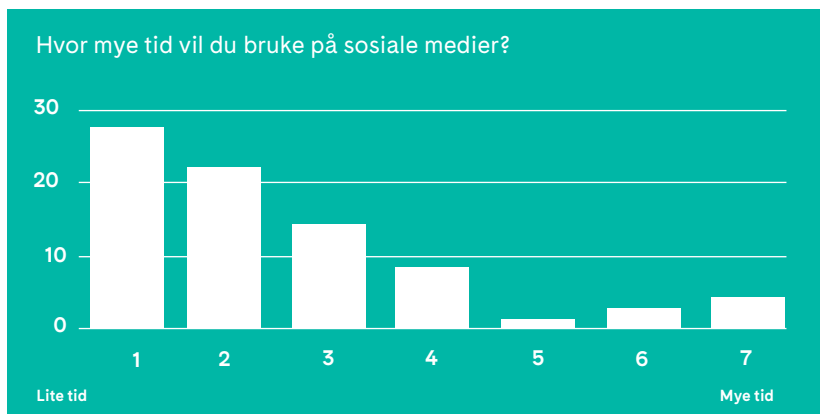
– Jente, 15 år, Gamle Oslo

«Jeg vil si at jeg ikke strukturerer dagene mine godt nok. Jeg vil helst bruke tiden på jobb og tjene penger, men det er litt vanskelig når man ikke har jobb.»

– Gutt, 17 år, Alna

## 5.8 Skjerm

Skjermbruk er et tema som ofte kommer opp når voksne snakker om ungdom, og det er mange undersøkelser som har kartlagt unges skjermbruk. Vi har tatt med temaet i høringen fordi vi mener det er nyttig å høre de unges egne refleksjoner rundt tid knyttet til sin skjermbruk.



Spørreundersøkelsen viser at de fleste ønsker å bruke mindre tid på sosiale medier. 28 av 81 svarte at sosiale medier er det de vil bruke minst tid på. Det understøttes av innspillene fra ungdomshøringen, der de fleste oppgir at de bruker mer tid på sosiale medier enn de skulle ønske. Samtidig trekker mange frem at sosiale medier er en viktig kanal for å holde kontakt med venner og familie.



Det ambivalente forholdet kommer blant annet til uttrykk i disse sitatene:

«Det er negativt at det er lett å bli så avhengig [av mobilen], men så er det positivt fordi du kan være sosial og du kan lære ting.»

– Gutt, 17 år, Grünerløkka

«Jeg sluttet på tiktok. [Jeg ble] avhengig av det. Algoritmene er ikke bra. Føler ikke innholdet er skadelig, men bruker masse tid på det. Finner samtidig en glede av det.»

– Jente, 17 år, Bjerke

En annen av ungdommene sier at det negative med mobilen er at man glemmer den virkelige verden. Man blir ikke like kreativ og er ikke like mye ute med venner. Samtidig kan du bli klokere og smartere fordi du har all informasjon tilgjengelig. Flere andre trekker frem at skjermbruk gjør at man blir distraheret og får dårligere konsentrasjon.

«Jeg har slått av alle varslinger, så jeg sjekker mobilen når jeg vil.»

– Jente, 19 år, Bjerke

«[Jeg bruker] syv til åtte timer på skjerm  
[hver dag]. Det stjeler tid, men gaming stjeler ikke  
så mye tid.»

– Gutt, 13 år, Bjerke

Det er flere som deler synet på at gaming er verdifull tids-  
bruk, og det er også mange som svarte at de ville bruke  
drømmedagen sin på å spille, eller at de skulle ønske de  
hadde mer tid til å game i hverdagen.



## 5.9 Avslapping og søvn

«Å ha det moro trenger vi mer tid til. Og til å liksom bare ikke gjøre noe.»

– Gutt, 16 år, Sagene

«Tid er verdifullt. Jeg velger å være våken lenge for å gjøre det jeg liker.»

– Gutt, 17 år, Grorud

Veldig mange av ungdommene nedprioriterer egentid, avslapping og søvn for å få tid til alt de ønsker å bruke tiden på. En forteller at han legger seg 03:00 og står opp 07:30. Han har valgt å nedprioritere søvn for å ha tid til både skole, familie, engasjement og avslapping.

«[Jeg vil bruke fritiden på] meg selv. Ta vare på meg selv. Prioritere meg selv. Gjøre ting som gjør meg glad. Jeg skulle gjerne hatt mer tid til meg selv.»

– Jente, 17 år, Gamle Oslo

«Rekker ikke å slappe så mye av. Skulle gjerne gjort det mer. Slapper av når jeg spiser.»

– Jente, 16 år, Søndre Nordstrand

«Skulle ønske jeg hadde mer tid. noen ganger må jeg bruke tiden jeg egt skal sove til tid til meg selv og det er jo kjipt. Hvis kommunen satt av mer penger til jobben min (fritidsklubb), kunne flere jobbet der, og da hadde vi ikke trengt å ta vikartimer.»

– Jente, 19 år, Bjerke

Enkelte forteller at stress i forbindelse med skole gjør det vanskelig å slappe av.

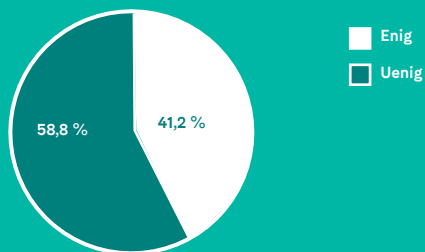
«Jeg føler ikke at jeg har fri, selv når det ikke er prøver, sånn fordi det er alltid noe som snart skal skje.»

– Jente, 14 år, Grünerløkka

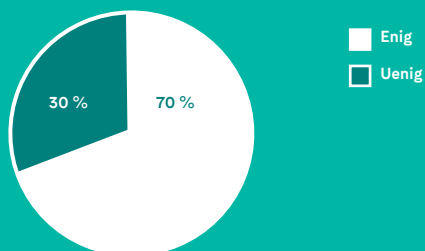
I en av gruppene på ungdomshøringen trakk alle frem at de ønsket at de hadde mer tid til å slappe av, mer fri på kveldene og mer fritid. I annen gruppe er det ei som trekker frem at det ikke er nok med 24 timer i døgnet til å gjøre alt hun føler hun må få gjort. Svaret går igjen både på høringen og i spørreundersøkelsen.

I øvelsen enig/uenig svare ungdommene dette:

Jeg sover nok



Jeg føler alltid at jeg har noe jeg burde gjøre



«En god vanlig dag i livet mitt hadde vært en dag der jeg føler meg avslappet og produktiv, men ikke tvunget til det. Skolelekser og innleveringer føles veldig tvunget ut. Får ikke så ofte tid til å være med venner og “være og gjøre ungdomsting” som jeg skulle ha ønsket.»

– Gutt, 18 år, Stovner

## 6. Stress og press

I dag skrives det mye om at livet til unge er preget av mye å gjøre, mange forventninger og til tider dårlig tid. Dagens unge blir ofte fremstilt som stressa, og under et stort forventningspress. Dette ønsket vi å åpne opp for at deltakerne under årets ungdomshøring fikk mulighet til å diskutere.

