Blå Kors

«Det føles tryggere nå. Takk for at du var her.»

Årsrapport 2025 for chat-tjenestene SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no

Blå Kors chat-senter

Innhold

Leder: «Er du et ekte menneske?» 4

Presentasjon av tall fra SnakkOmMobbing.no
Hva chatter vi om? 9
Å snakke om mobbing 10
Rollefordeling i mobbesakene 11
Henvendelser 26
Kjønnsfordeling 26
Geografisk fordeling 27
Tidligere kontakt 27

Presentasjon av tall fra SnakkOmPsyken.no
Temaer i chat-samtalene 29
Hvem tar kontakt 40
Antall henvendelser 40
Kjønnsfordeling 41
Alder 42
Geografisk fordeling 42
Konsekvenser 45

Brukertilfredshet 52

Holdningsskapende arbeid og samarbeid 55

Synlighet i media 56

Markedsføring 58

Representasjon 60

Svartjeneste for Ung.no 63

Forskningssamarbeid og masteroppgaver 65

MED HJERTE, KUNNSKAP OG KRAFT, SKAPER BLÅ KORS MULIGHET FOR MESTRING OG MENING.

Blå Kors' visjon

Philip Lyding
virksomhetsleder, Blå Kors chat-senter

«Er du et ekte menneske?»

Året 2025 viser oss en side av et ungt Norge som bærer mye – ofte mer enn det som er synlig for voksne rundt dem. Gjennom SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no møter vi hver dag barn og unge som forsøker å navigere i et landskap av mobbing, sosial usikkerhet, press og psykiske påkjenninger. Årets rapport peker på at belastningene endrer form, og behovet for trygge voksne som lytter er større enn noen gang.

Dagens unge har konstant tilgang på informasjon. De får råd om sminke, trening, maksimering av økonomisk og sosial kapital, hva du absolutt MÅ gjøre og hva du ALDRI må finne på å gjøre. Det er informasjon de ønsker, informasjon de ikke bryr seg om og informasjon de skulle ønske de ikke hadde. Denne informasjon er ikke nøytral, den skaper press om å ta valg. Resultatet av dette er at vi har mange stressa, urolige og redde ungdommer som sitter igjen med et opplevd ansvar de ikke vet hvordan de skal håndtere. Når de i tillegg på sosiale medier får videoklipp som formidles i førsteperson og dekker lidelser som lemlestelse og død, er det ikke rart at de føler seg overveldet.

Samtidig øker presset på unge. Både sosialt, faglig og personlig. Kravene de føler på kommer fra mange steder: fra skolen, fra venner, fra digitale fellesskap og fra forventninger de legger på seg selv. Mange opplever at livet går for fort, at de ikke får pustet, at de alltid ligger litt etter. Dette skaper en bakgrunnsstøy av uro som forsterker alt annet.

Den emosjonelle tyngden øker også. Psykiske plager er den største konsekvenskategorien i begge tjenestene, og samtalene vitner om en generasjon som bærer uro, tristhet, stress og tankekjør - ofte i stillhet. Vi møter de unge der de er, når det er behov for det. Ved å sette ord på følelsen blir den mer konkret. I det konkrete er det mer håndterlig å lette følelsen av håpløshet.

Mange forteller om tomhet, utrygghet og følelsen av ikke å strekke til. Det er ikke bare hendelsene som gjør vondt, men hvordan de setter seg i kroppen og hvordan det endrer selvbildet. Derfor er menneskemøtet på chat like viktig som i virkeligheten. Vi kan møte det urolige, det vonde og det kritiske med ro og respekt. Ved å være nysgjerrig på hva som skjer i kroppen sammen med den vi snakker med kan vi jobbe med å fremme mer trygghet og ro.

På SnakkOmMobbing.no ser vi at flere unge nå oppsøker chatten for å snakke om relasjonelle konflikter, sosial tilhørighet og hverdagsstress. Konsekvenser som følger av mobbing. De beskriver vennskap som brister, klasserom som føles utrygge, og en hverdag der små hendelser setter dype spor. Når et barn først velger å snakke om mobbing, gjør de det ofte i et kritisk øyeblikk. Vi vil motvirke taushet. Denne rapporten er et forsøk på å gi alle dem som ikke kan si det høyt en stemme.

