

**S**vært mange av dere deltok da spørreskjemaundersøkelsen ble gjennomført for tredje gang i fjor. **Totalt svarte 75 %.**

I høst skal fjerde runde av Mitt liv-undersøkelsen gjennomføres. Vi håper så mange som mulig vil delta!

Vårens samtalebaserte dybdeintervjuer ble gjennomført i juni.

**Tusen takk for bidraget ditt!**



Foto: colourbox.com

## FØRSTE PUBLIKASJONER

De første vitenskapelige artiklene i Mitt liv-undersøkelsen er publiserte!

Du får **oversikt** over undersøkelsen, **resultater** fra de to første årene og **planer** fremover, her:

Brunborg GS, Scheffels J, Tokle R, Buvik K, Kvaavik E, Burdzovic Andreas J.

**Monitoring young lifestyles (MyLife) - a prospective longitudinal quantitative and qualitative study of youth development and substance use in Norway.**

BMJ Open 2019;9:e031084.

<https://bmjopen.bmj.com/content/9/10/e031084>

**Normer, et nært forhold til foresatte og behov for kontroll.** Vi brukte svar fra dybdeintervjuer med

95 av dere til å forstå hvorfor ungdommer drikker mindre alkohol enn før:

Scheffels J, Buvik K, Tokle R, Rossow I.

**Normalisation of non-drinking? 15-16-year-olds' accounts of refraining from alcohol.**

Drug Alcohol Rev. 2020 May 4.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/dar.13084>

Les vår nyeste artikkel her:

Tokle R. **'Vaping and fidget-spinners': A qualitative, longitudinal study of e-cigarettes in adolescence.**

International J Drug Policy. 2020 Jun 6;82:102791.

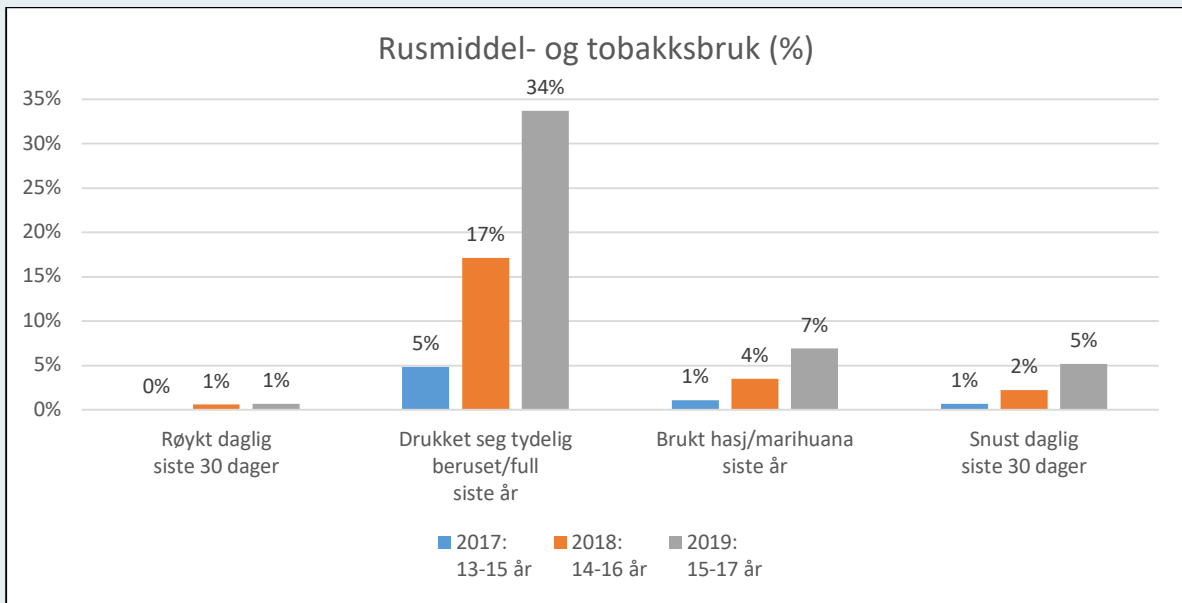
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0955395920301328>

