Hamar Monitor 1.0
Sosial smerte

Rapport Mai 2025

Sammen for Hamar

Markedsinfo as © 2025

SAMMEN FOR HAMAR

Sammen for Hamar er en forening drevet av kristne kirke- og næringslivsledere, og har som formål å bringe en bredde av lokale aktører sammen rundt en felles visjon:

> **Å jobbe for å se Hamar og omegn bli et enda bedre sted å bo: En inkluderende, fredfull og sosialt blomstrende by.**

Sammen for Hamar er en del av det nasjonale *Beveg Byen* nettverket, og har jobbet frem rapporten *Hamar Monitor* i dialog med *Beveg Byen Norge* og *Tankesmien Skaperkraft*. Gjennom undersøkelsen er målet å sette søkelys på utviklingspotensialet i byen vår, og å fremme en felles forståelse rundt våre hovedutfordringer.

HAMAR MONITOR

Undersøkelsen Hamar Monitor 1.0 er tenkt å komme i flere deler. Denne første delen har undertittelen “Sosial Smerte”.
Hvor trykker skoen med tanke på sosiale forhold i Hamar?

Vi ønsker at Hamar skal bli en enda bedre by å bo i. For å bidra til dette ønsker vi å:

- Omfavne og synliggjøre menneskene som lever i sårbare situasjoner i Hamar.
- Heie på organisasjoner og individer som allerede jobber for å gjøre Hamar bedre.
- Forsterke opplevelsen av at vi sammen kan realisere potensialet i Hamar by.
- Utfordre kirkeledere og næringslivsledere, ledere i privat, offentlig og frivillig sektor, til å ta sitt samfunnsbygger-ansvar på alvor.

Sammen
for Hamar

Gjennomfører analyse,

som setter en agenda

og bygger fellesarenaer

for positiv endring

Ved å gjennomføre kvalitative og kvantitative undersøkelser, etablerer vi et kunnskapsbasert grunnlag for å sette en felles agenda, og legge til rette for fokusert, positiv samhandling.

Formål og gjennomføring

- FORMÅL: Det ønskes med Hamar Monitor del 1 å avdekke og bedre forstå byens hovedutfordringer relatert til sosiale forhold.

- GJENNOMFØRING: Andreas Karstad og Anders Myklebust (Sammen for Hamar) har med prosjektet Hamar Monitor gjennomført 15 dybdeintervjuer med ulike instanser og ledere i Hamar for å identifisere på hvilke områder «byens sosiale smerte er størst.

- STATISTIKK: Markedsinfo AS har innhentet statistikk innenfor områdene som intervjuobjektene trekker frem. Har har de fokusert mest på ungdom og unge voksne. Det henvises til kilder der det presenteres statistikk eller uttalelser i rapporten.
- Ansvarlig for rapporten er Markedsinfo AS v/ Rune Stenberg, 907 65217, og Sammen for Hamar.

HOVEDUTFORDRINGER:

Etter 15 dybdeintervjuer konkluderer Hamar Monitor med at det er særlig 7 temaer som går igjen i samtalene.

1. Ensomhet
2. Utenforskap
3. Avhengighetsproblematikk
4. Problemer knyttet til innvandring og rasisme
5. Ungdomskriminalitet
6. Omsorgssvikt
7. Mental helse

I rapporten ser vi nærmere på hva statistikken sier om disse temaene.

1. ENSOMHET – fra dybdeintervjuene

- Ensomhet er primærutfordringen som ligger til grunn for alle som ringer inn til oss. Opplever at ingen grupper skiller seg spesielt ut i dette: Kvinner og menn, ung og gammel. Ensomhet er overalt.

Kirkens SOS i Innlandet

- Ensomhet er den største utfordringen. Årsakene ligger i smarttelefonen og manko på møteplasser, samt mindre samhandling gjennom frivillighet. Dette gir også mindre miksing av forskjellige sosioøkonomiske grupperinger

Storhamar Fotball

- Største utfordring i Hamar er Ensomhet. Vi ser at ensomhet er en hoveddriver for både utenforskap, depresjon og psykiske helseproblemer.
- Voksne menn, unge voksne menn og eldre, har vanskelig for å søke hjelp. Det går utover deres stolthet. Bare 20% av de som søker hjelp hos oss er menn. Mange er svært ensomme.

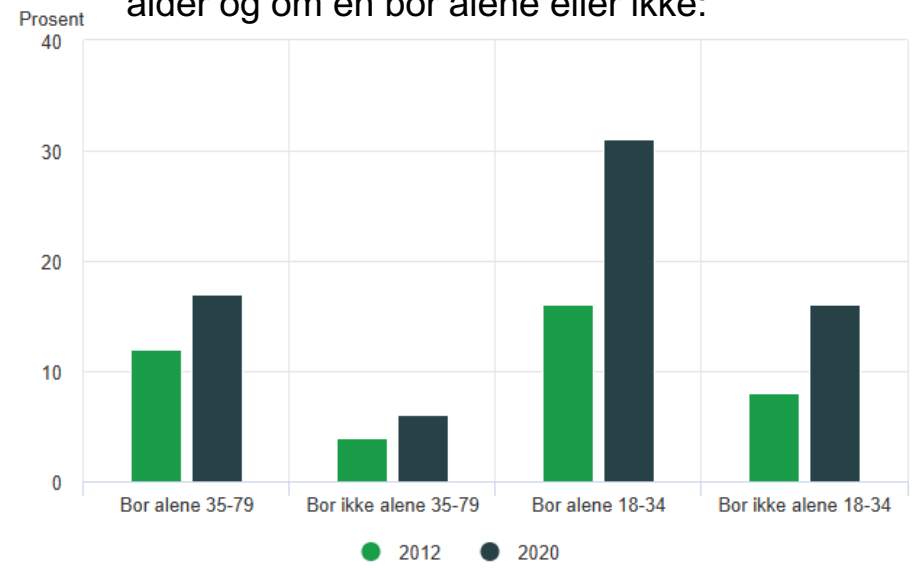
Frivillighetssentralen

Statistikk og ENSOMHET

Utbredelse av ensomhet
Hvordan man måler utbredelsen av ensomhet og hvor man setter grensen for hva ensomhet er gjør det utfordrende å nøyaktig si hvor utbredt ensomhet er. *Seniorforsker ved Folkehelseinstituttet, Thomas Hansen*, oppgir at andelene som er «av og til» eller «ofte» ensomme kan sies å ligge på ca. 20–25 prosent, og høyere blant unge og eldre.

Verken norske eller internasjonale studier tyder på noen generell økning av ensomheten i samfunnet, men flere undersøkelser har vist en økning blant ungdom. Korona-pandemien ser også ut til å ha ført til mer ensomhet. Økningen fra 2012 til 2020 var **særlig stor blant aleneboende under 35 år**. Ensomhet er mindre utbredt i Norge enn i de fleste andre europeiske land.
Kilde: SSB, mai 2021

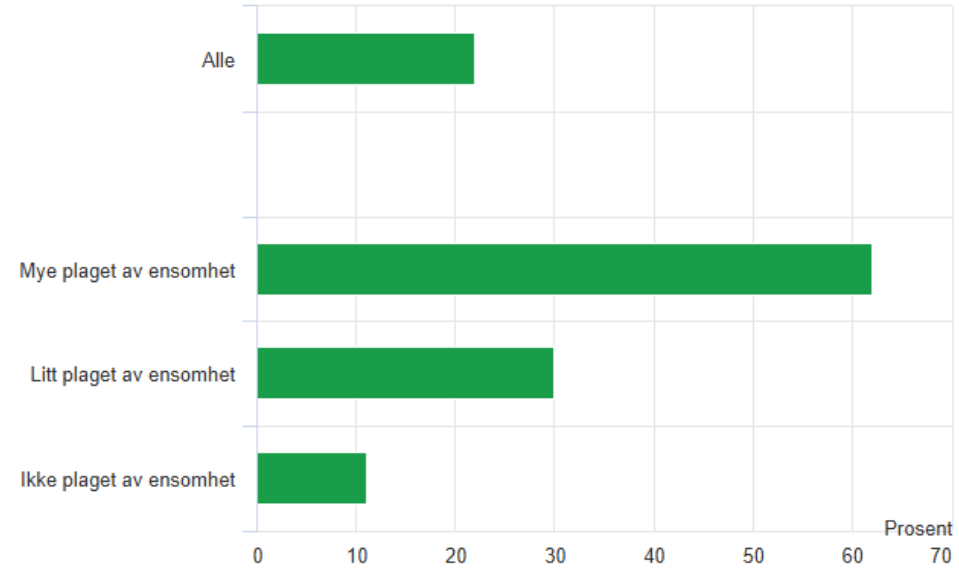
Andel som er mye plaget av ensomhet, etter alder og om en bor alene eller ikke:



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020, Statistisk sentralbyrå.

ENSOMHET – konsekvenser

Ensomhet og helse
Ensomhet innebærer psykisk smerte, og er en risikofaktor for alvorlige helseproblemer hvis den vedvarer. Det er derfor grunn til å ta økende ensomhet, eller særlig høy ensomhet i noen befolkningsgrupper, alvorlig. *Helsedirektoratet.*



Kilde: Livskvalitetsundersøkelsen 2020, Statistisk sentralbyrå.

62% av de som er plaget av ensomhet er lite tilfreds med livet!