Vi satte derfor av tid til flere øvelser som skulle skape rom for å si sine meninger om deltakerne selv opplever at tiden strekker til. Samtidig så stilte vi flere spørsmål om hvordan ungdom opplever tidspress gjennom spørreundersøkelsen. Vi vil videre trekke frem de viktigste poengene deltakerne tok opp gjennom ungdomshøringen og spørreundersøkelsen.

### 6.1 Har ungdom nok tid?

Gjennom spørreundersøkelsen ønsket vi å finne ut om ungdom opplever at tiden strekker til, og et av spørsmålene i undersøkelsen var «Føler du at du har nok tid til det du vil gjøre?», hvor ungdommen kunne velge mellom 4 avkrysningsalternativer:

- Nei, jeg har ikke nok tid
- Ja, jeg har akkurat nok tid
- Ja, jeg har god tid
- Jeg har for mye tid, og vet ikke alltid hva jeg skal bruke den til

Vi ga deltakerne mulighet for å skrive et lengre svar på et oppfølgingsspørsmål: «Hva tenker du om hvordan du bruker tiden en helt vanlig dag?».

Av 81 svar på spørsmålet mente 63 % av deltakerne at de ikke hadde nok tid, mens kun 27,2 % mente de hadde nok til god tid. De resterende 9,9 % sa at de hadde for mye tid, og visste ikke hva de skulle bruke den til.



På oppfølgingsspørsmålet om hvordan ungdommen selv vurderer sin tidsbruk var det mange som trakk frem at skole tar mye tid, og at store deler av dagen er pålagt tidsbruk på skolen. Skole er det som ungdom bruker mest tid på, noe som er naturlig, men også noe mange av deltakerne trekker frem som et stressmoment i livet. En trekker frem at skolen innskrenker muligheten til å oppleve flere ting:

«Jeg skulle ønske at jeg ikke behøvde å gjøre så mye skolearbeid. Jeg skulle ønske at jeg heller kunne dra ut og oppleve flere ting.»

– Gutt, 18 år, Grorud

I tillegg er det flere som trekker frem at de har en jobb ved siden av for å spare opp penger, eller for å bidra hjemme. En deltaker skriver:

«Jeg jobber veldig mye for å ha penger til friåret mitt, synes egentlig det er veldig kjipt å bruke så mye tid på det.»

– Jente, 18 år, Sagene

En deltaker sier at det å ha mange forskjellige ting som man bruker tid på er det som gjør han stressa:

«Skulle ønske at det ikke var så mye. Har sjelden tid til å bare koble helt av eller møte venner i hverdagen. Det er alltid en “neste ting” å forberede seg til eller dra på (trening, øve til vurderinger osv) Jeg vil bruke mer tid på å gjøre noe meningsfullt og givende, enn på å bare leve som en maskin, og gå fra oppgave til oppgave.»

– Gutt, 18 år, Stovner

Det er også flere som legger vekt på at de ikke bruker tiden sin godt nok, og at man er bekymret for egen tidsbruk på for eksempel sosiale medier og mobilen sin. En deltaker sier dette om tidsbruk på mobilen:

«Jeg føler at jeg bruker litt for mye tid på mobilen. Det går greit å være på mobilen en gang iblant, men når det nesten er det eneste du gjør, føles det uproduktivt. Vil helst være produktiv.»

– Jente, 16 år, Bjerke



Det er ganske mange som er bekymret for sin egen produktivitet, og trekker frem at det er en sentral del av hvorfor de vurderer at de har dårlig tid. Vi synes det er interessant å lese denne bekymringen omkring egen produktivitet, og at ungdom i Oslo er bekymra for sine egne evner til å jobbe fokusert både på skolen, med skolearbeid og i deltidsjobber ved siden av. En slik opplevelse av effektivitet kan være medvirkende til at unge føler på mer press enn før. Om dette sier en:

«[Jeg] er ganske uansvarlig når det gjelder å bruke dagen min produktivt. Jeg prioriterer feil ting. Går heller ut med venner og er på sosiale medier når jeg har flere innleveringer til skolen eller burde få meg jobb. Ønsker skolen ikke tok så mye tid ut fra hverdagen min.»

– Anonym deltaker fra spørreundersøkelsen



Det tas også opp at reisevei til skolen er noe som stjeler mye tid av dagen, og når man skal reise langt til og fra skolen så får man dårligere tid. Kombinasjonen av skole, skolearbeid utenfor skoletiden og jobb er noe mange trekker frem at bidrar til en opplevelse av å ha dårlig tid.

Dette svarer en deltaker:

«Det kan gå mye tid til reising, spising, lage mat og rydding og det er tid jeg føler jeg kunne brukt på andre ting. Sânt sett hadde man mer tid under pandemien.»

– Jente, 17 år, Frogner

Deltakerne fremhever at man gjerne vil ha tid til å ha det moro, og gjøre ting man selv vil gjøre:

«Jeg vet ikke hva jeg vil gjøre, jeg vil bare gjøre noe jeg synes er morsomt da.»

– Gutt, 14 år, Bjerke

«Jeg trenger tid til å bare leve liksom, det er sjeldent jeg bare kan slappe helt av.»

– Jente, 19 år, Bjerke

Du kan lese mer utfyllende om hva ungdom ønsker å bruke tiden sin om i kapittel 5, og flere av deltakerne diskuterer hva og hvordan de ønsker å bestemme over sin egen tid i kapittel 8.

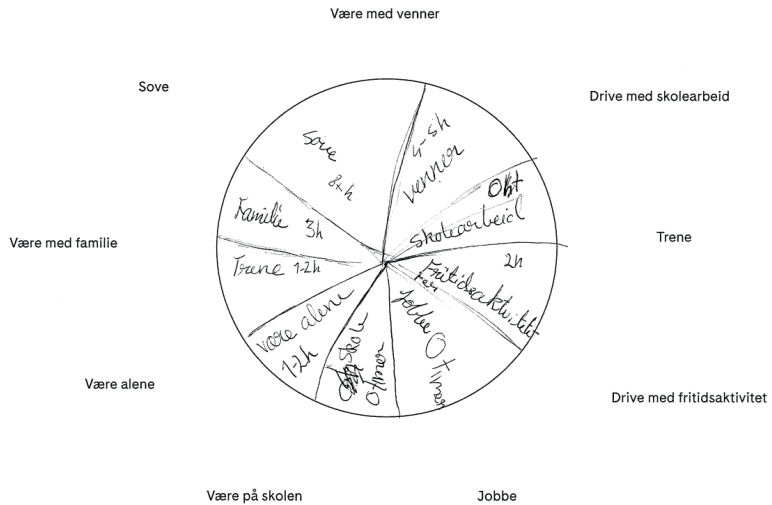
## 6.2 Den åttende dagen

Vi ønsket å høre hvordan ungdommen ville brukt tiden sin om de plutselig hadde mer tid som de kunne bestemme over. I øvelsen den åttende dagen ba vi derfor deltakerne se for seg at de plutselig fikk en ekstra dag i uka, som de kunne bestemme over helt selv. For å hjelpe å visualisere hva ungdommene tenkte på når de diskuterte hadde vi på forhånd laget en tom sirkel, hvor deltakerne ble invitert til å lage en fordeling av timer basert på noen definerte kategorier. Disse var:

