

---

# BULKIS-RAPPORT 1/21

## UNGDOMSTID MED SMITTEVERNTILTAK: EN SAMMENLIGNING AV UNGES EGENRAPPORTERTE LIVSKVALITET I NORGE/SVERIGE VÅREN 2020

Jan Frode Haugseth

Førsteamanuensis pedagogikk, institutt for lærerutdanning (ILU)

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, NTNU

([jan.f.haugseth@ntnu.no](mailto:jan.f.haugseth@ntnu.no))

### INNLEDNING OG BAKGRUNN

Våren 2020 stengte alle skoler og idrettsanlegg i Norge på grunn av den globale pandemien som følge av viruset SARS-Cov-2/Covid19. I Norge ble de fleste videregående skoler og folkehøgskoler fysisk stengt fra 12. mars til over sommeren, og det samme gjaldt den organiserte idretten, treningssentre og alle kulturarrangementer. Undervisningsformen ble digital, eksamener ble avlyst og russetida ble enten helt avlyst eller utsatt. I Sverige stengte også gymnasium (videregående skoler) i denne perioden, men grunnskolene ble holdt åpne. Sverige hadde færre restriksjoner på kultur/lagidrett, selv om en del idrettsarrangementer og konkurranser ble avlyst. Generelt hadde Sverige færre generelle karantene-restriksjoner i allmennheten. For avgangselevene på svensk videregående sin del ble imidlertid også det «å ta studenten», som er noenlunde tilsvarende en norsk russefeiring, offisielt avlyst.

Det har så langt blitt publisert lite om hvordan unge opplevde denne perioden. I denne rapporten presenteres og tolkes noen av resultatene fra en spørreundersøkelse sendt ut til unge i Norge og Sverige våren 2020. Formålet med spørreundersøkelsen var å finne ut mer om hvordan unge opplevde å leve med ekstra smittevern-tiltak, og hvordan tiltakene påvirket unges syn på venner, skole, familieliv og forståelse av egen livskvalitet i Norge og Sverige.

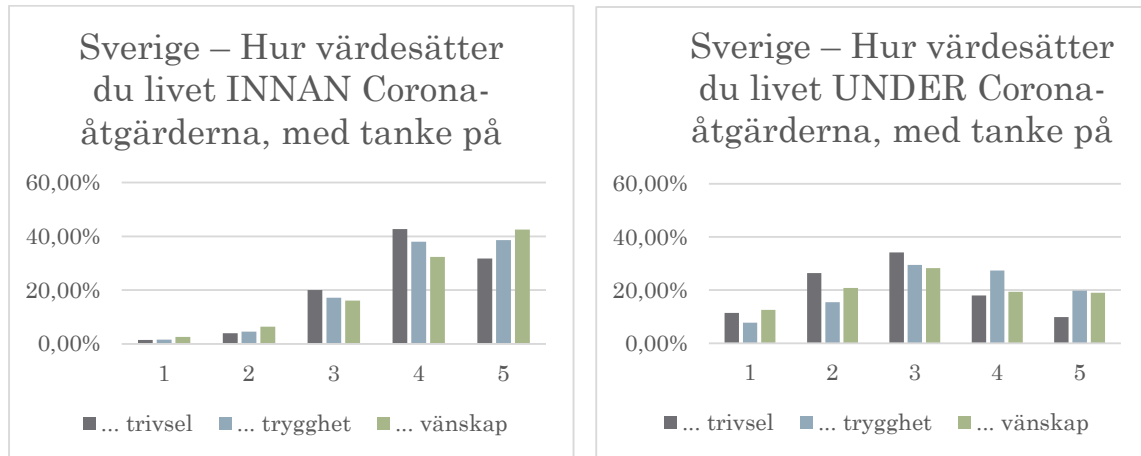
De aller fleste informantene som har besvart undersøkelsen er i alderen 17-19 år, og alle har deltatt anonymt i undersøkelsen etter å ha sett annonser på Facebook eller Instagram. I alt har 2793 personer bidratt med informasjon, henholdsvis 1208 norske og 1585 svenske. Undersøkelsen er sendt ut i alle regioner i respektive land, og både by/land er representert. Vi har bakgrunnsdata om respondentene, og ut fra dette kan vi gjøre noen skiller mellom ulike grupper, ut fra bolig, hjemsted (by/land), tro, foreldrenes yrker m.m. Men vi har ikke spurt eller lagret IP-adresse eller bokommune av anonymitetshensyn. Undersøkelsen er kvantitativ/kvalitativ. Det betyr at de unge både har blitt spurt om å rangere meninger, men også å beskrive erfaringer/opplevelser/meninger fritt og med egne ord.