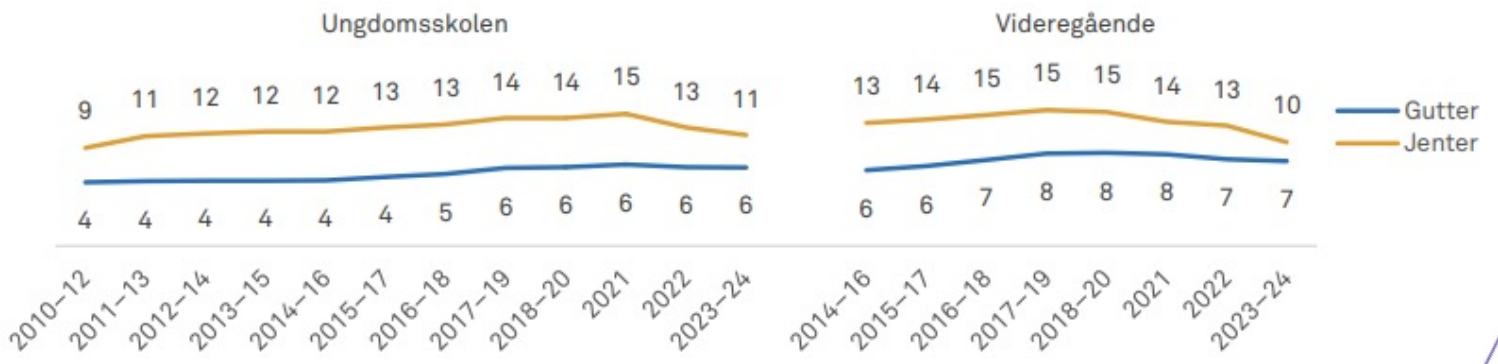
Andel som har lav tilfredshet med livet (0-5 på skala fra 0 til 10), etter graden av ensomhet. 18+ år.
Kilde: SSB, 2020

ENSOMHET blant unge

Fra Ungdata.no 2024:
Selv om mange kan kjenne på ensomhet, rapporterer de aller fleste ungdommer at de er lite eller ikke plaget. I 2023/24 var totalt 9% veldig mye plaget.

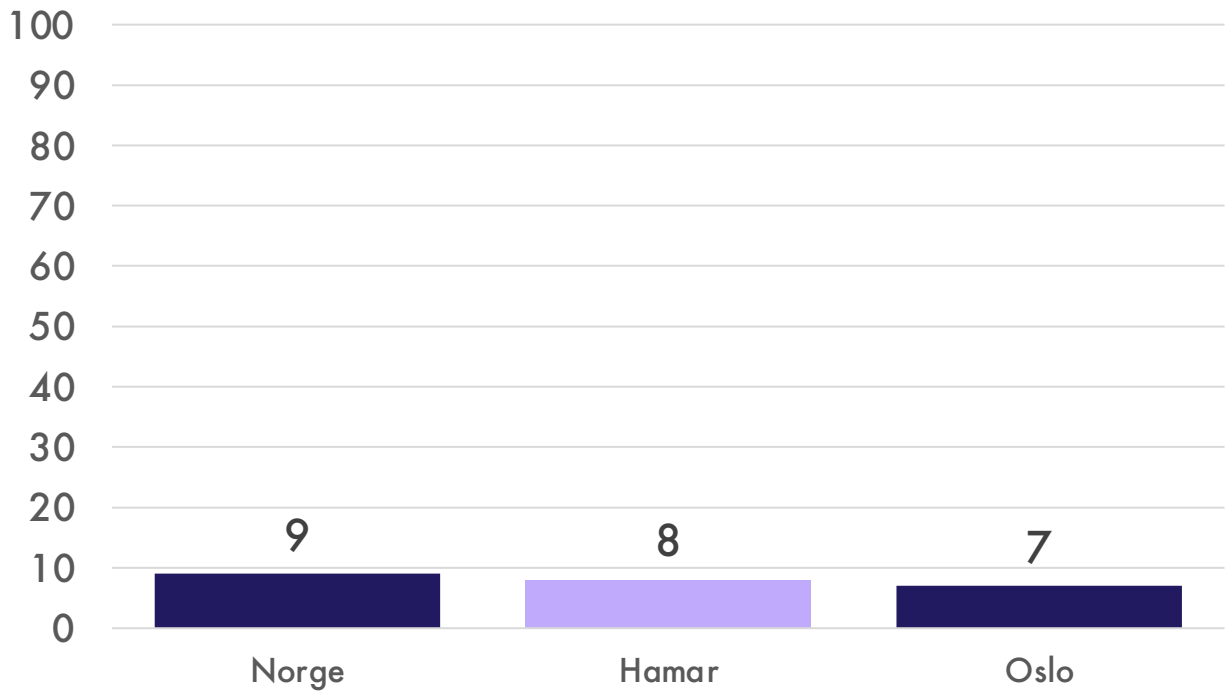
Ensomhet varierer lite med alder, men er mer utbredt blant jenter enn blant gutter. Selvrapportert ensomhet økte noe gjennom hele 2010-tallet og toppet seg i pandemiåret 2021. Tallene etter pandemien tyder på en betydelig nedgang i andelen som rapporterte om svært mye ensomhet blant jenter, fra 15 prosent i 2021 til i underkant av 11 prosent i 2023/24. Blant guttene har tallene vært nokså stabile de siste fem–seks årene.

Prosentandel som har vært veldig mye plaget av følelsen av å være ensom siste uke.
Utvikling over tid – etter kjønn og skoleslag



ENSOMHET blant unge i Hamar

Andel som er **veldig mye plaget av ensomhet** på ungdomstrinnet:
(Ungdata, 2024)



ENSOMHET: Kirkens SOS

Hovedtall for 2021

- Samlet (telefon, SOS-chat, SOS-melding) besvarte Kirkens SOS 172 169 henvendelser i 2021 mot 164 151 henvendelser i 2020. Dette utgjør en oppgang på 8018 henvendelser. Dette er en prosentvis oppgang på ca. 5%.
- Til sammen er dette 40 220 samtaletimer for 2021 (110 timer i døgnet).
- **I innlandet besvarte Kirkens SOS 8500 anrop i 2021. (23 samtaler eller ca. 7 timer samtaler i døgnet).**

Temaer i samtalene:

1 **Ensomhet** (29.733)
2 Psykiske helseutfordringer (28.644)
3 Hverdagssamtalen (23.932)
4 Relasjonsproblemer/-konflikter (20.231)
5 Angst og depresjon (18.581)

2. UTENFORSKAP – fra dybdeintervjuene

- Fattigdom er et stort problem. 700 barn lever under fattigdomsgrensen.

Røde Kors

- Utenforskap kan være et oppsummerende ord for alle hovedgrunnene til at barn blir offer for omsorgssvikt: dårlig psykisk helse, dårlig økonomi, ikke fullført skole, mobbing, skolefravær.
- Avhengig av å samarbeide med andre som kan komme inn og støtte på forskjellige punkt.

Barnevernet

- Alt koster, det er lett å falle utenfor.

Korus øst

- Utenforskap og sosial ulikhet henger ofte sammen.

Einar Busterud

Manko på møteplasser fører også til utenforskap. Fattigdom og utenforskap henger tett sammen.

- Dårlig økonomi fører til at ungdom ikke får mulighet til å delta på ting sammen med klassekamerater, og de faller enda mer utenfor.
- Ikke nok å bare gi folk penger. Dette fører bare til avhengighet av subsidiering.
- Dette henger tett sammen med utfordringer i integrering og innvandring.

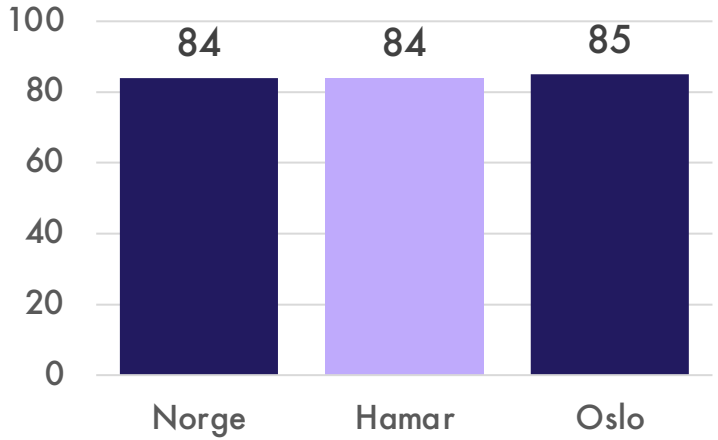
Storhamar Fotball

UTENFORSKAP

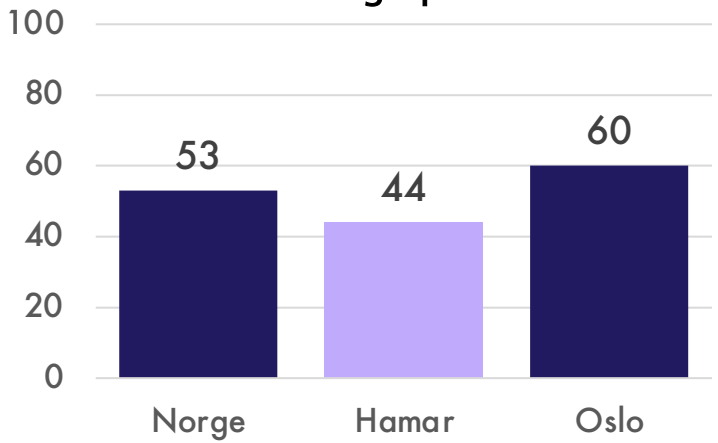
De siste 10 årene har andelen som trives på skolen sunket med 8%.

