

ai du hatt kjærlig  
Hopper du over  
du søvnproble  
Sliter du på s

## Den vanskelige kjærligheten

40 prosent av ungdommene sier de har opplevd sorg som har vært så alvorlig at det har hatt betydning for helsen. Blant hovedårsakene til sorg er dødsfall, alvorlig sykdom og kjærlighetssorg. Mest dominerende er kjærlighetssorg, og jentene svarer oftere enn guttene at de har slike problemer. Kanskje jenter i større grad enn gutter tillater seg å vise og kjenne på følelsene sine?

## Hverdagsproblemer

Det er flere jenter enn gutter som har hatt forskjellige symptomer på psykiske plager når de blir spurt om den siste uka. Hele 18 prosent av jentene og 11 prosent av guttene har vært "ganske" eller "veldig" mye plaget av søvnproblemer siste uka, men bare 8 prosent av jentene og 3 prosent av guttene har følt seg redde eller engstelige.



Det er lurt å vite at livet har mange berg- og dalbaner!

Helseundersøkelsen i Oslo ble gjennomført som et samarbeidsprosjekt mellom Oslo kommune, Universitetet i Oslo og Statens helseundersøkelser, nå Nasjonalt folkehelseinstitutt. (Folkehelseinstituttet)

Ungdomsundersøkelsen ble gjennomført i år 2000 og 2001. Totalt deltok drøyt 7300 ungdommer i 10. klasse i private og offentlige skoler i Oslo. Elevene svarte på spørreskjemaene i skoletida.

Dataene som ble samlet inn, blir brukt til forskning, og gir svar på mange interessante spørsmål. Resultatene gir en mulighet til å gi et bedre helsetilbud og sette inn tiltak som er tilpasset ungdom.

Ungdom selv er den viktigste kilden til kunnskap om ungdom.

Tusen takk til alle dere som var med i undersøkelsen!

Vil du vite mer?

Du finner mer informasjon på [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

## Oslo 2000-2001



Oslo kommune



Universitetet i Oslo



Hvordan  
hør du det?

Har du hatt kjærlighetsorg?  
Hopper du over frokosten?  
Har du søvnproblemer?  
Sliter du på skolen?

### Stort arbeidspress

Nesten halvparten av 10.klassingene føler at de har god støtte i klassekameratene sine i skolehverdagen. Denne støtten er blant annet viktig for ungdommenes psykiske helse. Undersøkelsen viser nemlig at mange av ungdommene som føler dårlig tilknytning og tilhørighet til klassen, også rapporterer om mer psykiske plager.

Svært mange elever, hele 82 prosent, opplever stort arbeidspress på skolen. Andre skoleproblemer ungdommene sliter med er:

- Press for å gjøre det bra
- Konsentrasjonsvansker
- Vansker med å forstå undervisningen.

25 prosent av de 7300 ungdommene vi spurte sier at de sliter med alle disse problemene. Det er bare seks prosent som sier at de ikke har noen skoleproblemer. Det viser seg at skoleproblemer er den viktigste kilden til stressplager hos ungdom.



Det er lurt å ta vare på hverandre!

### På europatoppen

66 prosent av ungdommene drikker nok vann hver dag, det vil si to-tre glass eller mer. Jentene er de mest ivrige vandrikkerne. Nummer to på drikketoppen er brus og lettmelk. To av fem drikker brus hver dag. Osoulungdommen ligger faktisk på europatoppen i brusdriking.

Nesten halvparten av jentene hopper over frokosten. Det kan gå utover konsentrasjonsevnen og skoler resultatene. En av fire ungdommer spiser verken frokost eller lunsj. Men middagen er fortsatt populær, 92 prosent sier at de spiser dette måltidet daglig. 20 prosent av de unge spiser smågodt daglig, nesten like mange spiser potetgull. Det var flere som spiste frukt hver dag (37 prosent).

Gutta er mer glad i å trimme enn jentene. Til gjengjeld sitter gutta mer foran TV og PC. 13 prosent av jentene og 20 prosent av guttene sitter mer enn 5 timer daglig foran TV og PC.



Det er lurt å ta vare på seg selv!



### Ja til flere kulturer

Osoulungdommen har en åpen holdning til folk fra andre land og kulturer. Hele 79 prosent av de etnisk norske og 85 prosent av elever med minoritetsbakgrunn sier at de ønsker kontakt med folk fra forskjellige kulturer. Dette kan bety at det flerkulturelle samfunnet er blitt en naturlig del av ungdommens hverdag.

**MEN** ganske mange, både av de med norsk og de med innvandrerbakgrunn, sier at de har opplevd rasisme. 10 prosent av innvandreringdommen og 8 prosent av de etnisk norske forteller at har de opplevd å bli truet eller angrepet på grunn av sin kulturelle bakgrunn.



Det er lurt å ta vare på fellesskapet!