Rapporten bidrar til å gi innsikt i hvordan ungdom oppfatter at covid19-tiltakene har endret livskvaliteten deres. Den sier dermed kanskje også noe om hva som er, eller var, verdifullt i den norske og svenske ungdomskulturen før covid19 – vennsksapsrelasjoner, idrett og skole.

## TRIVSEL, TRYGGHET OG VENNSKAP

I undersøkelsen ba vi de unge vurdere trivsel, trygghet og vennskap på en skala fra 1-5 (lav/dårlig til høy/god), både før og etter covid19 ble erklært som global pandemi og tiltakene begynte. Etterpå ba vi de unge beskrive åpent hva de tenkte på som spesielt godt før covid19, og hva de unge eventuelt savnet i livene sine etter at tiltakene hadde virket i ca. tre uker. For de fleste unge henger trivsel, trygghet og vennskap sammen. Slik vi tenker vil de unges egne vurderinger av livet med hensyn til trivsel, trygghet og vennskap – når de sees i lys av de kvalitative besvarelsene – kunne fortelle noe om hvordan de unge opplever at livskvaliteten deres er endret.

### SVERIGE



**Diagram 1 og 2: Trivsel, trygghet og vennskap før/med covid19-tiltak i Sverige: N=1585**

Som det fremgår av diagram 1 og 2 rapporterer de svenske ungdommene at Covid19-tiltakene jevnt over bidrar til mindre trivsel, lavere trygghet og «sämre» vennerelasjoner.

I de åpne besvarelsene er det flere svenske ungdommer som skriver at de savner frihet, og flere oppgir at det generelt er tungt og vanskelig å bare kommunisere gjennom en skjerm. Mange oppgir også at de oppdaget at de likte å gå på skolen, eller at de savner skolen. De skriver at det er demotiverende å ikke være i klassen, at digital deltakelse oppleves som ensomt i lengden, og at det er vanskeligere å motivere seg for å stå opp om morgene når man bare skal være hjemme uansett. Kommunikasjonen med venner, lærere og andre er «svårare» - og digital undervisning beskrives som av dårligere kvalitet enn undervisning på skolen. Flere skriver også at de savner å reise, både lokalt og på lengre turer.

Mange beskriver en generell «oro», og de skriver at de savner å ikke være «oroliga för alt». Flere skriver ellers at de føler at de blir uglesett hvis de er sammen med

### Sitater om savn (Sverige)

*Vänner, hänga mycket, festa, äta ute, göra vad man vill utan att tänka på att vara försiktig för att bli smittad. Inte behöva tänka på avstånd och att man ej ska röra sig i ansiktet. Speciellt vara i skolan, saknar det skit mycket.*

*Fritiden, friheten att hitta på saker med vänner, pojkvän, familj och släktingar i riskgrupp. Gemenskapen. Att inte känna sig lika ensam.*

*Mänsklig kontakt? Umgänge och gemenskap blir svårt genom en skärm.*

*Att prata genom en skärm är konstigt och känns onaturligt. Saknar tiden då man kan ses face to face. (forts.)*

andre unge i offentligheten, selv om det er tillatt. Mange skriver at de savner å være sosial i offentligheten, uten å kjenne på en skyldfølelse. Ellers nevnes utrygghet rundt permitteringer, både egne og hos foresatte.