UTENFORSKAP i ungdomstrinnet (kilde ungdata, 2024)

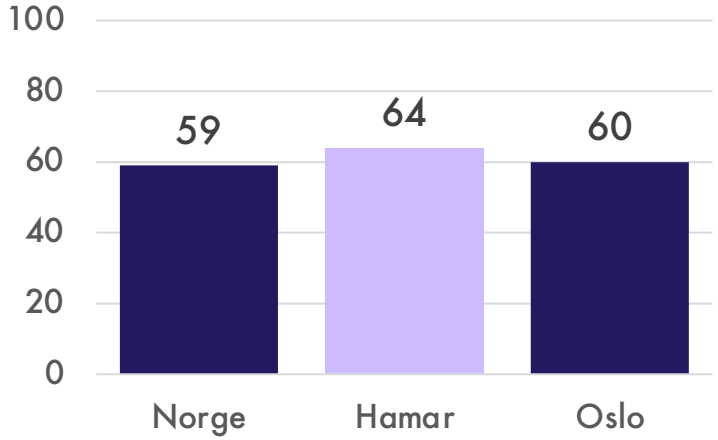
Andel som er **fornøyd med vennene sine**:



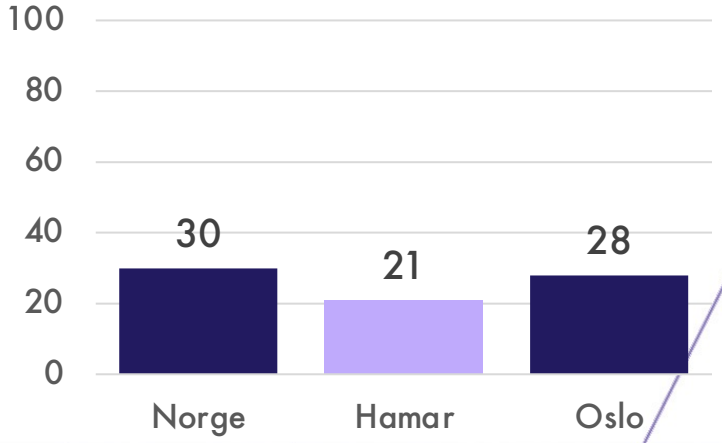
Andel som er fornøyd med **tilbudet av lokaler til å treffe andre unge på fritiden**



Andel som er med i en **organisasjon, klubb eller lag**:



Andel som har vært med på en aktivitet i **fritidsklubb/ungdomsklubb**:



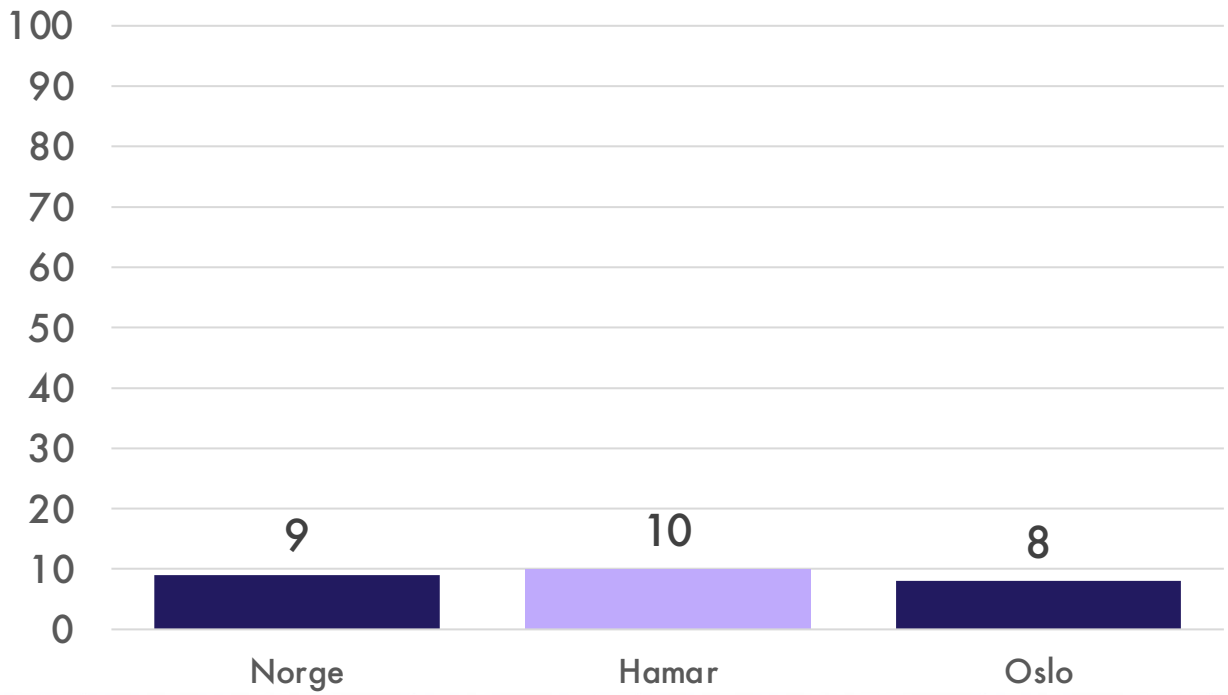
Sammen for Hamar

MARKEDSINFO

UTENFORSKAP – mobbing

Tall fra ungdata.no sier at 9% av elevene på ungdomstrinnet blir mobbet minst annenhver uke. (Hamar=10%)

Andel som **blir mobbet minst annenhver uke** på ungdomstrinnet:
(Ungdata, 2024)



Fra NRK uke 3 2025: 12% på 7. trinn

3. AVHENGIGHETSPROBLEMATIKK – fra dybdeintervjuene

- Blitt mye lavere terskel, mer sosialt akseptabelt å ruse seg.
- Mer grenseløs adferd.
- Utfordring: Folk bryr seg ikke om hva sidemannen gjør. Før ville de som ikke ruse seg ta avstand fra de som ruser seg. Nå er det mer "gjør hva du vil". Individualisme fører til likegyldighet, som forsterker grenseløshet.

Utekontakten

- Et stort og tiltagende problem i byen vår.
- Vanskelig å komme ut av det når man først sitter fast.
- Stort behov for at flere hjelper avhengige til å få hodet over vann. Gi dem muligheter i arbeidslivet. Heie på dem.

Crux

- Det er vanskelig for folk å vite hvordan man kan best favne de som sliter med rus og/eller mental helse. Dette gjør det vanskelig å finne en løsning.

Korus Øst

AVHENGIGHETSPROBLEMATIKK, alkohol

SSB, 2024. Andel som har drukket ukentlig, månedlig eller sjeldnere enn månedlig siste år, 2012-23. Prosent.

	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	Snitt
Ukentlig	34	31	33	30	32	33	32	30	31	32	33	31	32
Månedlig	31	30	31	29	29	28	30	31	28	27	25	28	29
Sjeldnere	23	26	22	24	22	22	22	24	25	24	23	24	23
Aldri	12	14	15	18	18	17	16	15	16	18	19	17	16

AVHENGIGHETSPROBLEMATIKK, alkohol

Andel som har drukket seks eller flere alkoholenheter ved en og samme anledning ukentlig

		2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Begge kjønn	**I alt**	**5**	**5**	**4**	**5**	**6**	**5**	**5**
Menn	16-24 år	11	12	10	8	17	15	11
	25-34 år	7	8	6	11	9	9	11
	35-44 år	11	6	4	6	6	8	5
	45-54 år	5	3	7	9	5	7	7
	55-64 år	5	8	8	7	7	3	8
	65-79 år	4	3	5	5	6	2	4
	Tot	**7**	**7**	**7**	**8**	**8**	**7**	**8**
Kvinner	16-24 år	2	5	6	4	7	5	10
	25-34 år	2	3	2	1	4	3	4
	35-44 år	1	1	1	4	0	1	1
	45-54 år	2	2	3	2	1	2	2
	55-64 år	3	4	1	1	2	1	1
	65-79 år	1	2	1	3	5	4	1
	Tot	**2**	**3**	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**

AVHENGIGHETSPROBLEMATIKK, cannabis

Andel som har brukt cannabis siste 12 måneder

		2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Begge kjønn	**I alt**	**4**	**5**	**4**	**4**	**5**	**5**	**7**
Menn	16-24 år	15	13	11	15	11	17	17
	25-34 år	10	10	11	9	11	11	14
	35-44 år	5	3	5	4	3	3	9
	45-54 år	2	3	2	2	2	2	4
	55-64 år	1	2	2	1	1	1	4
	65-79 år	..	..	..	..	..	..	..
	Tot	**6**	**6**	**6**	**6**	**5**	**6**	**9**
Kvinner	16-24 år	7	8	8	8	11	10	10
	25-34 år	4	6	5	4	8	6	6
	35-44 år	2	1	0	2	2	2	4
	45-54 år	1	1	1	0	1	1	1
	55-64 år	0	0	0	0	0	1	0
	65-79 år	..	..	..	..	..	..	..
	Tot	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**4**	**4**

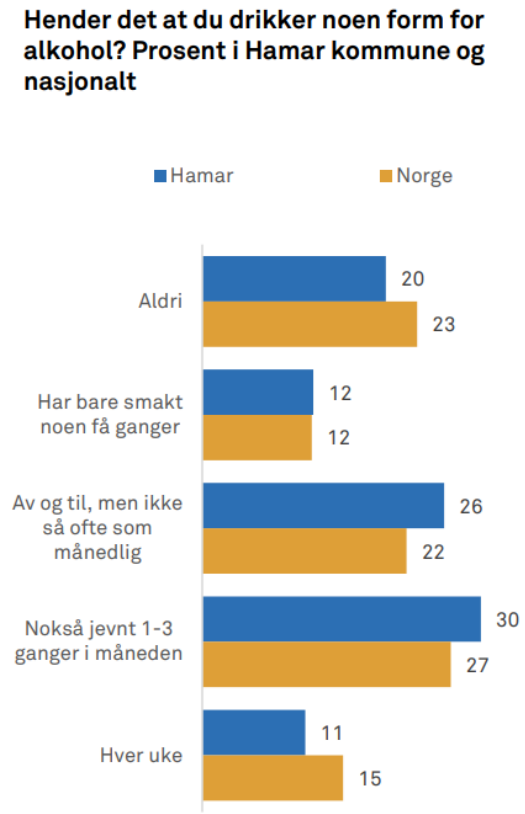
AVHENGIGHETSPROBLEMATIKK, sovemidler

Andel som har brukt reseptbelagte sovemidler daglig eller nesten daglig

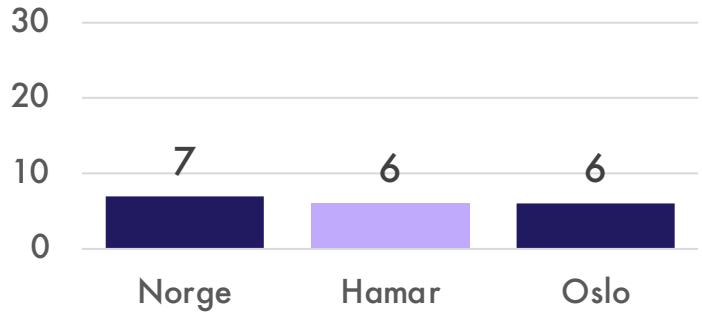
		2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Begge kjønn	**I alt**	**4**	**5**	**5**	**5**	**6**		**6**
Menn	16-24 år	3	6	5	5	9		8
	25-34 år	2	4	3	5	6		5
	35-44 år	1	2	2	4	5		5
	45-54 år	7	9	7	4	3		6
	55-64 år	7	9	6	11	5		7
	65-79 år	10	13	12	16	13		13
	Tot	**5**	**7**	**6**	**7**	**7**		**7**
Kvinner	16-24 år	4	3	4	2	2		3
	25-34 år	3	3	3	2	5		4
	35-44 år	3	3	5	4	5		4
	45-54 år	2	4	2	4	4		4
	55-64 år	2	2	1	3	5		5
	65-79 år	6	5	6	8	9		4
	Tot	**3**	**4**	**3**	**4**	**5**		**4**