Vi ser grunn til håp. Når vi velger å gå inn i det vanskelige, urolige og håpløse, heller enn å holde det på avstand, så skapes noe godt for den unge. Stadig flere av dem vi er i kontakt med gir tilbakemelding om at møtet med oss gav en god opplevelse. Etter hver samtale får de anledning til å melde oss anonymt om kvaliteten. I 2025 melder om økende tilfredshet på nær sagt alle kategorier.. Det gjør meg stolt og glad. De unge skriver ofte at det var en god samtale. Ord som respekt, takk, letta og roligere går igjen i de tilbakemeldingene vi får – og som vi har noen av i denne rapporten. De varme, rause, kloke og nysgjerrige fagfolka som jobber på chat fortjener en hyllest. En hyllest for å klare å støtte hverandre, nullstille og møte hver eneste ungdom som kommer inn med respekt og forståelse. Våre ansatte er kjernen i det vi gjør. Hver dag de er på jobb er de med på å endre noens liv – og i mange tilfeller å redde liv.

Barn og unge har i større grad brukt tjenestene våre gjentatte ganger i året som var. Det forteller oss at anonymiteten, tilgjengeligheten og varme mennesker i andre enden betyr noe. De kommer tilbake fordi de blir møtt. Fordi de blir trodd. Fordi noen tåler å høre det de ikke våger å si høyt andre steder.

Vår erfaring er at barn og unge ikke søker perfekte løsninger. **De søker trygge voksne som lytter.**

Når vi ser hvordan unge beskriver sine følelser og hvordan følelser påvirker hverdagen, blir det tydelig at arbeidet vårt handler om mer enn å «løse problemer». Det handler om å gi unge mennesker et sted å lande. Et sted der de kan puste. Et sted der de slipper å forklare seg, forsvare seg eller prestere. De kan få fortelle, utforske og få råd fra trygge voksne. Og så erfarer de at verden ikke har forandret seg til det verre på tross av hva de har fortalt.

Vi må aldri ta for gitt at barn og unge velger å bruke tjenestene våre. Det er et privilegium. Et ansvar. Og en påminnelse om at i en tid der kunstig intelligens og automatiserte svar flommer inn i hverdagen, så er behovet for ekte mennesker sterkere enn noen gang.

For i sentrum står et menneske. Og i 2025 har det mennesket - ofte et barn - fortalt oss at det fortsatt trenger oss. Nå er det opp til oss å lytte.

“
NÅR TANKENE KOMMER FÅR JEG LIKSOM IKKE STOPPET DEM.
”

UNGDOM HAR MYE SOM ER VANSKELIG Å SNAKKE OM, OG DET TÅLER VI Å HØRE PÅ.

Pål, chat-vert i Blå Kors

Chat-tjenesten SnakkOmMobbing.no

SnakkOmMobbing.no er en anonym chat-tjeneste der ungdom kan snakke med trygge, voksne fagpersoner om mobbing, utestenging, vanskelige følelser eller situasjoner en ikke helt vet hvordan man skal håndtere.

Det hjelper å sette ord på sin situasjon, og hensikten med tjenesten er å gi støtte, lytte og hjelpe slik at en ikke trenger å stå alene i det vonde.

Hva chatter vi om?

Mobbing er vanskelig å snakke om. Det bærer med seg et stigma om å ikke være sosialt kompetent eller vellykket. Det bærer en identitet som en helst ikke vil assosiere med seg selv. Samtidig foregår det ofte i grupper man ønsker å være en del av. Eller som det oppleves risikofylt å angi for å få hjelp.

Samtalene til SnakkOmMobbing.no viser at behovet for støtte er stort, både for dem som opplever mobbing, observerer mobbing, er pårørende og for dem som utsetter andre. På grunn av stigmaet og risikoen ved å snakke om mobbing, ender mange opp med å lide i stillhet. Derfor er det nødvendig med en anonym lavterskel tjeneste som vår. Pr 2025 er vi den eneste chattetjenesten som setter fokus på mobbing. Årets tall viser en nedgang i samtaler som omtaler mobbing direkte - sammenlignet med året før. Mobbing er fremdeles det vi snakker mest om. Samtidig ser vi en økning i andelen samtaler som handler om relasjoner, særlig vanskelige vennskap, konflikter og sosial tilhørighet.