*Även jag som ungdom har påverkats av varseln hos företag, mitt extrajobb inom hotell-restaurang krisade och har inte kunnat erbjuda fler arbetstillfällen. Pappa är 60% permitterad, vilket påverkar familjens ekonomi.*

Sosial kontakt med andre jevnaldringer nevnes eksplisitt av svært mange. De svenske respondentene savner å være sammen med klassekamerater og venner, og de savner å «kramas» (gi hverandre en klem). Det er utpreget at det å være sammen med jevnaldringer, enten på skolen, på trening eller på fest, er noe som savnes sterkt. Dette er noe som går igjen i materialet.

Vi spurte ellers om de unge var redd for å få covid19, om de hadde fått viruset påvist, eller om de trodde de hadde hatt covid19. Svært mange – hele 24 % – av de svenske informantene oppgir at de tror de kan ha hatt covid19, fordi de mener å ha hatt symptomer. Bare ca. 0,3 % av informantene rapporterer at de vet det sikkert, gjennom at de er testet. De svenske ungdommene er ellers langt mer bekymret for at noen de kjenner skal få covid19, enn at de har eller får sykdommen selv.

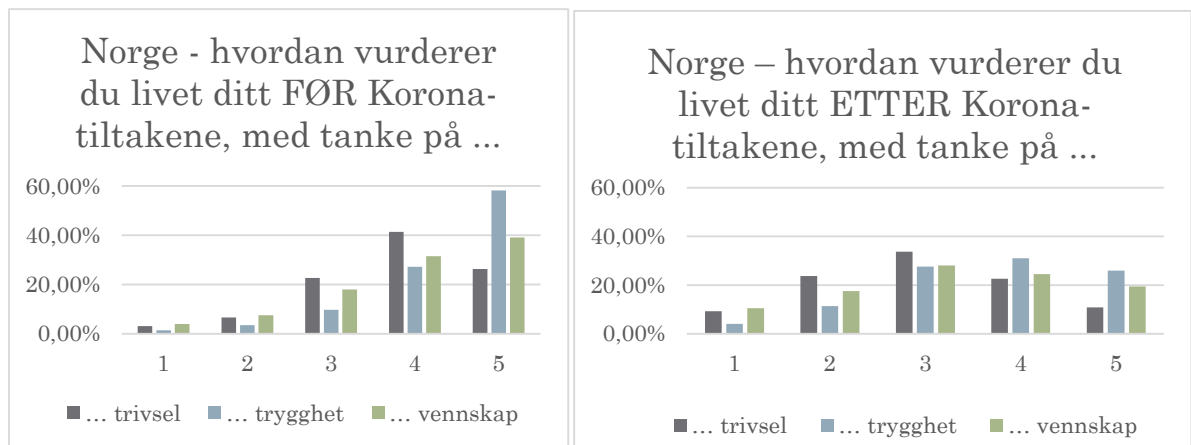
### Sitater om savn (Sverige) forts.

*Träffa vänner! I vår klass så har vi ändå bestämt oss att träffas utanför skolan genom att tex cykla eller grilla! Men det är superjobbigt att jag inte kan se människor dagligen.*

*Min bonuskusin hade problem i hemmet så hon fick hälsa på i en vecka, o min hjärna förstod typ inte hur man skulle reagera runt människor längre! Det var en helt absurd känsla! Annars så saknar jag fysisk kontakt!*

*Jag lever på kramar, o jag har inte fått en ända på 2 månader nu.*

## NORGE



**Diagram 3 og 4: Trivsel, trygghet og vennskap før/med covid19-tiltak i Norge: N=1208**

Besvarelsene fra de norske ungdommene fordeler seg relativt likt som de svenske ungdommene på spørsmålene om trivsel/trygghet/vennshipsrelasjoner, men en markant større andel av de norske informantene oppgir at de følte seg svært trygge i Norge før tiltakene ble iverksatt.