AVHENGIGHETSPROBLEMATIKK, alkohol

På videregående
Kilde: ungdata.20 (2024)

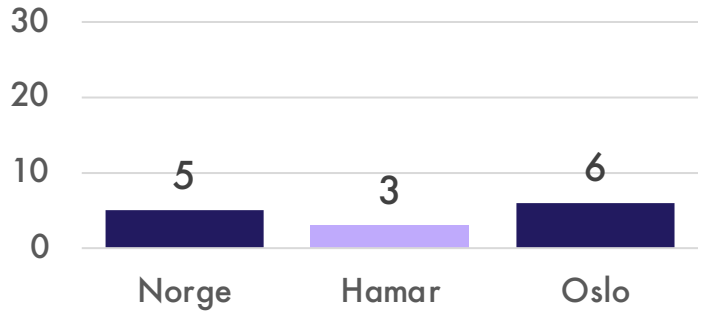


Månedlig bruk av alkohol, ungdomsskoletrinnet
Kilde: ungdata.20 (2024)



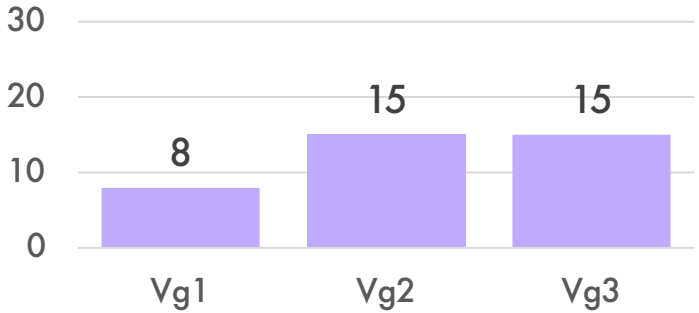
AVHENGIGHETSPROBLEMATIKK, hasj

Andel som har brukt hasj siste året, ungdomsskoletrinnet:



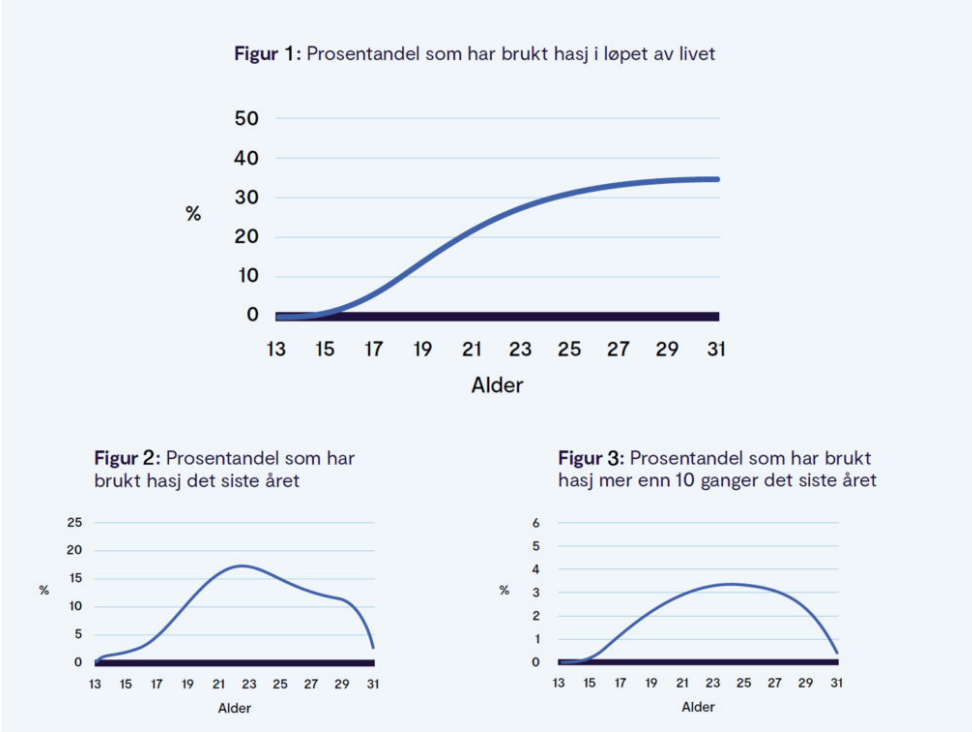
På videregående i Hamar:

Prosentandel som har brukt hasj eller marihuana i løpet av det siste året. Blant elever på ulike klassetrinn



Kilde: ungdata.no (2024)

Ca. 3% i alderen 20-29 røyker hasj månedlig:



Kilde: Ung i Norge (2020-2021)

4. INNVANDRING OG RASISME – fra dybdeintervjuene

- Hamar har nå 13 % med innvandrerbakgrunn. Dette er i stor grad et resultat av flyktningsituasjonen, og dette er med å skape en uro i folks tanker.

Einar Busterud

- Viktig at nordmenn forstår viktigheten av å bygge relasjoner med de fra andre kulturer og sosioøkonomiske lag i befolkningen. Dette tenker vi på når vi rekrutterer frivillige.
- Vi må jobbe med verdier og språk for dugnad, fellesskap og det å hjelpe hverandre. Dette må skje i samtaler og overordna i media.

Storhamar fotball

PROBLEMER KNYTTET TIL INNVANDRING OG RASISME

Det å ha opplevd diskriminering har betydning for livskvaliteten, og det er dobbelt så stor andel som ikke er tilfreds med livet blant dem sammenliknet med dem som ikke har opplevd diskriminering.

SSB, 2020

PROBLEMER KNYTTET TIL INNVANDRING OG RASISME

For Khadija ble møtet med en av lærerne avgjørende for hennes opplevelse av ungdomsskolen. Hun forteller:
Da han spurte «hva heter du» og jeg sa navnet mitt, så lo han og sa- «så rart navn du har, jeg gidder ikke å lære meg navnet ditt, det er for vanskelig».
Jeg hadde ham i matte – jeg var god i matte i hjemlandet. Men hver gang jeg rakk opp handa – han overså meg – og spurte «er det ikke noen andre som vil svare?»

Ingen reagerte på det han sa og gjorde. Jeg snakket ikke så godt norsk så jeg klarte ikke å si ifra selv. (...) De (medelevene) ble påvirket av hvordan han behandlet meg. De ville ikke samarbeide med meg. Fra starten av niende til slutten av tiende [klasse] kunne ingen navnet mitt. Jeg kom hjem hver dag og gråt.

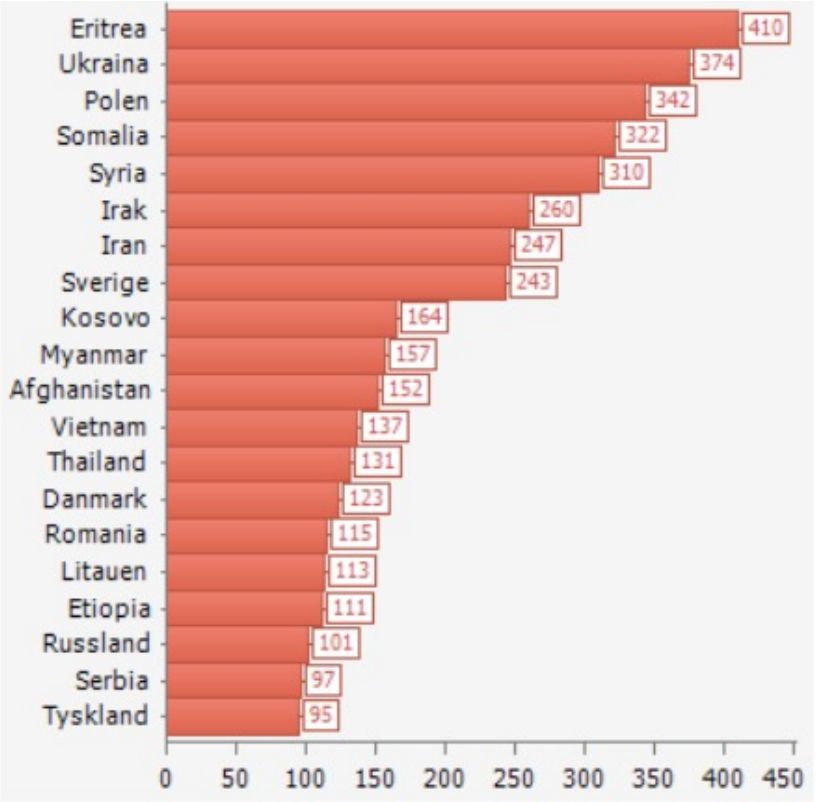
Fra rapporten: Lytt til oss – minoritetsungdoms opplevelse av rasisme i Innlandet Likestillingssenteret, 2020

PROBLEMER KNYTTET TIL INNVANDRING OG RASISME

- Unge voksne, innvandrere, ikke-heterofile og personer med dårlig helse eller lav sosioøkonomisk status opplever mest diskriminering.
- Personer med innvandrerbakgrunn har opplevd betydelig mer diskriminering enn den øvrige befolkningen det siste året. Halvparten av norskfødte med innvandrerbakgrunn og 40 prosent av innvandrere har opplevd diskriminering, mot 19 prosent i øvrig befolkning.
- Det siste året har nesten én av fire innvandrere opplevd diskriminering på grunn av etnisk bakgrunn.

(SSB 2022)

Antall innvandrere etter land i Hamar, 2024:



Figurene omfatter både innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre. 16,8% av befolkningen i Hamar (SSB, 2024).

5. UNGDOMSKRIMINALITET – fra dybdeintervjuene

- Noen samler seg sammen på grunn av utenforskap, så flytter man referanserammen og verdiene til hva som blir normen. Dette ender ofte opp i kriminalitet.