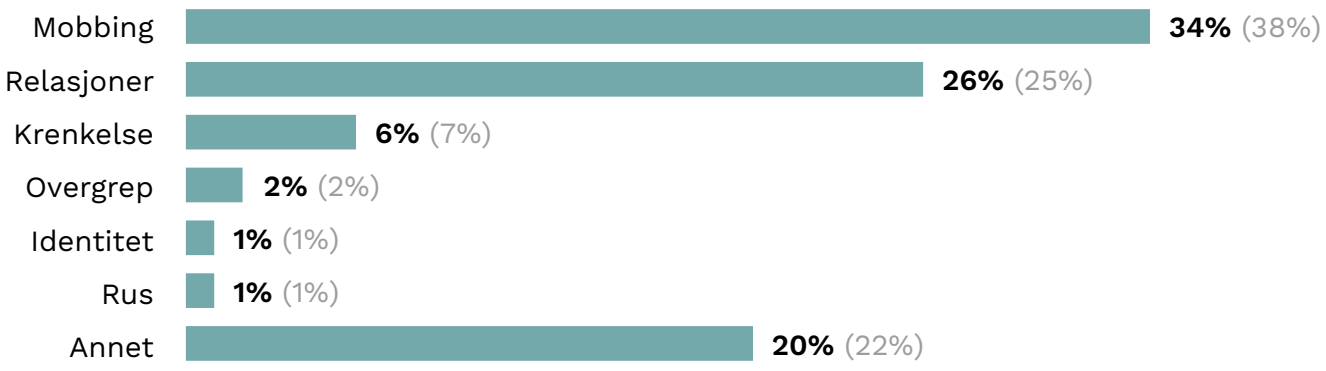
Dette kan indikere at flere av samtalene dreier seg om forhold rundt mobbing, som relasjoner, sosiale vansker og hverdagsstress, snarere enn mobbesituasjonen i seg selv. Her bekreftes et tydelig mønster vi har sett i flere år: Barn og unge opplever i økende grad press, utrygghet og sosiale utfordringer som går hånd i hånd med, eller eksisterer ved siden av, mobbing.

Kategoriene «Annet» og «Krenkelse» holder seg relativt stabile, men 2025 viser igjen at mange samtaler handler om sammensatte opplevelser som ikke umiddelbart faller innenfor én definert kategori. Dette inkluderer følelsesmessige belastninger, problemer på skolen, og ulike typer hverdagskonflikter som preger trivsel og psykisk helse.

Som alltid møter vi barn og unge i et anonymt og trygt rom. Mange deler opplevelser de aldri før har snakket om, og beskriver hvordan det å få sette ord på noe vanskelig for første gang, kan være både forløsende og skremmende. Dataene våre viser at SnakkOmMobbing.no spiller en viktig rolle i å gi barn og unge mulighet til å utforske egne følelser, identitet og relasjoner og i å forstå at de ikke står alene.

Hva chatter vi om?

2025 (n=1515), 2024 (n=1764)



Hva chatter vi om? 2025: n=1515, 2024: n=1764

Å snakke om mobbing

For mange barn og unge er mobbing ikke bare en vanskelig erfaring, det er et dypt tabubelagt tema. Dette er noe vi ser svært tydelig i måten tjenesten brukes på. Store mengder unge besøker nettsiden vår uten å starte en chat og mange av dem som åpner en samtale klarer ikke å bli værende i den.

Dette vitner om en høy terskel for å snakke om mobbing. Dette er også viktig å huske når vi tolker tallene i resten av rapporten: Når et barn først velger å snakke om mobbing, representerer det ofte et kritisk behov for støtte, og samtalene som kommer gjennom er ofte preget av sterkt alvor.

Mobbingens omfang
Mobbing er fortsatt et hovedtema i chattetjenesten, selv om andelen samtaler om mobbing synker fra 38% i 2024 til 34% i 2025.

Dette betyr ikke nødvendigvis at færre barn utsettes for mobbing; det kan også tyde på at unge i større grad tar kontakt for sammensatte problemer, der mobbing inngår som én del av et bredere utfordringsbilde.