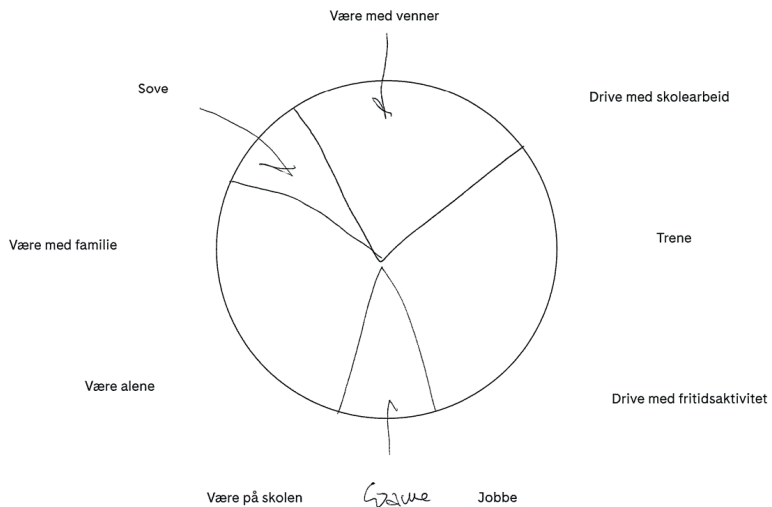
- *Være med venner*
- *Være med familie*
- *Sove*
- *Drive med fritidsaktivitet*
- *Være alene*
- *Jobbe*
- *Drive med skolearbeid*
- *Trene*
- *Være på skolen*

Det de fleste ønsker å bruke mer tid på er: Være med venner og/eller familie, sove og tid til egne interesser (fritidsaktivitet, trene eller være alene). Etter disse trekker deltakerne frem at de ønsker å jobbe om de har tid, så skolearbeid og trene for å bli flinkere. Det er ingen som har sagt at de ville vært på skolen på den åttende dagen.

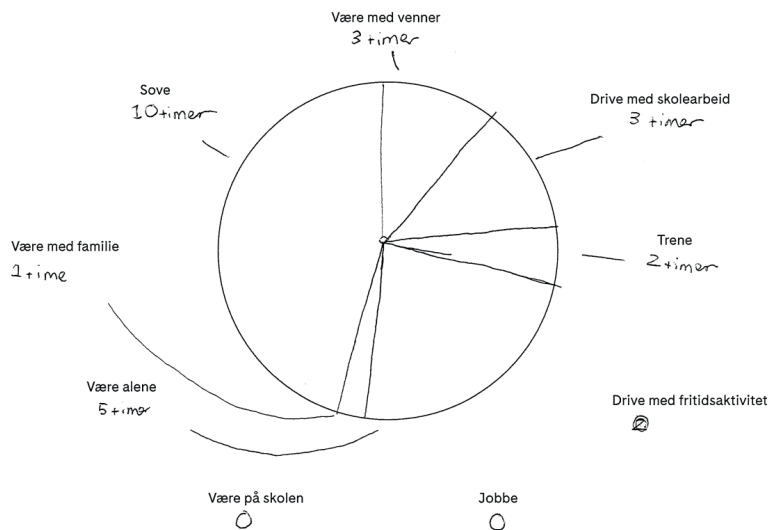
## Den åttende dagen



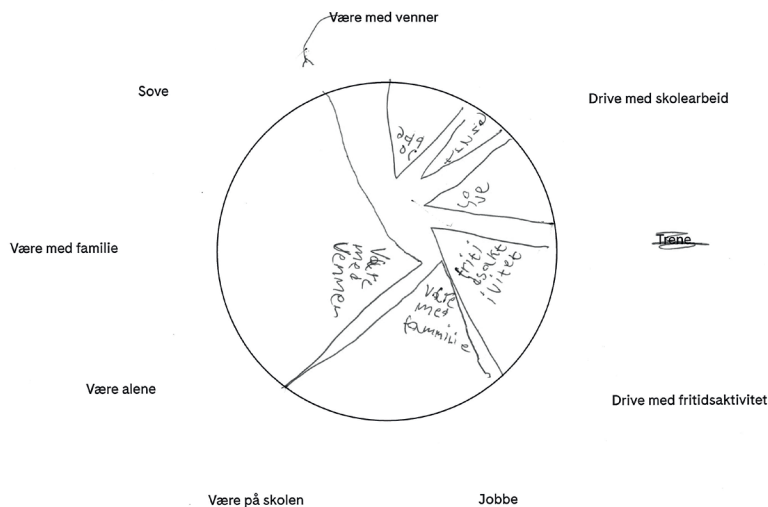
## Den åttende dagen



Den åttende dagen



Den åttende dagen



En deltaker forklarer sine valg slik:

«Jeg vil bruke like mye tid på å sove som å være med familie og venner, drive med fritidsaktiviteter litt, og være hjemme og se på serie.»

– Jente, 13 år, Bjerke

En annen deltaker utdyper tegningen sin slik:

«Jeg ville brukt 2,5–4 timer på å være med venner, etter det så ville jeg vært med familien, så fritidsaktivitet før jeg sover, så trener jeg litt.»

– Gutt 12 år, Gamle Oslo

Det er tydelig at deltakerne ønsker seg mer tid til å sove. Det er flere som beskriver at tiden før man legger seg er verdifull egentid, som man ikke har nok av i hverdagen, og at man ofte blir liggende oppe lengre enn hva man burde. Sett i lys av at målgruppen befinner seg i en alder (13–19 år) hvor man trenger mest søvn, er dette innspillet interessant. Flere av deltakerne pekte på at mer frihet til å styre sin tid, mer egentid eller mindre skolearbeid kan være med på å bidra til at søvn blir høyere prioritert.

### Hvilke voksne har tid til deg?

Vi hadde også lyst til å høre hvilke voksenpersoner ungdommene mente hadde tid til å hjelpe og snakke med deltakerne. Vi hadde derfor en øvelse hvor deltakerne ble bedt om å skrive ned ulike voksenpersoner de forholder seg til på post-it lapper, og fordele de på tre kategorier som var «mye tid», «litt tid» og «lite tid». Vi foreslo foreldre, annen familie, politi, helsesykepleier, rådgivere /sosiallærere, lærer, trenere som et utgangspunkt for diskusjonen men ba deltakerne til å tenke på andre også.

Deltakerne trakk ofte frem foreldre, rådgivere ansatte på fritidsklubbene og annen familie som mennesker som har tid til dem oftere enn andre. Det ble også diskutert at det var viktigere at voksne viser at de forstår ungdommen og at de er snille, enn bare å ha tid (til å hjelpe/snakke). Her diskuterte en gruppe at de opplever at lærerne har tid til å være med ungdommen, men at de er strengere og stiller mer krav i tillegg til at de ikke har tid til å snakke mye med hver enkelt elev. Til sammenligning så har ansatte på ungdomsklubber mer tid til å møte ungdommene om det trengs, men er ikke like mye rundt alle. En deltaker sier dette om at lærerne har dårlig tid til elevene:

«Lærerne har dårlig tid, men de vil lage tid om de ser at jeg trenger det.»

