FORSKNINGSARTIKKEL

Psykisk helse, åpenhet og relasjoner blant unge

En kvantitativ studie av skoleforedrag om psykisk helse



FORSTÅELSE | ÅPENHET | RELASJONER | STØTTE

En undersøkelse av 1 056 ungdommers opplevelser og læringsutbytte etter deltakelse på BROR Mental Helse sine skoleforedrag (2023–2026)

Forord

Vi, Even Karpuz og Felix Baldauf, ønsker å starte med å rette en dyp og oppriktig takk til alle skolene, lærerne, ansatte og ikke minst elevene som har tatt oss imot rundt om i hele Norge.

Dette arbeidet har aldri bare handlet om foredrag. Det har handlet om møter mellom mennesker. Om å stå i klasserom, gymsaler og auditorier og kjenne på stillheten når noe treffer. Om latteren som kommer når noe gjenkjennes. Og om de små, men viktige øyeblikkene etterpå – når noen blir igjen, stiller spørsmål, eller bare vil snakke litt mer.

Gjennom BROR Mental Helse har vi fått reise inn i mange ulike skolemiljøer, og vi har fått oppleve noe vi aldri tar for gitt: tilliten til å komme inn i en travel skolehverdag og få rom til å snakke om det som ofte er vanskelig å sette ord på. Det å få dele et budskap vi har en helt grunnleggende tro på – at psykisk helse må snakkes om åpent, ærlig og uten skam – har vært både et privilegium og et ansvar.

Det er nettopp menneskemøtene som har gjort størst inntrykk. Ungdom som er ærlige på at de kjenner seg igjen. Voksne som etter foredrag kommer bort og sier at dette burde vært snakket om mye tidligere. Og lærere som ser hvor viktig det er at slike samtaler får plass i skolen. Disse møtene har formet oss like mye som vi har forsøkt å formidle noe til dem.

Vi vil også rette en helt spesiell takk til alle elevene som har tatt seg tid til å svare på spørreundersøkelsen i etterkant av foredragene. At over 1000 ungdommer har valgt å bruke av tiden sin til å dele tanker, erfaringer og refleksjoner, er noe vi ikke tar lett på. Hver eneste besvarelse representerer en stemme, og samlet gir de oss et unikt innblikk i hvordan unge faktisk opplever psykisk helse, åpenhet og relasjoner i sin hverdag.

Samtidig ønsker vi å løfte frem noe som har betydd mye for oss underveis i arbeidet: skolene og klassene som har kjøpt BROR-boken, og som har tatt oss videre inn i klasserommene også etter foredragene. Å få tilsendt bilder, oppgaver, refleksjoner og tilbakemeldinger fra elever som har jobbet videre med innholdet i boken, har vært utrolig givende. Det viser oss at samtalene ikke stopper når vi går ut av døren – de fortsetter i klasserommet, i fellesskapet og i elevenes egne tanker. Det er akkurat der vi håper at arbeidet vårt kan ha størst effekt.

Dette forskningsarbeidet startet allerede før vårt aller første foredrag på Averøya ungdomsskole i 2023. På det tidspunktet var det bare en idé og et ønske om å forstå mer av det vi allerede da så og opplevde i møte med ungdom. Å se tilbake på reisen fra de første foredragene til et datamateriale på over 1000 svar, føles både sterkt og litt uvirkelig. Det viser hvor mye som kan vokse når man får tillit, rom og tid til å jobbe systematisk med noe man brenner for.

Til alle skolene som har åpnet dørene for oss, og som har hatt tro på at et foredrag kan gjøre en forskjell: Tusen takk. Den tilliten har ikke bare gjort arbeidet mulig – den har også gjort det meningsfullt. Vi bærer den tilliten med oss videre i hvert eneste oppdrag.

Til slutt vil vi si at dette arbeidet i bunn og grunn handler om håp. Om å bidra til at flere tør å snakke, flere føler seg sett, og flere forstår at de ikke står alene i det de kjenner på. Hvis denne studien kan være et lite bidrag i den retningen, er det mer enn vi kunne håpet på da vi startet.