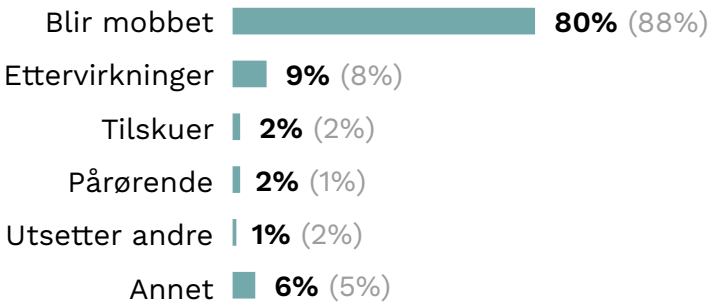
Likevel peker utviklingen på noe vesentlig: I 2025 ser vi en økende tendens til at mobbing beskrives sammen med psykiske plager, relasjonelle problemer og skolekonflikter, noe som kan tyde på at de unge i større grad navigerer i komplekse sosiale landskap.

Rollefordeling i mobbesakene

Flesteparten av henvendelsene kommer fortsatt fra barn og unge som selv opplever å være utsatt for mobbing. Det er her behovet for øyeblikkelig emosjonell støtte synes å være størst og tjenesten får komme til sin fulle rett.

Terskelen er høy for mange for å snakke om at man utsetter andre for noe som er vondt. Dette er samtaler som kan være vanskelige for dem det gjelder å stå i under andre omstendigheter og det er viktig med en trygg, anonym plass som vår chat.

Rolle i mobbingen 2025: n=514, 2024: n=676

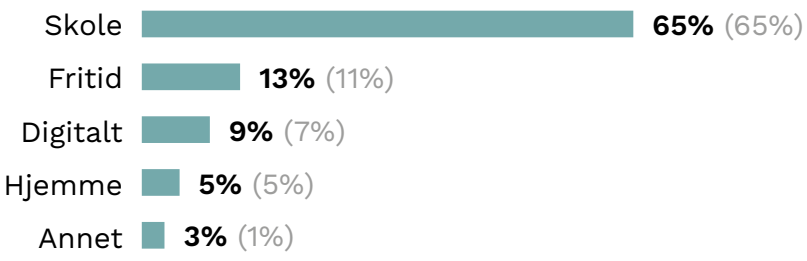


Hvor foregår mobbingen?

I 2025 snakker våre brukere klart mest om mobbing som foregår på skolen. Digital mobbing ligger rundt 9 %, noe som er en relativ lav andel i våre samtaler. Digitale krenkelser omtales imidlertid hyppigere under andre kategorier, noe som betyr at det faktiske omfanget av digitale problemer er større enn tallene alene viser.

Samtalene med oss representerer hvor «skoen trykker» for dem som er utsatt. Det er de selv som bestemmer hva vi skal snakke om, og resultatet blir at de snakker mest om mobbingen de opplever ansikt til ansikt.

Hvor foregår mobbingen? 2025: n=514, 2024: n=676



JEG GRUER MEG VELDIG TIL SKOLEN... HELE TIDEN.

Jente, 11 år

Type mobbing

Når vi ser på typen mobbing, viser 2025-tallene en interessant endring:

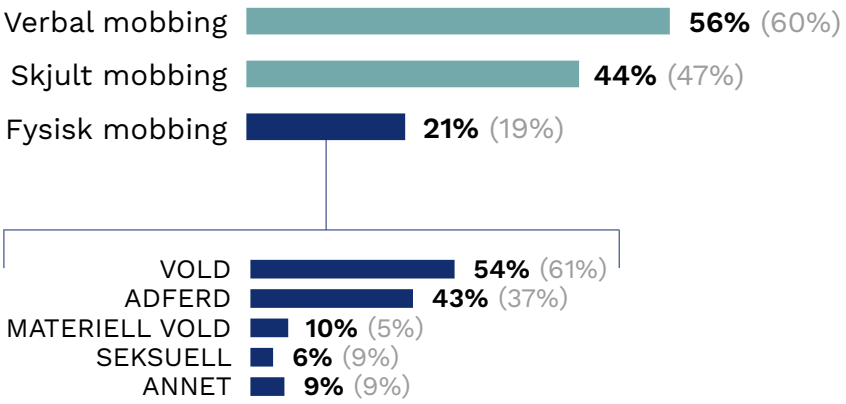
Mens verbal og skjult mobbing går noe ned, **øker fysisk mobbing.**

Dette kan tolkes som at unge i større grad tar kontakt ved mer alvorlige hendelser, eller at fysisk aggressiv atferd faktisk oppleves som mer utbredt i skolemiljøet. Det sistnevnte støttes ytterligere når vi ser på underkategoriene for fysisk mobbing.