– Gutt, 16 år, Sagene

Rådgivere er også voksenpersoner som mange av deltakerne på ungdomshøringen mener er voksne som har godt med tid, og som møter ungdommen på gode måter. For mange er familien viktig.

En deltaker sier dette:

«Familien har ofte tid til oss, besteforeldre har alltid tid til oss.»

– Jente, 13 år, Alna

Det ble også trukket frem at helsesykepleierne er sjeldent på skolene. En deltaker sier:

«Helsesykepleieren er bare på skolen en av fem dager, da er det vanskelig å snakke med dem.»

– Gutt, 16 år, Sagene

En gruppe diskuterte også om politikere har tid, her trekker en deltaker frem at:

«Politikere har ikke tid til oss fordi vi har ikke stemmerett, men ungdomspolitikere er på skolen vår av og til.»

– Gutt, 15 år, Nordre Aker

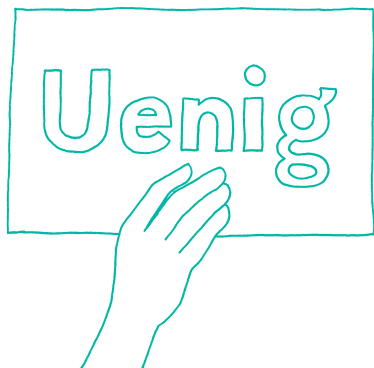
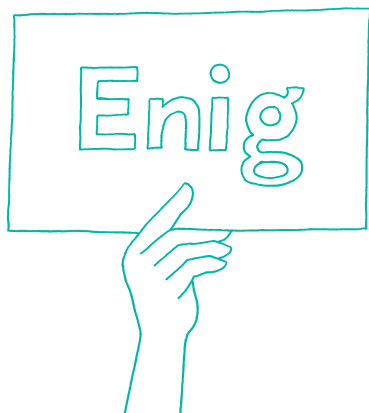
Dette er voksne som ungdom ønsker har mer tid til dem, og særlig helsesykepleiere har blitt trukket fram som ressurspersoner ungdom ønsker tettere kontakt med.



### 6.3 Avslapping og egentid

Som tidligere diskutert var deltakerne gjennom høringen innom at søvn er en utfordring for flere, men at dette ikke var noe alle var enige om. Et tema som vi ville diskutere med deltakerne var hvordan de forholder seg til avslapping og egentid. En av de mange merkelappene dagens ungdomsgenerasjon får er *Generasjon prestasjon* da det er mye i dagens samfunn som peker på at dagens unge opplever et høyere nivå av stress og press enn tidligere generasjoner.

For å skape en litt mer håndgripelig diskusjon gjennomførte vi en øvelse hvor vi presenterte en rekke påstander om tidsbruk. Deltakerne hadde på forhånd fått to skilt, ett hvor det stod enig på og ett hvor det stod uenig og man skulle da bestemme seg for om man var enig eller uenig i påstanden.



| Påstand                                                                  | Enig | Uenig | Vet ikke |
|--------------------------------------------------------------------------|------|-------|----------|
| 1: Det er viktig å komme tidsnok                                         | 9    | 2     | 1        |
| 2: Det er viktig å ha kontroll over hvor og hva man skal gjøre neste dag | 10   | 9     | 2        |
| 3: Det er sløsing med tid å binge en serie                               | 5    | 12    | 2        |
| 4: Det er viktig å prioritere tid til familien                           | 13   | 1     | 4        |
| 5: Det er deilig å ikke ha noe å gjøre                                   | 18   | 1     | 1        |
| 6: Det er kult å være travel                                             | 9    | 7     | 2        |
| 7: Jeg sover nok                                                         | 6    | 11    | -        |
| 8: Jeg føler alltid at jeg har noe jeg burde gjøre                       | 8    | 8     | -        |
| 9: Det er sunt å kjede seg                                               | 9    | 4     | -        |

Tabellen over viser hvor mange som har sagt seg enig eller uenig i påstandene. Her er det viktig å påpeke at ikke alle gruppene tok stilling til alle påstandene, og det er derfor et sprik i antallet svar på de ulike påstandene.

Det kom tydelig frem av denne øvelsen at mange av deltakerne setter pris på å ha tid som de disponerer helt selv, og uten noe spesielt å gjøre. Samtidig var det flere deltakere som under diskusjonen trakk frem at selv om de syntes det var godt å ikke ha noe å gjøre, så kunne det bli kjedelig om man aldri hadde noen planer eller aktiviteter. Her trekker deltakerne frem at det ikke er det å ikke ha noe å gjøre som er deilig, men å ha anledning til å disponere tiden selv uten pålagte aktiviteter.

En deltaker sier dette:

«Jeg synes det er godt å ikke ha noe å gjøre, for da kan jeg gjøre hva jeg vil. Men jeg vil ikke gjøre ingenting en hel dag for da føler jeg at jeg kaster bort dagen.»

– Gutt, 17 år, Grünerløkka

Det er også en relativt stor enighet på tvers av gruppene om at det er viktig å prioritere tid til familiene sine, samtidig som at de i diskusjonen forteller at dette er noe som prioriteres opp av seg selv i hverdagen. En deltaker sier:

«Det er viktig å bruke tid med familien, men det er sånn, jeg pleier jo å komme på middag og sånn, så det er litt begge deler.»

– Gutt, 13 år, Bjerke

Gjennom denne øvelsen kan en se at selv om mange av deltakerne sier at de ikke sover nok, så gjelder ikke dette alle. Men det er også flere av deltakerne som forteller at siden de selv bestemmer hvor mye de skal sove så kan de ikke si at de ikke sover nok, og at de er trøtte men det er selvpåført:

«Jeg sover nok, det funker for meg med 4 timer. Det er bedre enn ingenting, og kaffe funker jo.»

– Gutt, 17 år, Grorud

En annen deltaker sier:

«Det er mye å gjøre føler jeg, det er alltid noe som er denne uken eller neste uke. Jeg forsinker det [å sove] med en til to timer. Prioriterer andre ting over søvn.»

– Gutt, 16 år, Sagene

Av de som kom innom spørsmålet «Jeg føler alltid at jeg har noe jeg burde gjøre» så er deltakerne delt i to, og det er også ganske todelt om deltakerne anser det som kult å være travel. Her forteller en deltaker at de lengre feriene er viktige for å slappe av, mens en annen sier at det alltid er noe man kan gjøre. En deltaker sier:

«Det er alltid en innlevering eller noe sånt. Når du kobler av på kvelden, så kommer du på at du har noe du må gjøre, så blir du stressa.»

– Gutt, 15 år, Nordre Aker

Det er interessant å se at så mange er uenige i at det er sløsing med tid å *binge* (å se mange episoder eller en hel sesong av en TV-serie på en gang). Mange deltakere sier at dette tross alt er noe man gjør fordi man vil, og at det er en god form for avslapping og avkobling i hverdagen.

En deltaker sier dette:

«Det er deilig at du mister kontrollen over tiden, når en episode varer over en time og den går så fort. Men som regel er det bedre ting man kan gjøre med tiden, være med venner, gå ut, øve til prøve osv.»