Med stor takknemlighet,
Even Karpuz & Felix Baldauf

Tabell 1. Hvilke temaer traff ungdommene mest?

Tabell 1: Depresjon, angst og psykiske lidelser var temaet som flest ungdommer opplevde som relevant. Samtidig rangerte relasjonelle temaer som åpenhet og det å være en god bror nesten like høyt.

Tema	Antall	Andel (%)
Depresjon, angst og psykiske lidelser	590	56,4
Åpenhet	510	48,8
Å være en god bror	483	46,2
Selvmord	375	35,9
Rus og alkohol	307	29,4
Ingen av temaene	64	6,1

Tabell 2. Opplever ungdom at det ville vært lettere å åpne seg dersom flere gjorde det?

Tabell 2: Nøkkelfunn: Tre av fire ungdommer mener det ville vært lettere å snakke om vanskelige ting dersom flere rundt dem gjorde det.

Svar	Antall	Andel (%)
Ja	790	76,3
Nei	245	23,7

Tabell 3. Hjalp foredraget ungdommene til å forstå egen psykisk helse?

Tabell 3. Tolkning: Nær seks av ti ungdommer oppgir at foredraget ga dem bedre forståelse av egen psykisk helse.

Svar	Antall	Andel (%)
Ja	**615**	**59,0**
Vet ikke	**332**	**31,8**
Nei	**96**	**9,2**

Tabell 4. Betydningen av kunnskap om psykisk helse

Tabell 4: Ungdom vurderer behovet for kunnskap om psykisk helse blant gutter og menn som svært viktig.

Variabel	Gjennomsnitt
Viktigheten av å formidle kunnskap om psykisk helse til gutter og menn	8,9 av 10

Tabell 5. Hjalp foredraget ungdommene til å forstå andre bedre?

Tabell 5: Viktig funn. Over åtte av ti ungdommer oppgir at foredraget ga dem bedre forståelse for andre menneskers psykiske helse.

Svar	Antall	Andel (%)
Ja	**849**	**81,5**
Vet ikke	**146**	**14,0**
Nei	**47**	**4,5**

Tabell 5. Ungdommens relasjonelle utviklingsområder

Tabell 6: viser hvilke relasjonelle ferdigheter ungdommene i størst grad ønsker å utvikle.

Område (flervalgsoppgave)	Andel (%)
Spørre noen hvordan de egentlig har det	55,1
Tørre å si at jeg har det vanskelig	54,6
Stille opp for noen jeg ikke kjenner godt	48,5
Vise at jeg bryr meg	48,3

I dette kapittelet har dere fått presentert resultatene fra spørreundersøkelsen gjennomført blant ungdom som deltok på BROR Mental Helse sine skoleforedrag.

Totalt deltok 1 056 ungdommer i undersøkelsen. Resultatene presenteres i tabellform og omfatter ungdommenes vurderinger av foredragets innhold, opplevd læringsutbytte, holdninger til åpenhet om psykisk helse og hvilke relasjonelle ferdigheter de ønsker å utvikle.

Tabellenes formål er å gi en oversikt over svarfordelingen for de ulike spørsmålene som inngikk i undersøkelsen, samt fungere som et bakteppe for det som kommer videre i den vitenskapelige artikkelen.

Å lytte, skjule eller snakke?

En studie av 1056 ungdommers holdninger til psykisk helse etter deltakelse på BROR Mental Helse sine skoleforedrag

Av Even Karpuz, BROR Mental Helse

Sammendrag

Psykisk helse blant ungdom er et sentralt område innen folkehelse, med betydning for livskvalitet, utdanningsløp og senere deltakelse i arbeidslivet (Folkehelseinstituttet, 2023; Bakken, 2024). Til tross for økt oppmerksomhet rapporterer mange unge psykiske plager, samtidig som å søke hjelp fortsatt er begrenset.