Fysisk mobbing

Her ser vi en forskyvning mot mindre seksualisert mobbing og mer impulspreget, aggressiv atferd. Dette speiler mange av samtalene i 2025, der unge beskriver fysisk press, trusler og utrygghet i hverdagen. Den samlede trenden tyder på at fysisk mobbing i 2025 er mer preget av ustabile og uforutsigbare situasjoner, heller enn langvarige mønstre.

Type mobbing 2025: n=514, 2024: n=676



2025 (n=108), 2024 (n=130)

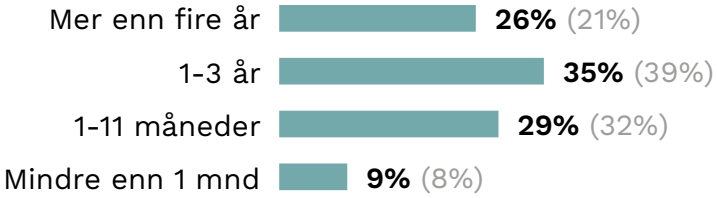
Mobbingens varighet

Varigheten av mobbing gir viktig innsikt i hvilke belastninger barn og unge bærer med seg inn i samtalene. Svært mange av dem som tar kontakt opplever mobbing over lengre tid, og at mobbingen i stor grad har blitt en del av hverdagen deres.

Barn og unge tar i økende grad kontakt i begynnende fase av mobbingen, samtidig som en betydelig andel har stått i alvorlige og langvarige mobbesituasjoner.

At kun 38% av henvendelsene i 2025 gjelder mobbing som har vart under ett år, tyder på at terskelen for å be om hjelp i tidlige faser fortsatt er høy. Tidlig kontakt øker muligheten for at barn og unge får støtte tidlig i forløpet, før konsekvensene setter seg så dypt.
Samtidig viser kategoriene fra fire år og oppover at en ikke ubetydelig gruppe bærer med seg langvarige og kroniske mobbeerfaringer, ofte ledsaget av psykiske og følelsesmessige ettervirkninger som tristhet, utrygghet og skolevegring.

Varighet 2025: n=170, 2024: n=201



DE SPARKET MEG OG SLO MEG OG SA JEG ER STYGG.

Gutt, 13 år

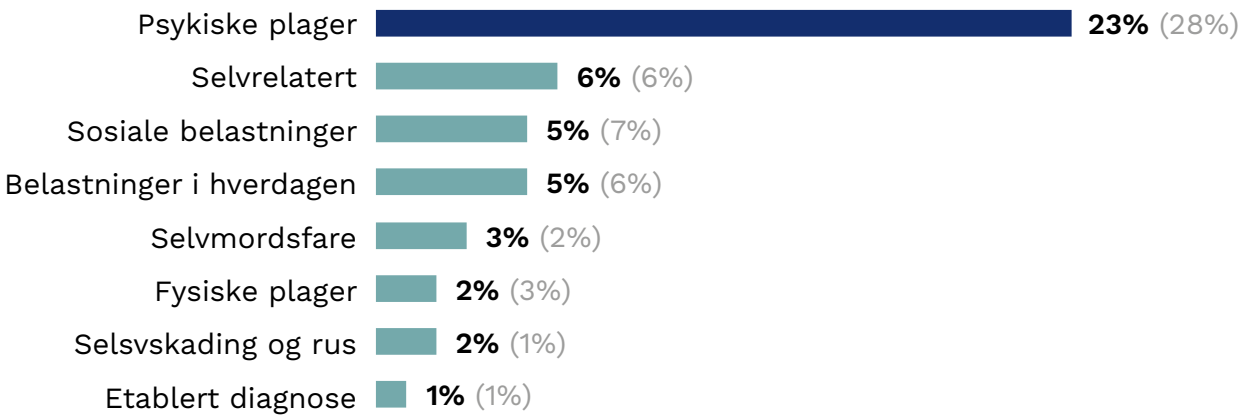
BARE DET Å SI DET HØYT HER HJALP. JEG FØLER MEG LITT TRYGGERE NÅ.
Jente, 14 år