**BMJ Open**



# Nøkkelfesultater fra Mitt liv-undersøkelsen så langt

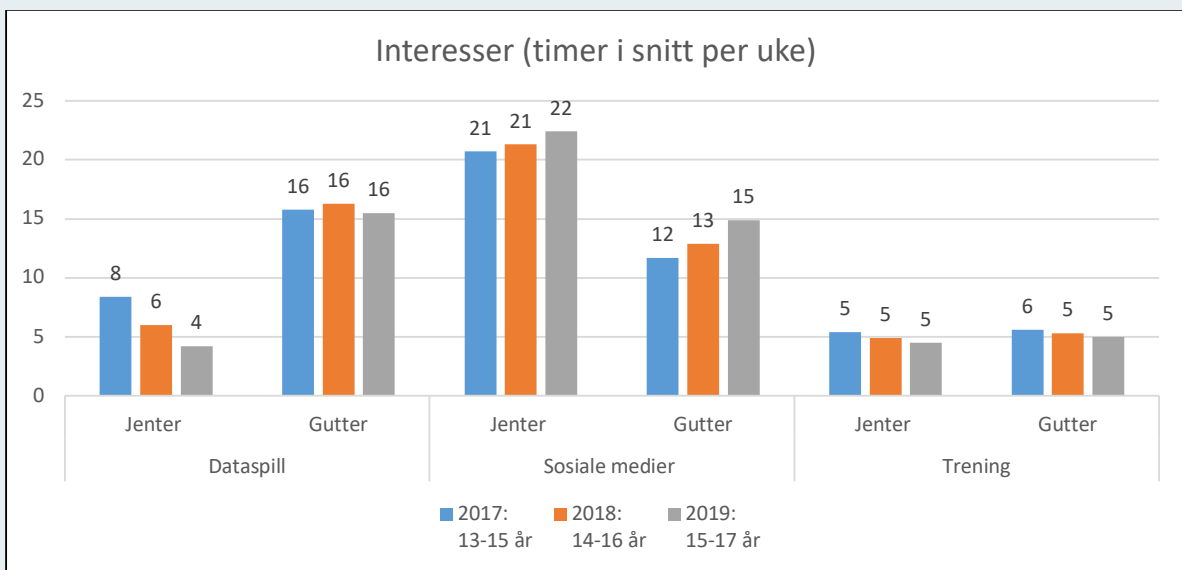
Din deltagelse bidrar til at vi kan si noe om hvordan vaner og holdninger utvikler seg etter hvert som ungdommer blir eldre. Her er noen resultater fra da alle gikk på ungdomsskolen og var 13-15 år gamle, til to år senere da dere var 15-17 år.



Figuren viser stor økning i gruppen som svarte de hadde drukket seg **tydelig beruset/full** i løpet av året som gikk; fra 5 % i 2017 til 34 % i 2019. Her er det stor forskjell

mellom aldergruppene. De yngste, som var 13 år i 2017, hadde mindre økning enn de eldste (ikke vist i graf). Få begynte å **røyke** daglig, men det var større endring i snusbruk.

Daglige **snusbrukere** økte fra nesten null i 2017 til 5 % i 2019. Det var også økning i andelen som hadde brukt **hasj eller marihuana** én eller flere ganger i løpet av siste år.



Det har også skjedd endringer i tiden brukt på fritidsinteresser i denne toårsperioden. Tid brukt på **sosiale medier** økte for både gutter og jenter, men jentene

brukte en god del mer tid enn guttene på alle tre tidspunkt. Gutter brukte mer tid på dataspill, og mens det var liten endring over tid for guttene, ble tidsbruken på **dataspill**

halvert for jentene i perioden. Det var små endringer i tid brukt på **trening** – både gutter og jenter trente i gjennomsnitt omtrent fem timer i uken.

# Svar fra dybdeintervjuer våren 2018

Din deltagelse gir informasjon om hva som påvirker valgene ungdom gjør. Her er noen sitater fra intervjuer i Mitt liv-undersøkelsen, som ble brukt i artikkelen *“Normalisation of non-drinking? 15-16-year-olds’ accounts of refraining from alcohol”*.



*Vi er generasjon prestasjon*



*«Jeg tror dagens unge drikker mindre fordi vi har mer press på oss, med karakterer, utseende og sportsprestasjoner»*

*«Vi snakker om hvordan drikking kan gå galt, og at dersom jeg drikker må jeg ringe mamma om noe skjer»*



*«Det er faktisk mer press på at du ikke skal drikke»*

*«Mamma forventer at jeg ikke skal drikke eller gjøre noe dumt»*



*«Kanskje det ikke er kult lenger? Jeg vet ikke, jeg liker hvert fall brus bedre»*

*«Det er ikke dét at foreldrene mine er strenge, det handler mer om tillit»*

*«Alle som er på fest er fulle og kommer til å bli filmet, så det er en motivasjon [for å ikke drikke]. Det er så flaut»*



*«Jeg har en jobb som leder for unge barn, jeg må være en rollemodell»*



*«Jeg føler ikke for å drikke, jeg har mot til å si nei»*



## Hva skjer nå?

**Du inviteres for fjerde gang til å fylle ut spørreskjema i Mitt liv-undersøkelsen etter høstferien. For første gang skal ingen besvare spørreskjemaet på skolen, men for seg selv og når det passer best for den enkelte.**

### **Nytt for deg som gikk ut av 10. trinn i vår**

- Du får tilsendt sms og e-post med forklaring om hvordan du skal delta.
- Du mottar et elektronisk gavekort når du har deltatt.
- Det er svært viktig at du sjekker sms og e-post for meldinger fra Mitt liv-undersøkelsen.

### **HUSK!**

- All deltagelse er frivillig.
- Du kan trekke deg når du vil.
- Du kan svare selv om du ikke har svart tidligere.
- Du leser om hvordan vi ivaretar ditt personvern på nettsiden vår.

### **iPhone**

Tre heldige deltagere vant i desember hver sin iPhone 11 Pro! Vinnerne er fra Rogaland og Trøndelag. Alle som takket ja til å være med i undersøkelsen i 2017, var med i trekningen.

Alle foto: colourbox.com

For mer informasjon om undersøkelsen kan du kontakte oss på  
Telefon: +47 406 45 748  
E-post: [mittliv@fhi.no](mailto:mittliv@fhi.no)  
Du kan også lese mer her: [www.fhi.no/mittliv](http://www.fhi.no/mittliv)  
See [www.fhi.no](http://www.fhi.no) for the english version of this newsletter