Denne studien undersøker ungdoms opplevelser av skolebaserte foredrag om psykisk helse i regi av BROR Mental Helse. Datamaterialet består av 1 056 anonyme spørreskjemabesvarelser fra ungdomsskole og videregående skole i Norge (2023–2024).

Resultatene viser at temaene depresjon, angst og psykiske lidelser (56,4 %), åpenhet (48,8 %) og det å være en støttende venn (46,2 %) i størst grad oppleves som relevante. Videre rapporterer 40,6 % at de vanligvis skjuler psykiske vansker ved å fremstille seg som "bra".

Et viktig funn er at mange ungdommer opplever at de forstår psykisk helse bedre etter foredraget. Dette kan tyde på økt kunnskap og større trygghet til å snakke om psykisk helse og økt refleksjon rundt åpenhet og sosial støtte (Kutcher et al., 2016).

Studien peker på at skolebaserte narrative tiltak kan bidra til å styrke psykisk helsekompetanse og senke terskelen for å snakke om psykiske utfordringer.

Introduksjon

Ungdomstiden er en utviklingsfase preget av omfattende biologiske, psykologiske og sosiale endringer. Identitet, tilhørighet og mestringsstrategier etableres i en periode der psykiske helseutfordringer ofte oppstår (World Health Organization, 2023).

Norske data viser en økning i rapporterte psykiske plager som angst, depressive symptomer og stress blant ungdom (Bakken, 2024). Samtidig peker forskning på vedvarende hindringer for hjelpesøking, inkludert stigma, manglende kunnskap og frykt for sosial vurdering (Folkehelseinstituttet, 2023).

Skolen fremstår som en sentral arena for forebyggende tiltak for alle, ettersom den når nesten alle barn og unge uavhengig av bakgrunn. Skolebaserte tiltak kan dermed bidra til å styrke psykisk helsekompetanse og redusere stigma knyttet til psykiske lidelser (Bru, Idsøe & Øverland, 2016).

BROR Mental Helse har siden 2023 gjennomført skoleforedrag som kombinerer personlige erfaringer med faglig kunnskap om psykisk helse, relasjoner og det å søke hjelp. Formålet med denne studien er å undersøke

hvordan elever opplever og reagerer på denne typen tiltak, med særlig vekt på psykisk helsekompetanse, åpenhet og støtteatferd.

Teoretisk rammeverk

Psykisk helsekompetanse

Psykisk helsekompetanse (mental health literacy) viser til kunnskap, forståelse og evnen til å handle knyttet til psykisk helse og psykiske lidelser (Jorm et al., 1997; Kutcher et al., 2016). Dette inkluderer evne til å gjenkjenne symptomer, forstå årsaker og vite hvordan og hvor hjelp kan søkes.

Høy psykisk helsekompetanse er knyttet til økt hjelpesøking, lavere stigma og bedre støtte til andre (Kutcher et al., 2016). I ungdomsalder er dette særlig relevant, ettersom om lag halvparten av alle psykiske lidelser debuterer før 18 år (WHO, 2023).

Sosial støtte, åpenhet og hjelpesøking

Sosial støtte er en sentral beskyttelsesfaktor for psykisk helse (Bakken, 2024). Ungdom som opplever trygghet i relasjoner rapporterer bedre psykisk helse enn ungdom med lav opplevd støtte.

Samtidig viser forskning at mange unge håndterer psykiske utfordringer individuelt, ofte på grunn av stigma eller bekymring for reaksjoner fra omgivelsene (Folkehelseinstituttet, 2023). Åpenhet må derfor forstås som et noe som påvirkes av relasjoner, påvirket av sosiale normer og opplevd trygghet.

Psykisk helse og utenforskap

Psykiske helseutfordringer er en av de viktigste årsakene til skolefravær og frafall i videregående opplæring (Markussen, 2019). De er også en sentral medvirkende årsak for ungt utenforskap fra arbeid og utdanning (NOU 2019:7).

Konsekvensene er både individuelle og samfunnsmessige, og inkluderer redusert livskvalitet og økte velferdskostnader (Arbeids- og velferdsdirektoratet, u.å.).