Geir Byberg

- Hamar er innlandets hovedstad (Politiet - Arne Wiggo): Mye kriminalitet importeres utenfra, og forsterkes her.
- Vi kan ikke lykkes i dette uten menighetene.
- Nye grenser krysses drevet av misunnelse med tanke på status og økonomi. (merkeklær)
- Leder til krim:
  - Faller ut av skolen
  - Fraværende farsfigur en viktig faktor
  - Lav selvfølelse
  - Utenlandsk opprinnelse (flere)

Politiet

UNGDOMSKRIMINALITET

SSB, 2020: Flere barn tatt for lovbrudd, særlig butikktyveri og vold

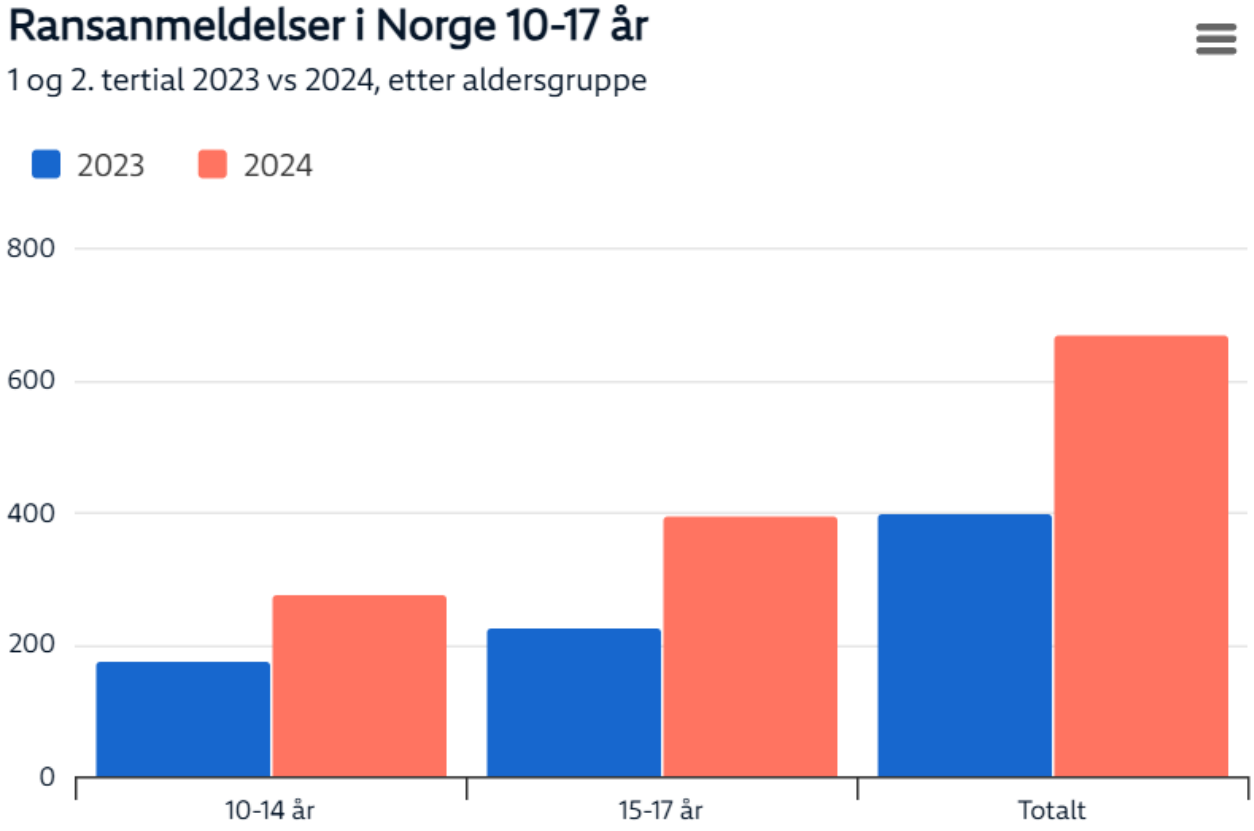
Mer enn 8 600 lovbrudd ble i 2019 henlagt fordi gjerningspersonen ikke var strafferettslig ansvarlig, som er 33 prosent flere enn seks år før.

I alt 867 barn i aldersgruppen 5-14 år, i all hovedsak 13 og 14 åringer, ble gitt over 1 200 siktelser for vold og mishandling. Av disse var 696 for fysiske voldslovbrudd, 267 for trusler og 124 for ran og utpressing. Dermed er det i 2019 mer enn dobbelt så mange siktelser og siktede under 15 år med disse hovedlovbruddene enn i 2015.

	Siktelser mot personer				
	2019	2020	2021	2022	2023
Alle lovbruddsgrupper					
Alle aldre 5 år og over	143 442	145 824	135 793	123 230	122 126
5-14 år	4 429	4 631	5 148	5 692	7 333
15-17 år	8 418	8 369	7 871	6 896	7 786
18-20 år	14 129	14 278	12 817	10 786	10 520
21-24 år	18 541	17 447	15 740	13 989	12 155
25-29 år	20 837	20 827	18 772	16 092	15 154
30-39 år	33 220	35 170	32 613	30 099	30 185
40-49 år	23 770	24 573	23 010	20 241	19 851
50-59 år	13 007	13 508	13 106	12 512	12 170
60 år og over	7 091	7 021	6 716	6 923	6 972

Presenterer man økningen i prosent, er den på over 100 prosent. Det høres voldsomt ut. Ser man derimot på antallet anmeldelser, oppdager man at det fortsatt er snakk om relativt lave tall.– *Forsker Stian Lid,* By- og regionsforskningsinstituttet NIBR ved OsloMet.

UNGDOMSKRIMINALITET



AVVIK: Inkluderer ikke anmeldelser fra politidistrikt og grupper hvor andelen er mindre enn 5.

Kilde. Straffesaksregisterret

UNGDOMSKRIMINALITET

Kriminolog og forsker, Stian Lid, OsloMet:

Selv om politiets statistikk viser at stadig flere unge anmeldes for kriminalitet, betyr det altså ikke nødvendigvis at dagens ungdom er mer kriminelle enn tidligere generasjoner, ifølge Lid.
Det kan se ut til at vi heller har blitt mer villige til å anmelde unge som utsetter andre for vold og trusler enn vi var for få år siden, mener han.

– Samarbeidet mellom politi, skole og foreldre har blitt tettere den siste tiden, og forskning antyder at skoler og foreldre ser ut til å ønske å involvere politiet tidligere enn før.

– Når antallet saker som registreres av politiet i utgangspunktet er lite, vil det at skoler og foreldre anmelder voldshendelser litt oftere, påvirke statistikken mye.

UNGDOMSKRIMINALITET

Antall anmeldelser Innlandet politidistrikt:

I 2023 mottok Innlandet politidistrikt 19 676 anmeldelser, en økning på 6,6 prosent sammenlignet med 2022 hvor distriktet mottok 18 456 anmeldelser. I 2021 var antallet 17 670 anmeldte forhold og i 2020 19 066 anmeldelser. Størst prosentvis økning i antall anmeldelser er innen narkotika, vold og skadeverk. Den største nedgangen er innen miljø og seksuallovbrudd.

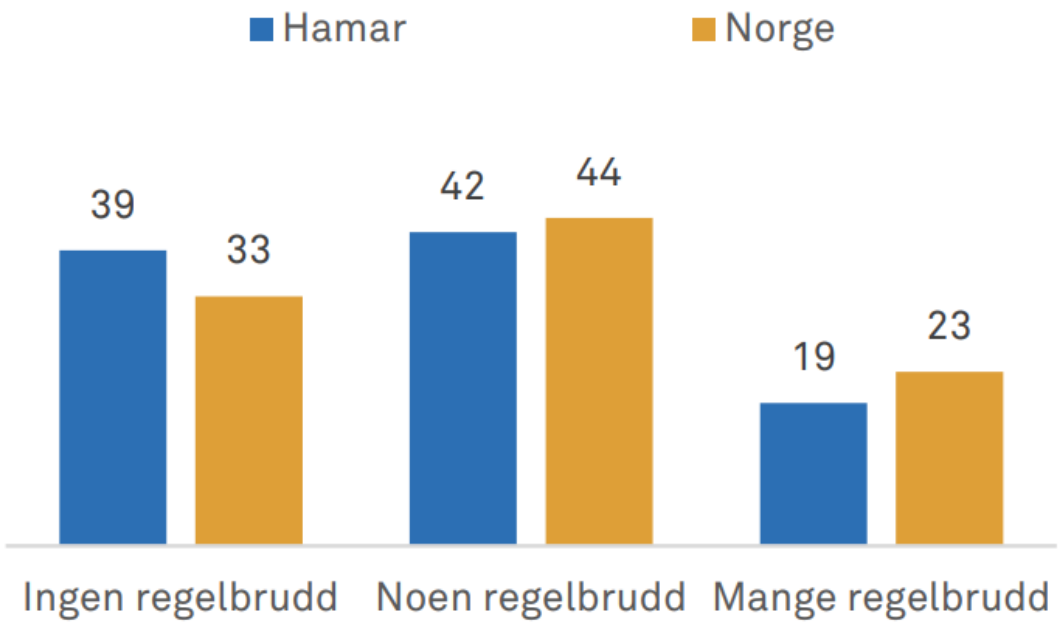
Ungdomskriminalitet i Innlandet politidistrikt:

Ungdomskriminaliteten økte i 2023 sammenlignet med 2022. Antall anmeldelser i fjor var 859 mot 755. De fleste anmeldelsene er innen kategoriene vold og vinning.