De norske informantene beskriver ofte at de savner rutiner og vaner, som å spise lønsj med venner på en kantine, eller bare ta seg en tur ut for å møte venner. Som de svenske informantene er det svært mange som trekker fram at de savner å være fysisk på skolen. Mange beskriver at det har

blitt tyngre å motivere seg for å stå opp. En informant skriver at hen er vant til å kommunisere med venner gjennom «videokommunikasjon da jeg har flere venner i utlandet etter jeg var på utveksling. Men folkehøgskole blir definitivt ikke det samme hjemme over en skjerm, og det blir ikke det samme å kommunisere med læreren og klassen der.» Mange av de unge som nevner skjerm, forbinder skjermbruk med at det har blitt vanskeligere eller tyngre å kommunisere, eller at det kjennes ensomt ut. Man kan se hverandre i møter, og kanskje også prate eller diskutere litt sammen, men man blir ensom igjen med en gang kameraet og skjermen skrur av. Det er også mange som skriver at de savner å feste, trene og/eller danse.

I Sverige beskriver mange at de kjente på en skyldfølelse når de oppholdt seg i offentlig rom med venner. Dette forekommer sjeldent i materialet delt av norske ungdommer. Kanskje dette var et mindre problem i Norge fordi det var strengere reguleringer, og dermed færre som gikk ut eller som kunne kjenne på en skyldfølelse. Som i Sverige er det også flere i det norske utvalget som beskriver utrygghet knyttet til å møte venner, og de frykter at de skal ta med seg smitte hjem til familien igjen.

Enkelte skriver også om utrygghet knyttet til permitteringer, å vente på svar fra NAV og usikkerhet knyttet til det å kunne dekke husleie og mat. Noen skriver at de må låne penger fra foreldrene, etter nettopp å ha blitt økonomisk uavhengig.

Som de svenske ungdommene rapporterer de norske at de savner det sosiale og det å møte venner både på skole, i fritidsaktiviteter og til fest.

## Sitater om savn (Norge)

*Først og fremst savner jeg jo livet på folkehøgskolen, og alle vennene mine derfra som nå er spredt rundt hele landet. Egentlig skulle vi på ekspedisjon på [anonymisert] men det ble det ikke noe av. Her hjemme savner jeg å kunne henge med vennene mine på samme måte som før, og jeg savner å kunne feste. Jeg har også veldig lyst til å gi farmor og bestemor en klem.*

*Savner å kunne feste normalt og møte nye folk. Det er ikke mulig nå. Savner også å kunne nyte det å være ute, for eksempel på en restaurant for nå er jeg stresset over tiltakene.*

*Savner å besøke besteforeldre, å bo mer selvstendig som på Folkehøgskolen, å møte venner etter jobb, dra på fester og møte nye mennesker*

*Jeg savner å kunne klemme vennene mine og være med dem uten å måtte tenke på smittevern. Jeg savner også fritidstilbud som klubber og aktivitetssteder.*

*Nærkontakt med jevngamle, møtes uten og kunne drikke uten å tenke avstand osv*

*Fysisk kontakt, i liten grad. Bare det å kunne gi en high five. Det høres lite og unødvendig ut, men tror at tanken på at man ikke kan gjøre noe tærer mer enn det at man ikke gjør det*

*Fotball og generelt sport med fysisk kontakt går ikke, i tillegg må man passe på å ikke ta på for mye av det samme så for eks freesbee er vanskelig å få til også*

*Å klemme og være nær venner.*

*Klemmer! Og skole.*

*Når det kommer til vennene mine, merker jeg at vennskapet preges av at vi mangler nærkontakt — ansikt til ansikt. Vi kan ikke ha et forhold til hverandre utenfor skolen, og det tærer på oss.*

Klemming er eksplisitt nevnt av svært mange. Fysisk kontakt og nærhet nevnes av svært mange.