Skolebaserte forebyggende tiltak

Skolen er en universell arena for forebyggende psykisk helsearbeid. Forskning viser at skolebaserte tiltak kan bidra til økt psykisk helsekompetanse og redusert stigma (Bru, Idsøe & Øverland, 2016).

Personlige historier, der egne erfaringer inngår som pedagogisk virkemiddel, kan styrke gjenkjennelse, følelsesmessig gjenkjennelse og refleksjon hos ungdom (Hydén, 2014). Dette gjør slike metoder særlig relevante i forebyggende arbeid.

Problemstilling

Hvordan påvirker skolebaserte foredrag om psykisk helse ungdoms forståelse av psykisk helse, deres holdninger til åpenhet, samt deres vilje til hjelpesøking og støtteatferd?

Metode

Design

Studien er utformet som en kvantitativ, beskrivende spørreundersøkelse. Designet er egnet for å undersøke mønstre i ungdoms selvrapporterte opplevelser etter deltakelse i skolebaserte foredrag om psykisk helse (Befring, 2020).

Utvalg og rekruttering

Datamaterialet består av 1 056 anonyme spørreskjemabesvarelser fra elever ved ungdomsskole og videregående skole i Norge (2023–2026).

Rekruttering av deltakere ble gjennomført i klasserommet i umiddelbar etterkant av skoleforedragene. Lærere fasiliterte gjennomføringen ved å informere om undersøkelsen og gjøre spørreskjemaet tilgjengelig for elevene.

Deltakelse var helt frivillig, og elevene valgte selv om de ønsket å besvare spørreskjemaet. Det ble ikke registrert personidentifiserbare opplysninger, og alle besvarelser ble anonymisert fra start. Dette innebærer at data ikke kan spores tilbake til enkeltpersoner eller klasser.

Fravær av bakgrunnsvariabler som kjønn, alder og skoletilhørighet innebærer at materialet analyseres som en samlet gruppe, uten mulighet for analyser av grupper.

Datainnsamling

Data ble samlet inn ved hjelp av et digitalt spørreskjema, som elevene fylte ut selv, og distribuert umiddelbart etter foredragene. Tidspunktet for datainnsamling ble valgt for å fange elevenes umiddelbare refleksjoner og opplevelser av tiltaket.

Spørreskjemaet inkluderte spørsmål om:

- temaer opplevd som relevante
- håndtering av vanskelige følelser
- åpenhet og sosial støtte
- opplevd læringsutbytte
- refleksjon rundt egen og andres psykiske helse

Begrensninger

Studien baserer seg på selvrapporterte data, som kan være påvirket av tendensen til å svare slik man tror er forventet (Befring, 2020). Videre ble datainnsamlingen gjennomført umiddelbart etter foredragene, noe som begrenser innsikt i langtidseffekter.

Fravær av bakgrunnsvariabler begrenser muligheten for å analysere forskjeller mellom grupper. Dette reduserer studiens mulighet for grundigere analyser og generaliserbarhet.

Analyse

Dataene ble analysert ved hjelp av deskriptive statistiske metoder. Resultatene presenteres som fordelinger av svar og prosentvise andeler for å beskrive hovedmønstre i materialet.

Resultater

Relevante temaer

Depresjon, angst og psykiske lidelser ble rapportert som aktuelle og interessante tematikker av 56,4 % av ungdommene. Åpenhet ble rapportert av 48,8 %, og det å være en støttende venn av 46,2 %. Kun 6,1 % oppga at ingen av temaene opplevdes relevante.

Håndtering av vanskelige følelser

40,6 % oppga at de skjuler vansker ved å fremstille seg som "bra". 32,6 % oppgir at de åpner seg for en person de stoler på. Flere beskriver også tilbaketrekning og individuell mestring.

Læringsutbytte

Et flertall rapporterer økt forståelse av psykisk helse hos både seg selv og andre. Dette kan tyde på at styrket psykisk helsekompetanse (Kutcher et al., 2016).