Kategori	***2021***	***2022***	***2023***
Annen	80	68	*122*
Miljø	1	1	*1*
Narkotika	55	22	*69*
Seksuallovbrudd	111	95	*77*
Skadeverk	45	34	*58*
Trafikk	150	136	*121*
Undersøkelsessaker	0	3	*7*
Vinning	106	173	*175*
Vold	107	196	*189*
Økonomi	48	27	*40*
Totalsum	**703**	**755**	**859**

UNGDOMSKRIMINALITET, VGS

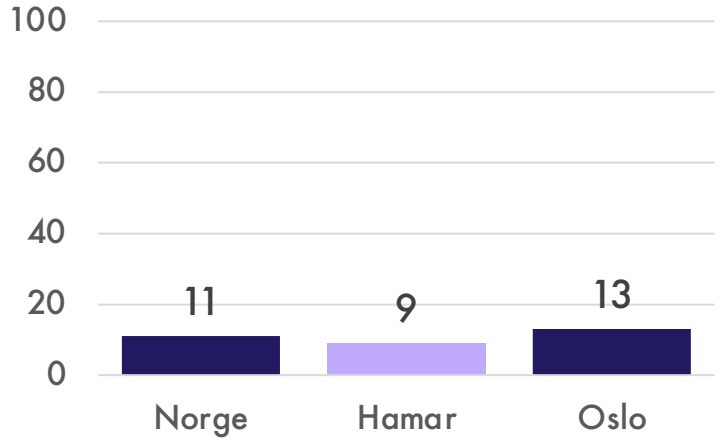
Prosentandel i Hamar kommune og nasjonalt som i ulik grad er involvert i regelbrudd



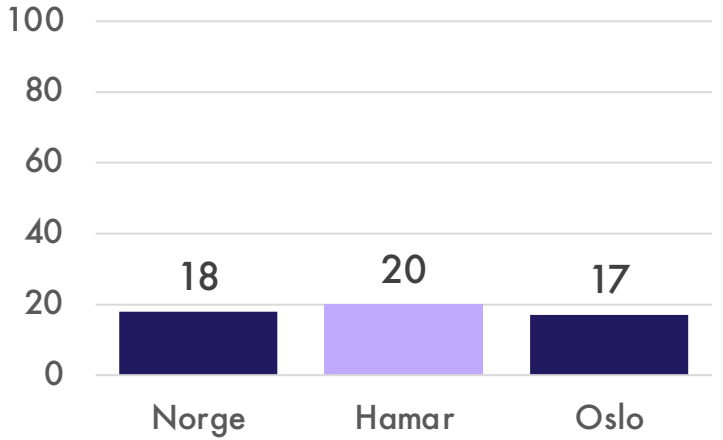
Videregående skole, Ungdata.no, 2024:

UNGDOMSKRIMINALITET, ungdomsskolen

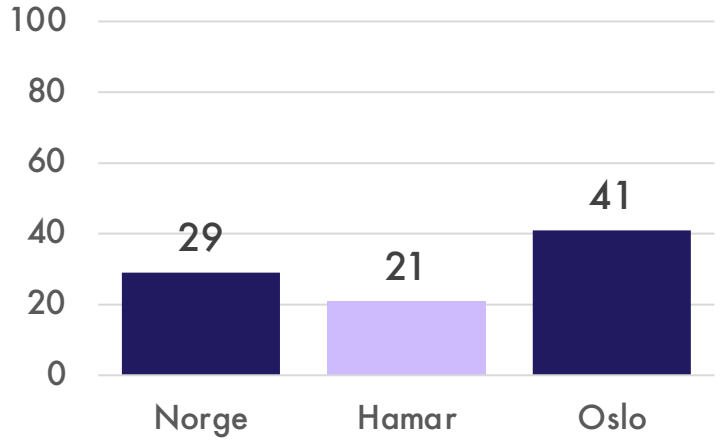
Andel som har **nasket i butikk**:



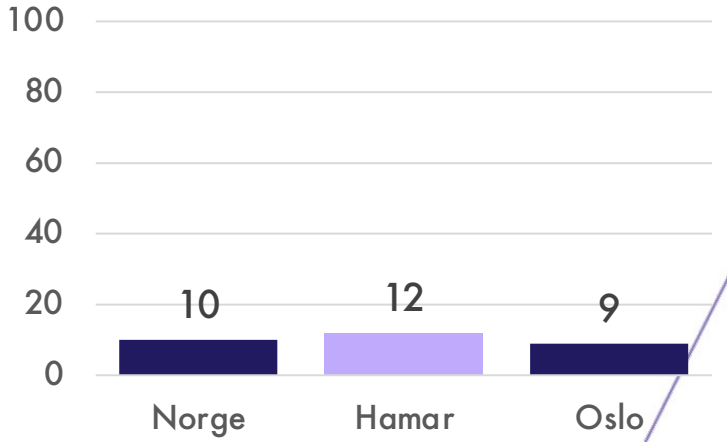
Andel som har **vært i slåsskamp**:



Andel som har **sneket på buss, kino etc**:



Andel som har **drevet med hærverk**:



6. OMSORGSSVIKT – fra dybdeintervjuene

- Målet er alltid at barna skal kunne vokse opp hjemme. Et sekundært mål er å få de inn i gode fosterhjem.

Barnevernet

- Fraværende farsfigur en viktig faktor i forhold til ungdomskriminalitet. Over halvparten av gjentagende volds-kriminelle ungdom har vokst opp i en familie med bare mor tilstede.
- For å møte situasjonen må vi nå inn til de i risikogruppene mye tidligere. Allerede i 8-9 års alderen.

Politiet

OMSORGSSVIKT

Omsorgssvikt *er når de som har omsorg for et barn ikke dekker barnets behov på en sånn måte at de kan bli skadet fysisk, eller psykisk. Omsorgssvikt kan være både med vilje og ikke med vilje fra den som har omsorgen. Eksempler på omsorgssvikt er barn som ikke får dekket behovene for mat, klær, trøst, kjærlighet, varme, trygghet og nærhet over en lengre periode. Det at voksne ikke passer på barna sine og ser til dem sånn at de utsettes for fare er også omsorgssvikt.*

1 av 6 barn (14%) har opplevd omsorgssvikt.

Kilde: Redd Barna.no

OMSORGSSVIKT

Fysisk vold kan være når voksne med vilje slår, sparker, lugger, klyper eller gjør andre ting som fører til smerte eller skade. 1 av 5 barn har opplevd fysisk vold fra en voksen i hjemmet minst en gang. 1 av 20 har opplevd alvorlig fysisk vold som å bli sparket eller banket opp av en voksen i hjemmet.

Psykisk vold er å si eller gjøre ting som skremmer, truer, ydmyker eller sårer barn, gjentatte ganger. 1 av 5 barn har opplevd psykisk vold fra foreldre.

Å være **vitne til vold** i hjemmet, er også en måte å oppleve vold på som skader barn. 17 % har opplevd at mor har vært utsatt for minst en form for fysisk eller psykisk vold, mens 13 % har opplevd at far har vært utsatt for det.

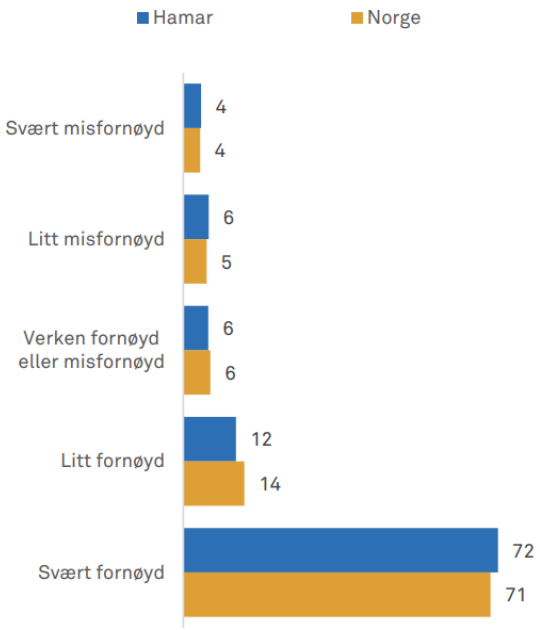
Seksuell vold eller seksuelle overgrep mot barn er når noen tvinger, truer, presser, lokker eller lurer barn til å være med på seksuelle handlinger. (1 av 25) 4 % av barn har opplevd seksuelle overgrep fra en voksen.

Kilde: Redd Barna.no

OMSORGSSVIKT

Videregående

Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med dine foreldre/foresatte? Prosent i Hamar kommune og nasjonalt



Kilde: ungdata.no (2024)

Barnevernstiltak per 31. desember per 1000 innbygger, 0-17år

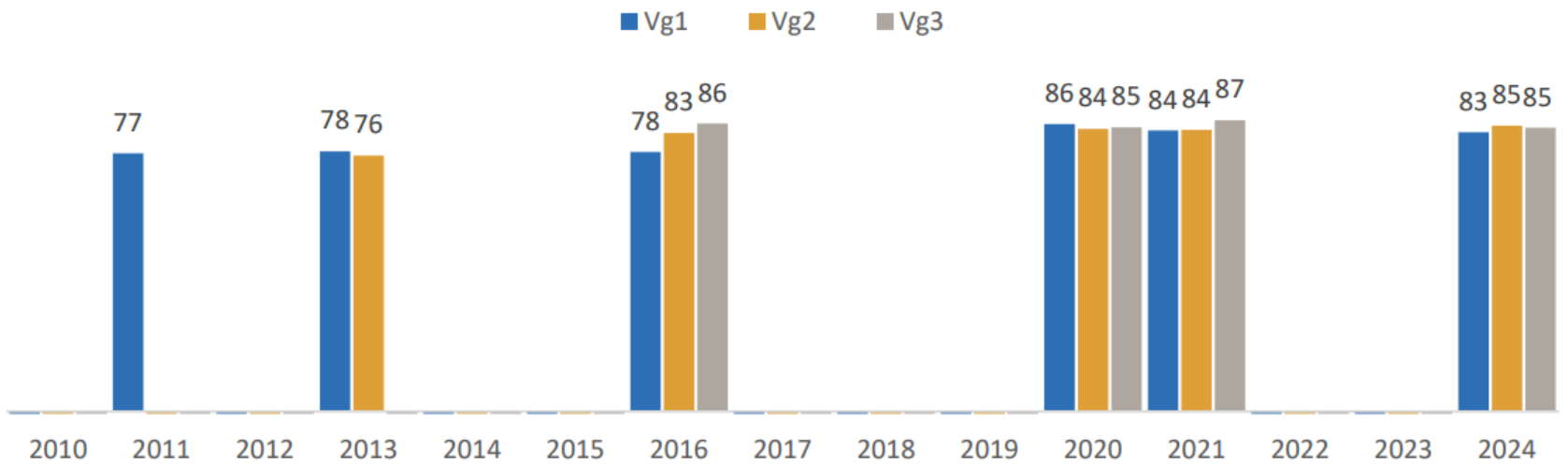
	2020	2021	2022	2023
Oslo og Viken	59,4	56,9	55,1	51,3
Innlandet	75,6	73,1	73,2	69,5
Agder og Sør-Austlandet	63,0	60,7	55,3	53,6
Vestlandet	61,6	59,1	50,6	50,3
Trøndelag	71,3	69,4	63,6	76,7
Nord-Norge	71,2	68,8	63,9	56,5

SSB, tabell 10662: Barnevernstiltak, etter region og år

OMSORGSSVIKT

Positiv endring siden 2010

Tidstrend i Hamar kommune.
Prosentandel av elevene på videregående som er fornøyd med sine foreldre/foresatte



Kilde: ungdata.no (2024)

7. MENTAL HELSE – fra dybdeintervjuene

- Det er vanskelig for folk å vite hvordan man kan best favne de som sliter med rus og/eller mental helse. Dette gjør det vanskelig å finne en løsning.