I motsetning til de svenske ungdommene, er det svært få norske ungdommer som oppgir at de tror de har hatt covid19.

## STRESS OG KONFLIKTNIVÅ

Vi ba også de unge vurdere om de opplevde mer eller mindre stress og konflikter i livene sine etter at tiltakene ble satt i verk, og vi spurte om de kunne utdype. På forhånd tenkte vi at både stress og konfliktnivå kunne tenkes å øke som følge av at unge må leve tettere på sine nærmeste nærmest hele døgnet, og at man ikke fikk møte jevnaldrende.



Diagram 5: N=2793

Selv om de unge langt på vei rapporterer at de opplever mer stress i både Norge og Sverige, er det også en betydelig andel som oppgir at de opplever mindre stress. Nærmere 30 % av de norske ungdommene hevder at de opplever mindre stress under covid19-tiltakene, mens skoler og fritidsaktiviteter er stengt. 17 % av de svenske ungdommene hevder det samme.

## MER STRESS

### Sitater om stress

*Är extremt stressad över skolan och att det går så dåligt.*

*Hur kommer jag klara min prov när jag inte lär mig lika mycket på lektionerna längre?*

*Stress fordi lærerne ikke snakker sammen og derfor gir oss mange oppgaver samtidig. Stress fordi det er så mye usikkert, mange planer som blir forandre/avlyst.*

*Flere oppgaver hjemme og mindre direkte hjelp fra lærerne. Helårsprøver som går som normalt, selv om lærersituasjonen de siste månedene har vært veldig varierende.*

*Stress: Lærere pøser på med oppgaver fordi de «vil ha nok vurdering på oss nå som det ikke blir eksamen».. Men det skulle de hatt uansett, fordi det ikke er de som har ansvar for eksamen.*

*Sliter allerede med stress og det å plutselig mangle sine faste ladestasjoner i hverdagen er slitsomt og utmattende. Og å lære seg nye programmer av seg selv helt plutselig ble stressende, og det er vanskelig å ha en bra nok veiledning opp mot eksamen (som også har plutselig byttet eksamensform), spesielt nå som man må ringe for å ha en samtale. Det er vanskelig å studere et språk uten å kunne tilbringe tid i språkmiljøet.*

*Skolen er for mye press. Myndighetene har tatt bort det ene målet vi avgangselever har, nemlig eksamen. Likevel vil mine lærer tyngde oss ned med masse arbeid. Det er bare første uka [og jeg kjenner] liten mestringsfølelse.*

## MER STRESS

Ungdommene som rapporterer at de opplever mer stress, knytter i stor grad dette til skolearbeidet.

Mange opplever at de må gjøre flere oppgaver enn før, at de ikke får nok oppfølging til det arbeidet som skal gjøres, og/eller at det er tungt og vanskelig at alt skal løses foran en PC i ensomhet.

Stadige endringer i rutiner og planer, og lærere som enten ikke har god nok teknisk innsikt eller som ikke kommuniserer godt nok sammen, nevnes også. Noen skriver at de har langt høyere terskel for å ta kontakt med lærerne når undervisningen foregår digitalt, og at det er vanskeligere å ta kontakt med lærere. Enkelte knytter stress til at de er syke eller hadde en diagnose fra før, og at covid19-tiltakene gjør det verre.