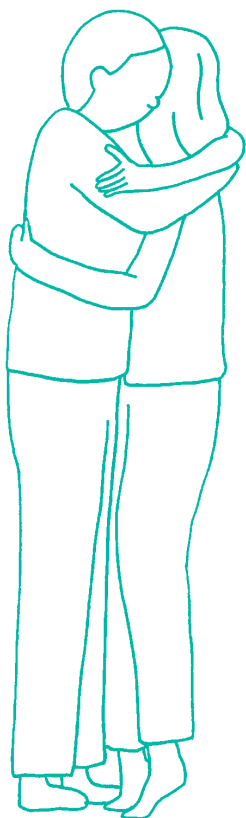
– Jente, 19 år, Bjerke

Av de mange ulike diskusjonene ser man at deltakerne er litt blandet på hvordan de prioriterer tiden til å slappe av eller hente seg inn. Det gjentas at mange kjenner på at de har for mye å gjøre, for lite egen tid, og at dette igjen påvirker tiden de har til å prioritere opp søvn eller avslapping. Det er tydelig at deltakerne ønsker mer bestemmelse over egen tid, og at deltakerne føler at man må skvise inn egentid og avkobling der man kan. Det er en rekke faktorer som beslaglegger tiden til ungdom, men skole og innleveringer trekkes frem som hovedårsaken til opplevelsen av tidspress.

Disse innspillene er også interessante sett i lys av at UngData-undersøkelsen fra 2021 viser til at det er en jevn økning i unge som rapporterer stress relatert til skolen. Oslo skiller seg ut med at flere unge i Oslo opplever skole-relatert stress enn andre steder i landet (Ungdata, 2021).

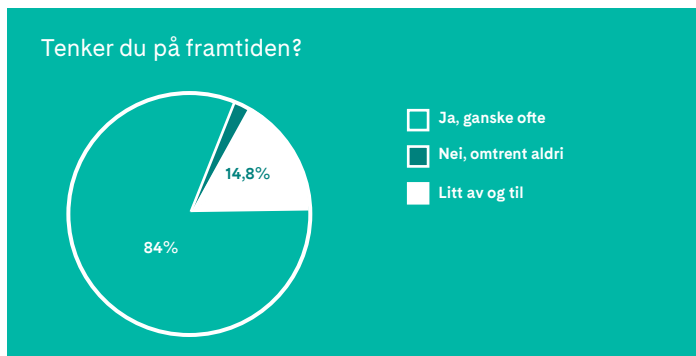
Det kommer tydelig frem av innspillene til deltakerne at det er mange som opplever tidspress og at deltakerne ønsker å ha bedre tid til å slappe av, sove og tid som kan brukes til det man vil. Det er mange deltakere som ønsker å ha mer tid til seg selv rett og slett.

Deltakerne trekker frem at innleveringer, skolearbeid, jobb, trening og andre fritidsaktiviteter gjør at dagene deres er travle. Om man fikk mer tid ville de brukt tiden sin på å slappe av. Dette kan tyde på at deltakerne skulle likt å sett en redusert skolerelatert arbeidsmengde (både mindre tid tilbrakt på skolen, og mindre arbeid utenfor skoletid), bedre muligheter til å disponere sin egen tid og mer tid til å være med familie og venner.



## 7. Fremtid

Både ungdomshøringen og spørreundersøkelsen viser at de aller fleste ungdom tenker på fremtiden. I dette kapittelet vil vi vise noen perspektiver på hvordan ungdom ser for seg sin egen fremtid.



I Ungdata-undersøkelsen 2021 ble det kommentert at unges fremtidsoptimisme har gått ned de siste årene. For mange voksne er det naturlig å tenke at det henger sammen med de store samfunnsutfordringene vi står overfor når det gjelder klima, eldrebølge, pandemi og krig.

Vi har valgt å spørre ungdommene om hva de selv tenker om sin egen fremtid. Vi synes det er interessant å finne ut om målgruppen for ungdomshøringen er fremtidsoptimister eller fremtidspesimister. Preges deres syn på fremtiden av de store utfordringene vi som samfunn står overfor? Eller er det andre faktorer som er bestemmende for hvordan de ser for seg at fremtiden vil bli?

Vi synes også det er interessant å høre hva de unge mener er viktig i de forskjellige fasene av livet. Det gir et innblikk målgruppens oppfattelse av livet, og hvordan de ser på mennesker i andre livsfaser enn seg selv.

## 7.1 Hva bør man gjøre når?

I én av øvelsene under høringen skulle deltakerne fylle ut et tankekart over hva det er viktig at man bruker tid på når man er ungdom, ung voksen, voksen og pensjonist.

Et svar som går igjen er at ungdom bør bruke tid på skole, venner og familie. Mange sier at det er viktig å ha det gøy og nyte livet når man er ungdom. Noen trekker også frem søvn og utvikling som viktig.

Deltakerne trekker frem studier, jobb og spare penger som det viktigste unge voksne bruker tiden sin på. Veldig mange synes også reising er viktig. Noen få trekker frem at unge voksne bør bruke tiden på å etablere seg og stifte familie.

Svaret som går igjen er at skikkelig voksne (30+) bør bruke tiden på familie og jobb. Noen trekker frem at det er viktig å tjene penger til familien. Én skriver at skikkelig voksne bør bruke tiden på å være gode forbilder.

Ifølge svarene fra høringen bør pensjonister bruke mest på å være med barnebarna og annen familie. De bør også bruke tid på seg selv og sin egen helse. Én trekker frem at pensjonister bør bruke tid på å skrive aviskommentarer, og en annen har notert at det er viktig å sette spor og dele erfaringene sine.



## 7.2 Egen fremtid

De aller fleste, både fra høringen og spørreundersøkelsen, forteller at de har planer for sin egen fremtid. Planene handler om skole, studier, jobb og familie. Enkelte har helt konkrete planer om hva de vil jobbe med, mens andre synes det kan være vanskelig å se for seg fremtiden. Det som er felles er at alle ønsker å jobbe.

«Jeg tenker på hva jeg skal bli når jeg blir eldre. Jeg vet ikke hva det er enda.»

– Jente, 13 år, Bjerke

«Karriere. Ser for meg litt abstrakt hva jeg vil gjøre, men personlige ting har jeg ikke kontroll over så det bare tar jeg som jeg kommer.»

– Jente, 17 år, Frogner

«Jeg har lyst til å være stor. Skal skaffe meg en jobb, tjene litt, bli CEO of a company, finne vennskap og hvis de bruker meg for penger så er jeg ikke vennen deres.»

– Gutt, 14 år, Bjerke

«Jeg skal bli entreprenør og lage min egen business, trenger ikke utdanning for det.»

– Gutt, 13 år, Bjerke

«JA - jeg planlegger litt forskjellige ting, det jeg tenker på. Blant annet jobb. Jeg tenker 15–20 år frem i tid. Hvis jeg får råd vil jeg eie en båt en dag.»

– Gutt, 12 år, Gamle Oslo

For noen av ungdommene oppleves det som stressende å tenke på sin egen fremtid. Stressfaktorene kommer av forventninger hjemmefra, men også kravene som stilles for å kunne oppnå det man vil.