Korus Øst

- Voksne menn, unge voksne menn og eldre, har vanskelig for å søke hjelp. Det går utover deres stolthet. Bare 20% av de som søker hjelp hos oss er menn. Mange er svært ensomme.

Frivillighetssentralen

- Alt for mange barn og unge tar sitt eget liv. i 2021 130 stk.
- Dette henger **alltid** sammen med mental helse på et eller annet vis.
- Vi må være fokusert på de unge i forebyggende arbeide. bygge arenaer: Mangel på arenaer i overgangsfasen ungdom til voksen. Mange faller utenfor. Menighetene kan gjøre en stor forskjell.

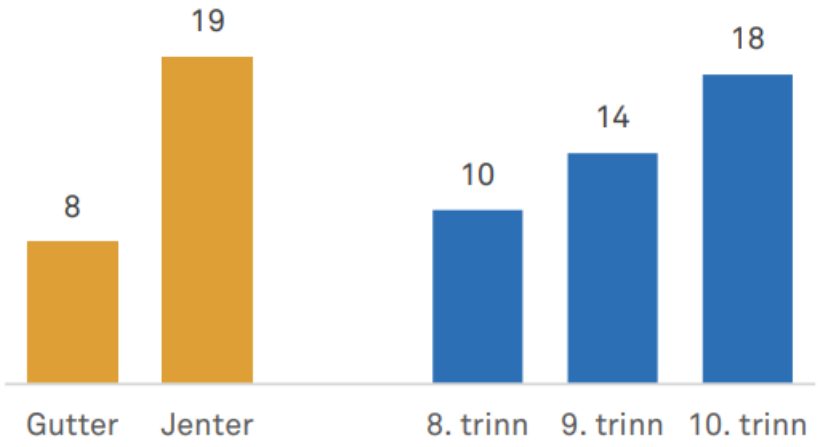
Kirkens SOS i Innlandet

- Skolefravær øker med psykisk helse og angst som grunn. Ingen spesiell gruppe utpeker seg. Dette gjelder jevnt over.

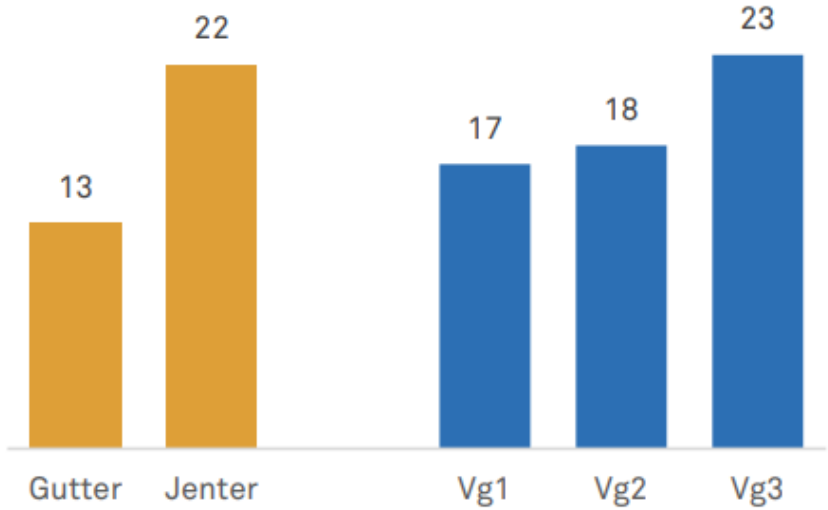
Utekontakten

MENTAL HELSE – blant ungdom i Hamar

Prosentandel som har hatt mange psykiske plager de siste sju dagene. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn



Prosentandel som har hatt mange psykiske plager de siste sju dagene. Blant gutter og jenter på ulike klassetrinn

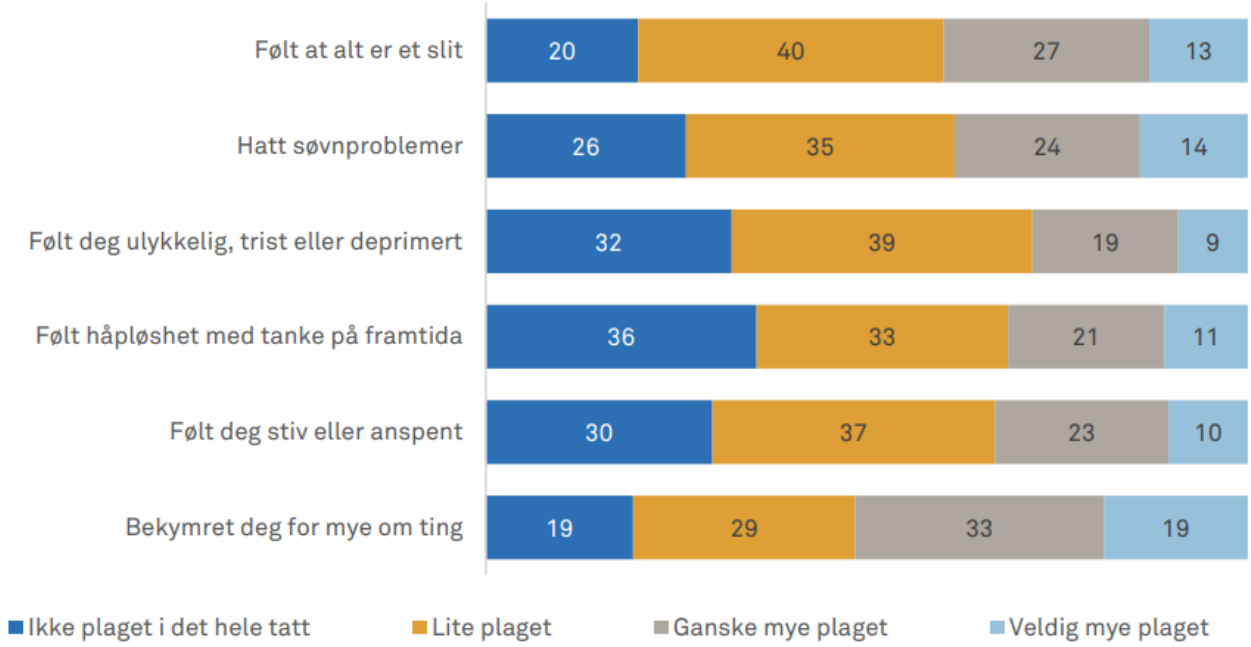


Kilde: ungdata.no (2024)

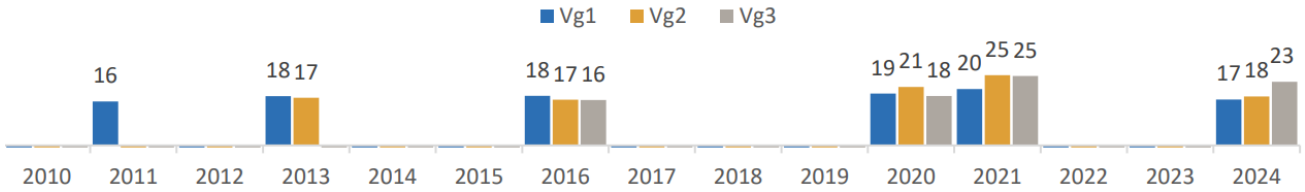
MENTAL HELSE – VGS, Hamar

Har du i løpet av den siste uka vært plaget av noe av dette?

Kilde: ungdata.no (2024)



Tidstrend i Hamar kommune.
Prosentandel av elevene på videregående som i løpet av de siste sju dagene har hatt mange psykiske plager



Sammen for Hamar

MARKEDSINFO

MENTAL HELSE: Livskvalitet

- **I Norge svarer de fleste at de er tilfredse med livet.** 26 prosent av befolkningen oppgir at de har høy tilfredshet med livet (svarer 9 eller 10 på en skala fra 0 til 10), mens **22 prosent svarer at de har lav tilfredshet med livet** (svarer mellom 0 og 5 på skalaen).

- Et gjennomgående funn i rapporten er at **yngre oppgir at de er mindre tilfredse med livet enn eldre.**

- Et annet gjennomgående funn er at **personer med lavere utdanning og lavere inntekt jevnt over oppgir mindre tilfredshet på ulike livskvalitetsmål** enn de med høyere utdanning og inntekt.

- Et viktig funn i rapporten er at folks **livskvalitet varierer etter livssituasjon**. Personer som er arbeidsledige eller uføre og personer med helseutfordringer, er eksempler på grupper som er overrepresentert blant de som svarer at de er mindre tilfredse med livet.

(fra SSB, Undersøkelse om livskvalitet, 2020)

MENTAL HELSE: Mer om Livskvalitet

Totalt	**7,1**
Menn	7,1
Kvinner	7,1
18-24 år	6,7
25-44 år	6,8
45-66 år	7,2
67-79 år	7,6
Over 80 år	7,4
Høyere utdanning	7,3
Videregående skole	7,1
Grunnskole	6,7
Høyeste 25%	7,4
Nest høyest	7,1
Nest lavest	6,9
Laveste 25%	6,5
Yrkesaktiv	7,2
Student/elev	6,8
Pensjonist	7,5
Uføre	5,6
Arbeidsledig	5,3

Aleneboende under 45 år	6,4
Aleneboende over 45år	6,9
Par uten barn, u 45 år	6,9
Par uten barn, o 45 år	7,6
Par med barn 0-5 år	7,2
Par med barn 6-17 år	7,1
Enslige forsørgere	6,4
Innvandrere	7,0
Norskfødte med innvandrerforeldre	6,5
Nedsatt funksjonsevne	6,3
Psykiske plager	4,9
Ikke-heterofile	6,5
Oslo	7,0
Viken	7,0
Innlandet	7,0
Agder og Sør-Østlandet	7,1
Vestlandet	7,1
Trøndelag	7,2
Nord-Norge	7,0

Hvordan bekjempe ENSOMHET?