### Sitater om stress (forts.)

*Skolen er for mye press. Myndighetene har tatt bort det ene målet vi avgangselever har, nemlig eksamen. Likevel vil mine lærere tynge oss ned med masse arbeid. Det er bare første uka og jeg har allerede hatt 3 sammenbrudd, stress hver eneste dag og en liten mestringsfølelse.*

*Stressen har framförallt ökat då det är så mycket osäkert i världen, hur blir det med min pappas inkomst?*

*Jag upplever mer stress runt skolan eftersom det är upp till mig att lära mig själv. Lärare finns inte alltid till hands. Jag och min syster bråkar mindre, och om någon av min familj skulle hamna i konflikt så kan de stänga in sig på sina rum. Men annars så vi kollar filmer på kvällarna tillsammans.*

*Økonomi ble en STOR stressfaktor nå. Det var også utrolig vanskelig å ikke kunne jobbe den første tiden av karantene osv, nå som jeg er tilbake på jobb trives jeg MYE bedre.*

*Stressen har framförallt ökat då det är så mycket osäkert i världen, hur blir det med min pappas inkomst?*

### Sitater om mindre stress

*Det er mye mindre stress. Jeg trenger ikke stå opp kjempe tidlig, trenger ikke rekke bussen, trenger ikke skyndte meg hjem for å rekke fritidsaktiviteter osv. Deilig å være hjemme, mye roligere hverdag, og god søvn (fordi det ikke er så mye stress) Det har vært koseligere enn vanlig fordi jeg har tatt meg tid til å slappe av, lese bok, strikke, sy og rydde.*

*Liker å ha en travel hverdag så jeg setter opp masse planer hver dag, og rett før samfunnet stengte ned begynte jeg å føle meg utrygg pga hadde ikke hatt tid til å bli syk samtidig som jeg observert mange på skolen som ikke var nøye med hygienen. Var litt lettende da de innførte tiltakene, syns jeg.*

*I forhold til skole er det mindre stress, med tanke på at vi har hjemmeskole, slipper å reise fram og tilbake, ikke eksamen, litt mindre press på prøver og fag og sånn. Er jo likevel stress, men synes det er litt mindre ja.*

*Mindre stress därför att allt som skulle ha tagit upp massor av min tid är inställt.*

*Det är mindre stress för att jag bara är hemma hela dagarna och inte kan göra så mycket , har därför tid för allt! Jag är inte så ofta i konflikter med folk!! O mys och gemenskap är det mycket mindre av eftersom jag inte träffar folk typ alls!!*

For enkelte oppleves det å delta i videochat ubehagelig, og når undervisning og kontakt med jevnaldrende består hovedsakelig av videochat blir det naturlig nok stressende.

Av andre årsaker som oppgis er stress rundt ens egen økonomi, å bli permittert, eller frykt for at folk man bryr seg om skal bli smittet. Flere skriver om stress relatert til å snu om på livene sine, reise hjem fra folkehøgskolen med avkortet skoleår, å endre planer om utenlandsstudier eller reiser, eller bare plutselig søke på studier man egentlig ikke vet nok om, og som man egentlig ikke planla å ta. Noen knytter utrygghet til andre personer, som de mener ikke er nøye nok med hygien, og oppfatter tiltakene som lettende.

## MINDRE STRESS

De norske ungdommene som oppgir at det ble *mindre* stress under covid19-tiltakene, beskriver også at det er lettere å være seg selv, at de har kommet nærmere familien, at man prater åpnere, at man har blitt mer kjent med seg selv, at man har begynt å spise sunnere, at man har blitt flinkere til å sette pris på de små tingene, og ikke minst at man er takknemlig for å bo nettopp i Norge, eller for de «små tingene» – som å møte andre.

Flere trekker det fram som positivt med kortere reisevei, og at de dermed kan sove lenger, og bruke kortere tid på transport.

Bare 17 % av de svenske ungdommene rapporterer at det har blitt mindre stress, og de forklarer dette i liten grad i de kvalitative besvarelsene. Årsaken til denne forskjellen vet vi ikke, men det kan jo være at norsk ungdom er mer refleksiv på temaet på grunn av at det i de siste årene har vært et større fokus på stress i den norske offentligheten enn i den svenske. Det kan også være at norsk ungdom faktisk opplever en større grad av stress i hverdagen enn svenske ungdom, og dermed at flere norske i større grad egentlig hadde behov for pusterommet som covid19-tiltakene bidro til.