Konsekvenser av mobbing

Konsekvensene av mobbing er ofte det barn og unge kjenner sterkest på når de kommer inn i chatten. De beskriver ikke bare hendelser, men livet slik det oppleves etterpå. Hvordan kropp, tanker, relasjoner og hele hverdagen påvirkes. I 2025 har vi et solid datagrunnlag for disse kategoriene, med over 2600 kartlagte konsekvensmarkeringer, noe som gjør dette kapitlet metodisk sterkt og faglig viktig. Selv om tematikken varierer, går det igjen en tydelig kjerne: Mobbing skaper varige følelsesmessige og sosiale ringvirkninger.

Mange unge forteller at det vanskeligste ikke nødvendigvis er det de ble utsatt for, men hvordan det får dem til å se på seg selv, sine relasjoner og sin framtid. Det forteller oss at mobbingen ikke bare er en hendelse, men noe som former hverdagen, kroppen, tankene og selvbildet til unge mennesker.

Konsekvenser 2025: n=2618, 2024: n=2869



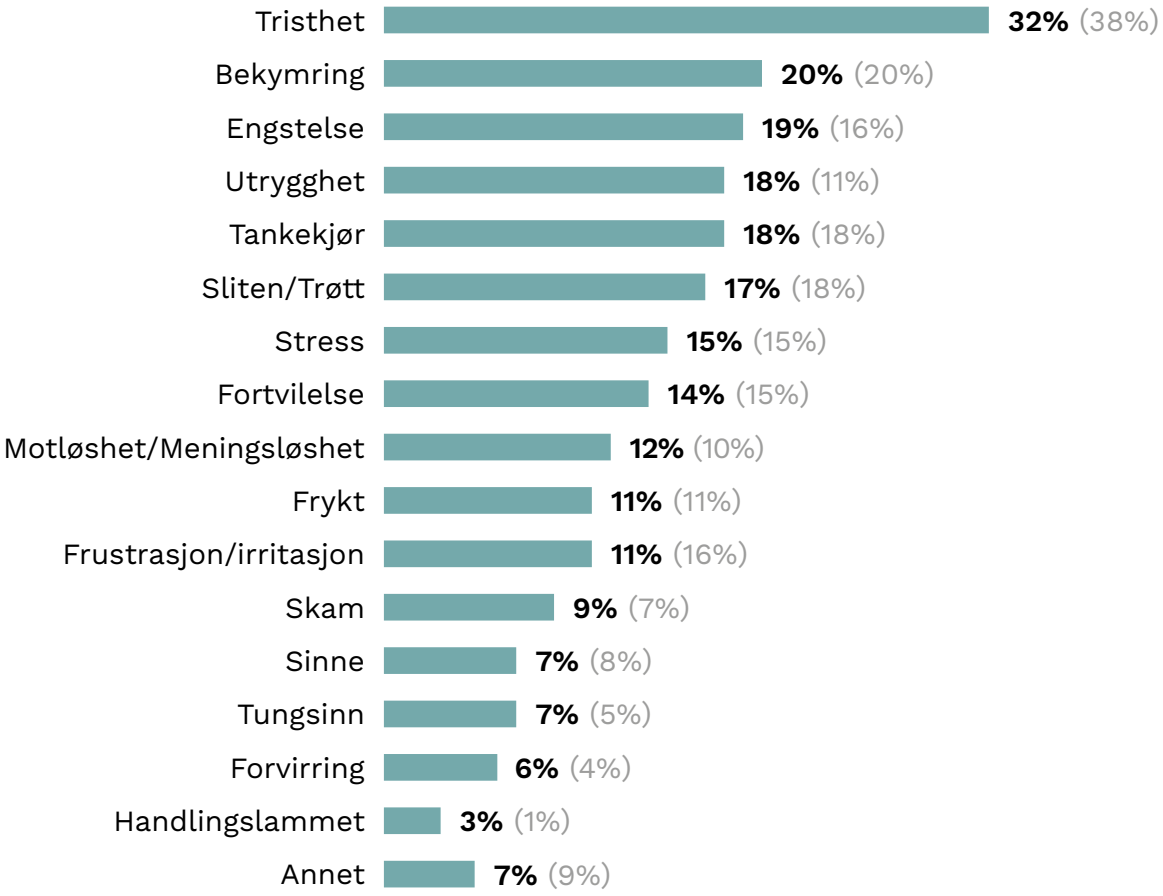
Konsekvenser: Psykiske plager

Psykiske plager er den mest omfattende konsekvensen barn og unge beskriver når de tar kontakt med SnakkOmMobbing.no. I 2025 ble det registrert 605 forekomster av psykiske plager, noe som gjør denne kategorien til den klart største av alle konsekvensgruppene. Kategorien fungerer som en fellesbetegnelse for ulike emosjonelle uttrykk som brukeren opplever utfordrende og beskrivende for sin situasjon. Vi forholder oss kun til brukerens egne beskrivelser og leser ikke inn i deres historie hva vi tenker de kanskje føler.

Dette er den kategorien som i størst grad knytter sammen de ulike situasjonene de unge står i: mobbing, relasjoner, skolepress, familiesituasjoner og identitet. Psykiske plager er sjelden det første barna deler, men ofte det som ligger under alt det andre.

Det er følelsene som bygger seg opp over tid som gjør at de til slutt søker støtte: uro, tristhet, tomhet, skam, motløshet, stress og tankekaos. Følelsene danner et mønster som kjennetegner barn og unge som har båret mye alene.

Konsekvenser: Psykiske plager 2025: n=605, 2024: n=792



Emosjonelle uttrykk