Dette sier *Helse Norge:*

- Å finne noe som gir hverdagen mening.
- Fellesskap med andre mennesker.
- Ikke isoler deg.
- Snakk med noen du stoler på.
- Oppsøk fastlege eller psykolog dersom du trenger noen profesjonelle å snakke med.
- Oppsøk sosiale møteplassar, som organiserte fritidsaktiviteter og organisasjonsarbeid.
- Plei en hobby eller en interesse.
- Bruk internett, oppsøk et fellesskap basert på interesse.
- Hjelp andre. (flytt fokus/oppnå mening/frivillighet)

Konklusjon og veien videre

Hva nå? – ved Sammen for Hamar

- Oppsummering
- Refleksjoner
- «Hva kan jeg gjøre?»
- Veien videre for Sammen for Hamar, og By-bevegelsen i Hamar

Andreas Karstad er nestleder i Sammen for Hamar, pastor i NLM Hamarkirken og har tatt en Mastergrad med fokus på By-bevegelser ved Gordon Conwell Theological Seminary i Boston, USA.

Anders Myklebust er styreleder i Sammen for Hamar. Jobber til daglig som pastor i Hamar frikirke, jobber tett mot ungdom i byen, gjennom ungdomsarbeid og festivaler.

Sammen har de ledet den kvalitative delen av undersøkelsen.

Sammen for Hamar

MARKEDSINFO

Konklusjon og veien videre

En samtale med byen:

Det har vært et privilegium å bli bedre kjent med byen vår, med et ekstra blikk på sosial smerte i både Hamar og omegn. Det har vært dypt inspirerende å snakke med så mange ildsjeler innenfor en bredde av frivillige og offentlige aktører. Det er mange som er glad i Hamar, og dens befolkning.

Det er ingen tvil om at Hamar i stor grad er en god by å bo i. Samtidig er det mye (mer eller mindre) skjult sosial smerte.

Gjennom nærmere 30 timer med *«samtaler med byen»* dannet det seg ganske fort et tydelig bilde av hvor skoen trykker. Vi ble slått av hvor samstemte alle var, fra politiet til breddefotballen til rusomsorgen og barnevernet... Det var de samme 7 områdene som gikk igjen.

Konklusjon og veien videre

Sentrale drivere:

Så å si alle intervjuobjektene løftet frem ensomhet som en driver og årsak bak mange av de andre problemområdene. Ensomhet, utenforskap og omsorgssvikt.
Dette burde jo ikke være noen overraskelse.
Der mennesker ikke får sine mest basale behov møtt, vil det ofte gi utslag i en rekke andre problemer.

Som en av intervjuobjektene påpekte: *Løsningen på Hamars sosiale utfordringer begynner med at flere bryr seg om naboen sin.*
Flere andre poengterte lignende ting, som at; *Ja, det er situasjoner som vi trenger penger for å løse, men i mange tilfeller må vi gå enda mer grunnleggende til verks: Vi må ha tid til å være der for hverandre.*

Konklusjon og veien videre

Årsak eller virkning?

Selv om *Ensomhet* og noen andre utfordringer har blitt fremhevet som drivere så er alle hovedområdene på hver sin måte både årsak og virkning. *Ensomhet* kan føre til *avhengighetsproblematikk*, men det samme er sant andre veien: Sliter man med *rusavhengighet* blir man lett isolert, og de rundt blir ofte usikre på hvordan å best møte den som sliter (som Atle fra Korus Øst poengterte). Lignende ting kan sies om *utenforskap* og *rasisme*, *ungdomskriminalitet* og *omsorgssvikt*, og så videre.

Vi trenger med andre ord å stadig jobbe med å møte årsaker og virkninger. Jobbe forebyggende samtidig som vi bedriver «førstehjelp» for de som trenger noe inderlig **i dag**.

Konklusjon og veien videre: Hva kan jeg gjøre?

«Hva kan jeg gjøre?»
Dette er det første spørsmålet det er naturlig å stille seg. Ingen kan gjøre alt, men kan du personlig ta ETT NYTT SKRITT denne måneden, for å bety en forskjell på en av de 7 områdene?

For å hjelpe oss alle i gang, la oss tenke høyt innen for tre av fokusområdene:

- Ensomhet
- Ungdomskriminalitet
- Omsorgssvikt

Konklusjon og veien videre: Hva kan jeg gjøre?

«Hva kan jeg gjøre?»

Ensomhet

Ensomhet er kjempeutfordring nasjonalt og globalt. I møte med dette kommer Helse Norge med en rekke råd om hvordan den enkelte kan forebygge ensomhet i eget liv. Å ta ansvar for eget liv er viktig, men ikke nok for å løse problemet. Hver av oss må stille spørsmålet, «hva kan jeg gjøre for de rundt meg?» Der Helse Norge anbefaler den ensomme å ikke isolere seg, må vi spørre oss selv: «Hvordan hjelper jeg naboen eller kollegaen min å ikke isolere seg?» Og, hva med de som ikke har noe naturlig kontaktnettverk? Som allerede går alene på daglig basis? Hvem skal se dem?

Konklusjon og veien videre: Hva kan jeg gjøre?

«Hva kan jeg gjøre?»

Ensomhet

La oss ta utfordringen: ***Jeg vil denne måneden innlede kontakt med en ny nabo eller kollega som jeg aldri har hatt særlig kontakt med. Og særlig hvis jeg oppfatter at de kanskje er mye alene.***

Som et intervjuobjekt sa: ***Løsningen er at vi alle bryr oss om naboen vår****,* og la oss legge til:
Bry oss nok til å overvinne eventuelle «kleine» følelser ved å ta initiativ der det ikke faller oss mest naturlig.

Konklusjon og veien videre: Hva kan jeg gjøre?

«Hva kan jeg gjøre?»

Ungdomskriminalitet

Der det er relativt intuitivt å si noe om hva hver enkelt kan gjøre i møte med ensomhet, er svaret kanskje mer involvert i møte med en voksende ungdomskriminalitet på CC, og ellers i Hamar og omegn...

Som Politiet sa gang på gang: Vi kommer inn i situasjonen for sent til å kunne virkelig løse den. Vi er helt avhengige av storsamfunnet, frivilligheten, menighetene etc.
Som tidligere nevnt poengterte de hvordan de ser behovet for at unge i risikosonen «fanges opp» tidlig for å kunne få andre impulser som leder inn på en annen livs-kurs. Når de har nådd tenårene så er løpet til dels allerede kjørt for mange. I alle fall blir utfordringen betraktelig større.

Konklusjon og veien videre: Hva kan jeg gjøre?

«Hva kan jeg gjøre?»

Ungdomskriminalitet

Så hva kan den enkelte gjøre? Flere trygge voksne må bygge relasjon med ungdom i risiko-grupper FØR DE BLIR UNGDOM.

- Politiet sier at man må begynne i 8-9 års alderen, eller før, for å komme negative miljøer i forkjøpet.
- Konkret?
    - Bli oppmerksom på barn som lett faller utenfor, og inviter dem inn i en sportsklubb eller annen aktivitet, der du kjører og henter? (og kanskje betaler?)
    - De som ikke vil drive med idrett mangler ofte tilbud: Kan du starte noe nytt for ungdom i Hamar?
    - Har du barn som kan invitere noen med hjem?
    - Vurder å bli avlastningshjem eller fosterhjem!

Konklusjon og veien videre: Hva kan jeg gjøre?

«Hva kan jeg gjøre?»

Omsorgssvikt

Har du plass til en til?
Mange barn og unge vokser opp i utfordrende omgivelser, der hjemmet ikke lenger er et trygt sted å være. Det finnes mange sårbare barn som trenger et sted å være. Har dere anledning til å bli et slikt hjem for et barn eller ungdom? Bli fosterhjem. Om du ønsker å kjenne litt på hvordan det er, kan man starte som besøkshjem, å ha besøk av et barn en helg i måneden. Men **det største behovet er absolutt faste fosterhjem.** For mer informasjon og interesse for fosterhjem, se Bufetats nettsider for region Øst.

Konklusjon og veien videre: Hva kan jeg gjøre?

«Hva kan jeg gjøre?»

Omsorgssvikt

Ønsker du samtaler på veien for å vurdere å bli fosterhjem? Pastor Anders Myklebust og kona Siri Helen er tilgjengelig for samtaler. De har vært fosterhjem i over 10 år og kjenner godt til dynamikkene som oppstår. De kan kontaktes på epost: anders@hamarfrikirke.no

Konklusjon og veien videre: Sammen for en bedre by

Sette Agenda og bygge felles Arenaer

Som vi har sett i eksemplene ovenfor så ligger mange av løsningene i den enkeltes initiativ; at vi hver enkelt vokser i å «bry oss om naboen».

Men i tillegg til dette trenger vi å løfte en felles bevissthet, der vi SAMMEN setter en AGENDA for å se problemområder adressert, samt at vi etablerer ARENAER:
Både:

- Arenaer for konkret og målrettet felles innsats inn imot et område
- Arenaer for å holde et fornyet fokus på å «Bevege byen» oppe i vår felles bevissthet, som et læringsnettverk.

Konklusjon og veien videre: Sammen for en bedre by

Sammen for Hamar vil komme med følgende anbefaling:

- Bygge et nettverk ut ifra Sammen for Hamar som kan fungere som en kunnskapsbase og starthjelp for initiativtakere (enkeltpersoner, menigheter eller andre foreninger) innenfor forskjellige fokusområder.

- Å etablere en årlig storsamling, som en arena for felles inspirasjon og idemyldring.

- Å foreta jevnlige undersøkelser (hvert 3. år?) der vi ser på både «Sosial Smerte», Systemiske utfordringer og «Kirken, hvor er vi»

Dette vil jeg være med på,
hold meg oppdatert!

Sammen for Hamar