«Jeg har bestemt meg for hvilken linje jeg skal ha på vgs og hva jeg vil gjøre i karrieren min. Snittet på vgs stresser meg, men karrieren gjør det ikke. Vil studere biologi. Stresser meg å skulle få en travel hverdag.»

– Jente, 16 år, Søndre Nordstrand

«Tenker på fremtiden. Foreldrene mine har forventninger til meg, og jeg vil gjerne leve opp til dem for å ikke skuffe dem. De har slitt seg ut, og da er jeg lat eller frekk hvis jeg ikke gjør mitt beste. Pappa bygget opp business i mange år, og nå slapper han av og tjener penger. Mamma har kommet fra et land uten utdanning og fått fagbrev. Da er det dårlig av meg å ikke benytte meg av mine muligheter. Det stresser meg.»

– Jente, 16 år, Søndre Nordstrand

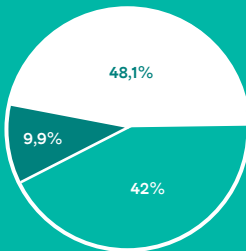
Dette sitatet er fra spørreundersøkelsen:

«Jeg gjør det ikke så veldig bra på skolen, jeg har ikke så store drømmer for meg selv og jeg setter ikke så høye krav på meg selv, og på grunn av det føler jeg ikke at jeg kommer til å få det beste livet, men heller ikke det verste.»

– Deltaker, 18 år, Stovner

Flere av de andre svarene tyder også på at mestring på skolen er en viktig faktor for hvordan man vurderer egne muligheter i fremtiden.

Hva tenker du om fremtiden?



- ☐ Den blir bedre for meg enn for mine foreldre
- ☐ Den blir verre for meg enn for mine foreldre
- ☐ Den blir sånn ca. like bra

I spørreundersøkelsen var det ganske få som mente at fremtiden ville bli verre for dem enn for deres foreldre. Den samme gikk igjen på ungdomshøringen. De aller fleste mener at fremtiden blir enten like bra eller bedre enn foreldrenes.

«Foreldrene våre hadde ikke like mange muligheter som oss så fremtiden blir bedre for meg enn dem.»  
– Jente, 13 år, Bjerke

Flere av ungdommene som har foreldre som har innvandret til Norge tenker at fremtiden blir bedre for dem enn for sine foreldre.

«Foreldrene mine er innvandrere, og har alltid måttet anstrenge seg i samfunnet. Jeg føler ikke de har fått gjøre alt de vil på grunn av begrensninger.»  
– Deltaker, 18 år, Stovner

«Jeg tenker dette fordi jeg er født og oppvokst i Norge, foreldrene mine har ikke blitt født her og de har reist hit på grunn av dårlige forhold i hjemlandet og kom til Norge for å oppdra oss barna og håpe på at vi skal få en utdanning og en dag gjøre dem stolte og gjøre rede for dem det de gjorde for oss når vi var små.»

– Gutt, 15 år, Gamle Oslo

«Foreldrene mine og besteforeldrene mine har krigen og kjempet hardt for at jeg og min generasjon skal ha det bedre enn de, derfor vil jeg leve opp til denne drømmen.»

– Gutt, 17 år, Søndre Nordstrand

Noen få bekymrer seg for at store samfunnsproblemer vil gjøre fremtiden verre for dem enn for foreldre. De peker på faktorer som klimaforandringene, krig, prisstigning og konkurranse om jobbene.

«Se deg/dere rundt i verden! Kloden brenner, demokratiet skjelver, likestilling mellom kjønn etnisitet og seksualitet går BAKOVER på flere steder, osv. Vi (i Norge) kjører første klasse i et brennende tog på vei utfor en klippe.»

– Gutt, 16 år, Vestre Aker

«På grunn av krig! Klima og at nesten alt blir dyrere! Og at klimaet går skikkelig dårlig!»

– Jente, 18 år, Stovner

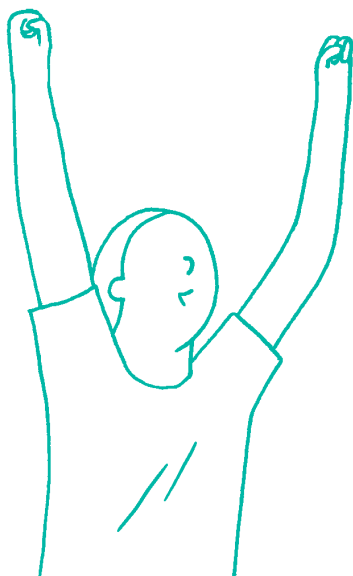
«Føler roboter og teknologi vil ta over mange av jobbene, så det blir vanskelig å få jobb hvis man ikke er blant de beste. Derfor er det mye press og stressende å tenke på fremtida.»

– Jente, 18 år, Stovner

«Jeg tror ikke det blir bedre for meg fordi alt blir dyrere med krigen i Ukraina. oljepriser, matpriser osv. Også kommer det flyktningstrøm også – alt det kan ha noe å si for hvordan vi får det.»

– Gutt, 12 år, Gamle Oslo

Ti personer nevnte på høringen at de tror de må stå i jobb lengre enn foreldrene sine. Ingen har trukket frem at det er noe som påvirker fremtidssynet deres i en negativ retning. Som allerede nevnt er det bare et fåtall som bekymrer seg for sin egen fremtid. De aller fleste er håpefulle på egne vegne. Blant ungdommene vi har snakket med er det en relativt stor fremtidsoptimisme.



## 8. Selvbestemmelse

Vi ønsket å høre i hvor stor grad ungdommene opplevde å kunne bestemme over sin egen tid, for å forstå hvorfor de bruker tiden sin slik de gjør. Kan de stort sett gjøre som de vil, eller legger voksne opp rammene de må holde seg innenfor? Vi diskuterte hvem som bestemmer mest over de unges tid, og hvilken tid de selv får bestemme over. Innspillene viser at de unge har mindre medbestemmelse over skoledagen enn de selv ønsker, og at tiden ikke alltid strekker til.

«Det er typisk norsk å ville bestemme selv.  
Nordmenn er opptatt av selvstendighet.»

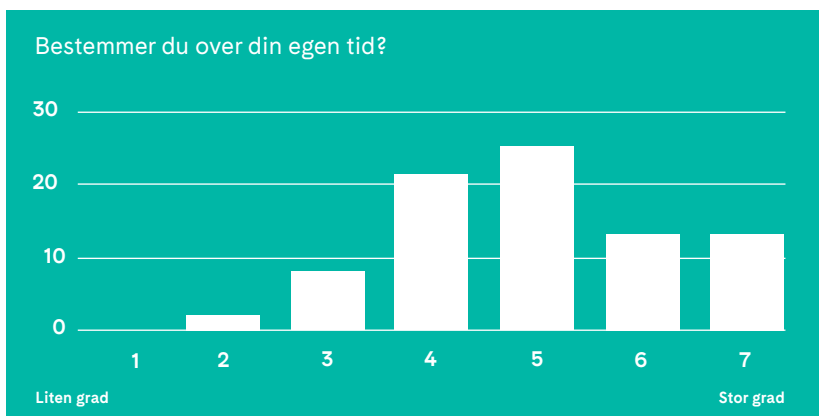
– Gutt, 17 år, Grorud

I spørreundersøkelsen i forkant av høringen spurte vi i hvor stor grad ungdommene selv bestemmer over tiden sin, og omtrent 50 % svarte at de gjør det i middels stor grad, mens rundt 30 % svarte at de i stor grad bestemmer selv. Ingen av respondentene svarte at de ikke bestemmer noe selv. Under diskusjonene på den fysiske høringen kom det frem at bildet er mer nyansert, og at det naturligvis er noen aktiviteter som forventes at de deltar på. Dette legger sin tur rammer for i hvor stor grad de unge kan bestemme over tiden sin.