## KONFLIKTER

Mange av informantene rapporterer om flere konflikter enn før covid19-tiltakene, og besvarelsene fordeler seg noenlunde likt mellom Norge og Sverige.

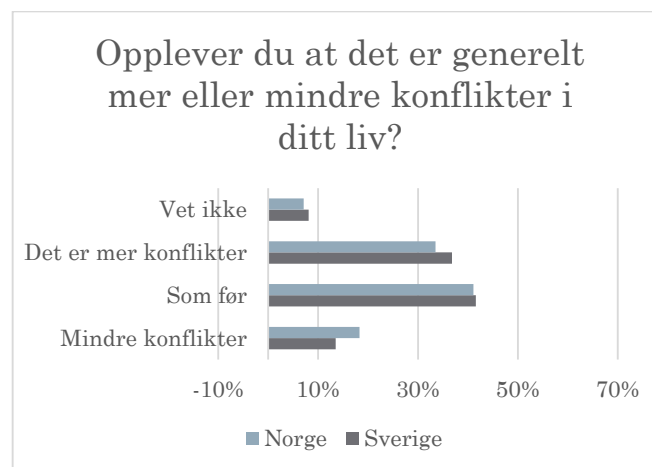


Diagram 6: N=2793

De fleste som skriver at de opplever mer konflikter, forteller at konfliktene skyldes at de må flytte hjem, eller leve tettere på familie eller personer de ikke trives med. Det at over 30 % av ungdommene rapporterer om slike problemer virker høyt. Samtidig må vi være åpen for at det er slik det oppleves for mange unge.

## OPPSUMMERING

Sverige valgte mindre inngripende tiltak enn Norge. Tre av de markante kontrastene mellom utvalgene er at en betydelig andel svenske ungdommer rapporterer at de er usikre på om de har eller har hatt covid19 selv, og at mange svensker beskriver en skam- eller skyldfølelse når de er ute i offentligheten. De fleste informantene i begge land rapporterer økt stress som en følge av tiltakene, spesielt når det gjelder skolearbeid. En større andel norske enn svenske ungdommer opplever imidlertid at tiltakene faktisk bidro til redusert stress.

## Fortellinger om konflikter

*Det är lite svårt egentligen eftersom jag bodde själv i Spanien när corona bröt ut och då umgicks mycket med vänner. Nu har jag flyttat hem till min familj och jag är rätt så trött på min familj så blir lite konflikter där när man bara kan umgå med dem hela tiden. Samtidigt blev det ju konflikter med vännerna innan corona pga att man levde ett "vildare" liv, men det är väldigt olika sorters konflikter.*

*Asså det blir ju jobbigt när betyg ska sättas och inlämningar in utan att kunna fråga läraren om specifika saker. Det gör att jag blir mer känslig och lättretligt och hamnar lätt i konflikten med familjen då de älskar att bråka med en på skoj men efter ett tag går det över gränsen. Man känner sig rätt isolerad av Tt bara vara hemma och familjen orkar man ju inte med 24/7 utan att andas ut*

*Jag stressar över allt och när jag inte kan prata med folk så blir det konflikter som jag inte vet hur jag ska undvika*

*Det ble også mer konflikter hjemme og det ble ikke så koselig for mamma og pappa var også stresset hele tiden.*

*Jeg ble sendt hjem fra internatet og har måtte bodd hjemme igjen, og det takler jeg dårlig.*

*Mer konflikter med familie osv. Aldri vært særlig mye kos/hygge her jeg bor, da det er som å bo i et kollektiv med mamma og søstera mi, ikke noe familieliv i det hele tatt.*

*Flere konflikter i familie da alle er hjemme store deler av dagen og et allerede ustabil familie miljø før korona.*