Ønskede utviklingsområder

Ungdom rapporterer ønske om å utvikle:

- evne til å vise omsorg for andre
- tilstedeværelse i relasjoner
- åpne samtaler om psykisk helse
- uttrykk for egne vansker

Diskusjon

Funnene indikerer at psykisk helse oppleves som et svært relevant tema blant ungdom, særlig knyttet til både psykiske lidelser og relasjonell støtte (Bakken, 2024).

Et sentralt funn er et tydeligige forskjeller mellom evnen til å støtte andre og viljen til å dele egne psykiske utfordringer. Dette samsvarer med tidligere forskning som viser at ungdom ofte inntar en støttende rolle overfor andre, samtidig som egen sårbarhet i mindre grad uttrykkes (Folkehelseinstituttet, 2023).

Resultatene viser at åpenhet påvirkes av hvem man er sammen med og hvor trygg man føler seg. Miljøet rundt ungdommene ser ut til å ha stor betydning for hvor mye de deler. Dette understreker betydningen av læring gjennom andres eksempler og rollemodeller i skolekontekster (Bru, Idsøe & Øverland, 2016).

Videre viser funnene at foredragene bidrar til økt refleksjon og forståelse av psykisk helse. Dette kan forstås i lys av psykisk helsekompetanse som et sammensatt begrep som inkluderer kunnskap, holdninger og handlingskompetanse (Kutcher et al., 2016).

Bruken av personlige historier kan ha gjort det lettere for ungdommene å kjenne seg igjen og bli følelsesmessig engasjert, noe som tidligere forskning peker på som særlig effektivt i ungdomsgrupper (Hydén, 2014).

Samtidig må resultatene tolkes med varsomhet. Undersøkelsen kan vise sammenhenger, men den kan ikke slå fast at foredragene alene er årsaken til endringene (Befring, 2020).

Konklusjon

Studien viser at psykisk helse, åpenhet og relasjonelle temaer oppleves som svært relevante blant ungdom. Det eksisterer samtidig et tydelig spenn mellom viljen til å støtte andre og tendensen til å skjule egne vansker.

Funnene indikerer at skolebaserte foredrag kan bidra til økt psykisk helsekompetanse, økt refleksjon rundt åpenhet og styrket forståelse av hjelpesøking.

Resultatene understreker skolen som en sentral arena for forebyggende psykisk helsearbeid, og peker på potensialet i narrative og undervisningsformer som bygger på relasjoner.

Referanseliste

Arbeids- og velferdsdirektoratet (2026). *Hentet fra https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/flere-statistikkomrader/utenforskap-fra-arbeidslivet*

Bakken, A. (2024). *Ungdata 2024: Nasjonale resultater*. NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet.

Befring, E. (2020). *Forskningsmetode med etikk og statistikk*. Samlaget.

Bru, E., Idsøe, E. C., & Øverland, K. (2016). *Psykisk helse i skolen*. Fagbokforlaget.

Folkehelseinstituttet. (2023). *Psykisk helse hos barn og unge: Folkehelserapporten*. https://www.fhi.no

Hydén, L.-C. (2014). *The importance of telling and storytelling for illness narratives*. I C. Mattingly & L. C. Garro (Red.), *Narrative and the Cultural Construction of Illness and Healing* (ny utgave). University of California Press.Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": A survey of the public's ability to recognise mental disorders. *Medical Journal of Australia, 166*(4), 182–186.

Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry, 61*(3), 154–158.

Markussen, E. (2019). NIFU. *Gjennom tre år i videregående: Gjennomføring i videregående opplæring i Østfold 2016–2019*. Hentet fra https://www.nifu.no/rapporter/gjennom-tre-ar-i-videregaende-gjennomforing-i-videregaende-opplaering-i-ostfold-2016-2019-sluttrapport/

NOU 2019:7. (2019). *Arbeid og inntektssikring for unge – utenforskap og inkludering*. Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon.

World Health Organization. (2023). *Adolescent mental health*. https://www.who.int