«Jeg får bestemme mye av det jeg bruker tiden min på, men obligatorisk skoleoppmøte og lekser fjerner friheten til å gjøre det jeg vil med min tid. Andre ting, som å være hjemme i tide, holder meg også tilbake.»

– Gutt, 16 år, Grorud

Dette kapittelet er delt inn i tre deler, der vi ser på ungdommenes medbestemmelse i skoledagen, på de organiserte fritidsarenaene og over egentiden deres.





### 8.1. Skole

Som vi skrev i kapittel 6, bruker ungdommene store deler av sin våkne tid på skolen eller med skolearbeid. Vi ville snakke med dem om hvor mye de kan bestemme over denne tiden og hvilke grep som kan tas for at skoledagen skal oppleves mer meningsfull for elevene selv.

Ungdom har rett til å medvirke i skolehverdagen, noe som er nedfelt i både barnekonvensjonen og opplæringsloven. Medvirkning på skolen innebærer mer enn å ha et elevråd. Det handler om å gi elevene mulighet til å påvirke undervisningen og læringsformene som brukes, og å ta elevene med når rammene for skolehverdagen settes.

For mange av ungdommene vi snakket med under ungdomshøringen, oppleves skoledagene som unødvendig lange. De meldte også om lite rom for tilpasning til den enkelte elev. De påpekte at dette fører til at mange elever får for lite ut av undervisningen. Valgfrihet og fleksibilitet ble nevnt som verdier som ville gjort skolehverdagen bedre.

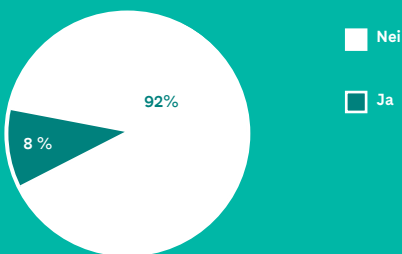
En form for fleksibilitet deltakerne etterspurte er muligheten til å starte senere på skolen. Et innspill som går igjen er at flere ønsker kortere dag og mindre lekser. Innleveringer spiser av tiden ellers i døgnet, og må ofte leveres etter ungdommenes normale (eller ideelle) leggetid. Lærerne samhandler dårlig om frister for innleveringer, slik at det er perioder med unødvendig høyt arbeidspress.

«Jeg bestemmer dessverre ikke over min egen tid på grunn av lekser. Det er altså alt for mye press fra både lærere og foreldre, så det er vanskelig å bestemme over tiden min. Dette kan kanskje mange elever relatere til fordi de er “redde” for å få dårlige karakterer hvis de ikke gjør lekser. Jeg føler at jeg får alt for lite tid for meg selv på grunn av lekser og andre vurderinger.»

– Jente, 15 år, Bjerke

Under høringen ble en av gruppene spurt om lærerne involverer dem og spør hvordan de vil lære det som står på læreplanen. Gruppen svarte unisont «nei», og en av deltakerne utdypet: «Hvis de spør, spør de bare for å ha spurt, ikke fordi de kan gjøre noe med det.» I de andre gruppene kom det frem at graden av medvirkning her varierer fra fag til fag. Ungdommene tror dette skyldes at enkelte deler av læreplanen er for omfattende ut ifra hvor mange skoletimer de har i enkelte fag, slik at man har hastverk for å komme gjennom alt i læreplanen, mens det i fag som matematikk er større valgfrihet når det kommer til hva man skal fordype seg i.

Kan du bestemme over hva du skal lære på skolen?



«Noen ganger når jeg diskuterer med læreren eller kommer med innspill forklarer de meg bare hvorfor jeg tar feil, de vil ikke endre seg eller ta til seg når jeg mener de gjør noe "feil".»

– Jente, 16 år, Søndre Nordstrand

Flere trakk også frem at forventningene de har til seg selv, eller forventninger fra familie og andre voksne rundt, gjør at de legger mye innsats og tid i skolearbeidet utover skoledagen, og at dette går ut over fritiden deres.

Fra spørreundersøkelsen:

«Jeg har prioriteringer og forventninger fra andre som jeg må følge. Jeg må ikke gjøre lekser og skolearbeid, men hvis jeg ikke gjør det risikerer jeg en dårligere fremtid og skuffede foreldre. Jeg må ikke jobbe, men da har jeg ikke penger jeg kan bruke på ulike ting og interesser.»

– Dektaker, 18 år, Stovner

«Jeg føler jeg tenker unødvendig mye på skolen når jeg ikke er på skolen. Liksom hva skal jeg neste dag, hva må jeg huske, hva må jeg rekke. Det går utover fritiden føler jeg.»

– Jente, 15 år, Vestre Aker

## 8.2. Organisert fritid

Som vi skrev i kapittel 6, tenker ungdommene på fritid både som tid de holder på med organiserte aktiviteter, og tid som ikke er bundet opp av noe annet. Av aktivitetene ungdommene vil fylle fritiden med nevner de trening, hending med venner, å delta i organiserte fritidsaktiviteter, være på fritidsklubben, og å drive med politikk og organisasjonsarbeid. Mange fortalte også at de gjerne skulle hatt en jobb for å tjene egne penger.

«Hvis jeg vil ligge på sofaen en dag, så bestemmer jeg det selv, liksom.»

– Jente, 17 år, Frogner

Under en samtale om uorganisert fritid fortalte en 13-åring fra Bjerke at han og vennene liker å spille fotball etter skolen, men at hvis de slutter sent på skolen, er banen ofte opptatt når de kommer dit. Andre deltakere foreslo at idrettshaller og liknende bør være åpent for bruk uten booking. Flere og mer tilgjengelige fritidsarenaer vil gjøre ungdommenes fritid mer fleksibel, og gir dem mulighet til å styre tiden sin selv i større grad.

Av ungdommene som engasjerer seg i organisasjoner og lag, forteller flere at det tar mye tid, men at de føler de må bruke mye tid på det når de har tatt på seg verv.

«Jeg har verv som tilsier at jeg må på møter, men har jo selv tatt på meg vervene.»

– Jente, 18 år, Nordre Aker

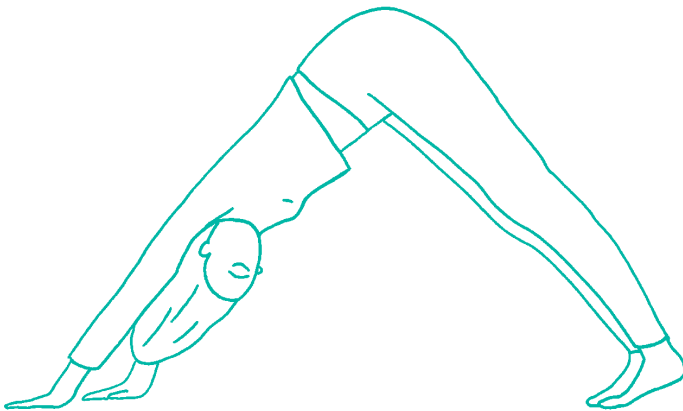
Noen av deltakerne forteller at de har organiserte fritidsaktiviteter så ofte som syv dager i uken, og at det ikke alltid er slik de ønsker deg selv. Forventninger fra foreldre og trenere veide tyngre enn hva ungdommen selv vil.

«Jeg føler at jeg må trene mer enn jeg vil.»  
– Deltaker, 15 år, Vestre Aker

En deltaker fra spørreundersøkelsen fortalte at fritidsaktiviteten tar opp mye tid:

«Jeg har for så vidt selv bestemt at jeg ønsker å drive med organisert sport, men det er ganske låsende.»

– Deltaker, 18 år



### 8.3. Egentid

Når det kommer til egentid og avslapping, kom ungdommene med nedslående tilbakemeldinger. Mange opplyser at de nedprioriterer søvn for å få tid til det de vil gjøre, fordi store deler av dagen spises opp av skole, arbeidsoppgaver hjemme, og fritidsaktiviteter de ikke nødvendigvis selv ønsker å delta på.

«Noen ganger må jeg droppe å sove for å få tid til meg selv, og det er kjipt.»

– Jente, 19 år, Bjerke

Under høringen skulle ungdommene ta stilling til ulike påstander om hvor god tid de har. I en av gruppene svarte samtlige deltakere at de var enige i påstanden «Det er deilig å ikke ha noe å gjøre». Det samme gjorde de til påstanden «Jeg føler alltid at jeg har noe jeg burde gjøre». Med andre ord opplever de nok sjelden den gode følelsen av å ha tiden helt åpen.

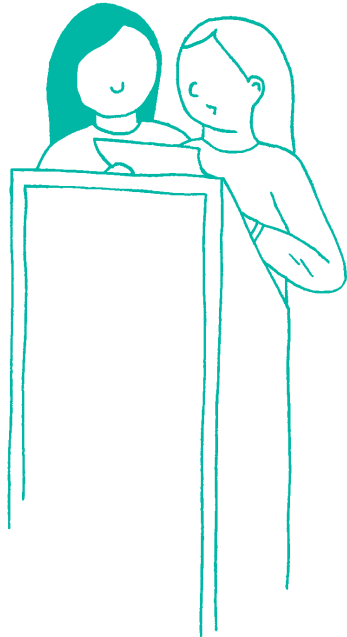
Ungdomstid er for mange en periode der man blir dratt i mange forskjellige retninger, med forventninger og krav fra alle kanter. Å få egentid for å koble av og bli kjent med seg selv er helt nødvendig, men med innleveringsfrister kl. 23:59, forventningsfulle foreldre og kravstore trenere, må egentiden ofte vike.

«Det er viktig å prioritere det man liker, og ikke alltid gjøre ting man må gjøre.»

– Gutt, 17 år, Grünerløkka

## 9. Ungdommenes anbefalinger

Under Ungdomshøringen 2022 ble deltakerne oppfordret til å komme med anbefalinger til politikere og beslutningstakere, spesielt til hvordan det kan legges bedre til rette for at ungdom opplever at tiden deres brukes på en meningsfull måte. Disse anbefalingene kan dere lese her. Vi har inkludert alle anbefalinger, uavhengig av hvor realistiske de er. Vi har sortert anbefalingene etter hvem vi i UngMed tenker kan gjøre noe med dem, men de er ikke i prioritert rekkefølge. Anbefalingene kan likevel være til inspirasjon for alle voksne som møter ungdommer i sin hverdag. Til slutt i kapittelet har vi listet opp temaer ungdommene mener bør inngå i et eget livsmestingsfag i skolen.



## Til Oslo kommune

- Å servere gratis skolemat vil gi oss mer energi, og spare oss tid
- Mange ungdommer ønsker seg en jobb, spesielt de under 18.
- Det må settes av mer midler til fritidsklubbene
- Det må bli bedre åpningstider på fritidsklubbene, spesielt i helgene og på vinteren.
- Idrettshallene bør være åpne oftere for uorganisert aktivitet
- Vi ønsker oss mer info om fritidstilbudene som finnes i Oslo, og mener at det bør lages en egen nettside som samler dette på ett sted
- Vi trenger flere lavterskel aktiviteter og arrangementer etter skoletid. Mye begynner sent, så vi må hjemom etter skoletid.
- Det bør være gratis kollektivbillett for unge, spesielt til videregående-elever
- Det må være flere avganger i kollektivtrafikken
- Vi trenger flere helsesykepleiere og psykologer på skolen
- Vi ønsker oss flere badesteder, både inne og ute.
- Det bør legges til rette for at vi kan starte senere på skolen
- Lengre friminutter ville gitt oss mer energi i skoledagen
- Det bør være et bedre system for forserte fag når man begynner på vgs. Mange opplever å måtte ta igjen faget når man begynner på vgs.



## Til lærerne

- Vi vil ha mer medbestemmelse over hvordan skoledagen legges opp og hvilke læringsmetoder som tas i bruk.
- Gi oss en mer variert skoledag med mer praktisk læring:
- Vi vil gjerne ut av skolebygget!
- Ikke legg opp for mange vurderingssituasjoner på samme uke
- Lærere som bruker engasjementet og ideene sine gjør skoledagen morsommere og gjør at vi gleder oss til neste dag.
- Vurder hvor mye lekser dere må gi oss; det gir oss rom for mer egentid.
- Vi ønsker oss en mer fleksibel skoledag hvor vi kan sitte der vi jobber best.
- Vi vil lære mer om dagsaktuelle temaer på skolen.

## Til stortinget

- Vi mener man bør kunne gå ut i jobb hvis skolen hvis man ikke ser at man har nytte av å være på skolen
- Fritidsklubber må lovpålegges, og det bør være flere enn én pr. bydel.
- Det bør være mulig å reise rundt i verden uten å måtte betale så mye
- Vi trenger bedre seksualundervisning
- Vi vil lære mer om psykisk helse
- Alle ungdommer bør kunne få stipend

## Forslag til innhold i et livsmestringsfag:

- Psykisk helse
- Læringsstrategier
- Personlighetstyper
- Grensesetting
- Holdninger (hvordan oppføre seg)
- Aktuelle nyhetssaker
- Selvdisiplin
- Hvordan betale skatt
- Hvordan påvirke politisk



### **En særlig takk til**

Alle ungdommene som brukte tid av sin  
hverdag for å dele sine meninger med oss

Byråds Rina Mariann Hansen

Sentralt ungdomsråd i Oslo

Byrådsavdeling for arbeid, integrering og sosiale  
tjenester ved Marit Elise Aune og Kjersti Varang

Sentralen Ung som tilrettela tilgang på gode lokaler  
for ungdomsmedvirkning

Barneombudet, ved Thov Midtsund Nordbø

Alle fasilitatorene som la opp til en god og trygg  
prosess for deltakerne