Selv om enkelte av disse følelsene kan være en naturlig del av ungdomstiden, er det noe annet når de vedvarer, dominerer hverdagen, eller knytter seg direkte til negative opplevelser. Samtalene viser barn og unge som er utmattet av å "holde masken" i et miljø som gjør vondt, enten det er i klasserommet, på fritiden eller hjemme.

Når vi ser dette på tvers av alder og kjønn, er det tydelig at mobbing og relasjonelle konflikter setter dype emosjonelle spor, lenge før noen voksne nødvendigvis fanger det opp.

Tankekjør og bekymring
En av de mest fremtredende konsekvensene i 2025 er tankekjør, som står for 18 % av markeringene innen psykiske plager. Barn og unge beskriver tanker som ikke stopper opp:

"Hva hvis det skjer igjen?"
"Hva om de ikke liker meg?"
"Hva om det er min skyld?"

Bekymring (20%) forsterker dette ytterligere. De unge bekymrer seg ikke bare for hva som har skjedd, men også for hva som kan komme til å skje. Dette skaper en form for konstant beredskap i kroppen, som igjen fører til uro, fysisk anspenthet, tretthet og konsentrasjonsvansker.

Dette viser at psykiske plager ikke oppstår i et vakuum, de er ofte en logisk reaksjon på **en utrygg livssituasjon.**

Engstelse og stress
Engstelse og stress er to av de mest hyppig beskrevne reaksjonene. Dette handler ikke nødvendigvis om akutt panikk eller angst, men ofte om uro for skole, frykt for konflikter, bekymring for blikk, kommentarer eller hendelser, press fra skolen eller familien og forventninger de føler at de ikke klarer å leve opp til.

For mange blir hverdagen et "prosjekt" de må komme seg gjennom. Dette viser en form for funksjonell stressreaksjon som ikke nødvendigvis stoppes av ferie, helg eller fravær fra skole. Belastningen sitter med andre ord i barnet, ikke i situasjonen alene.

Tretthet og tomhetsfølelse
Slitenhet og psykisk utmattelse er også gjennomgående.
Mange barn og unge beskriver en tretthet som ikke handler om søvn, men om å bære for mye for lenge.

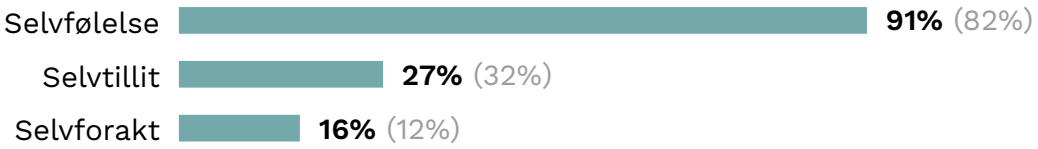
En del uttrykker at de føler seg "tomme", "flate" eller "frakoblet". Dette kan være tidlige tegn på både emosjonell overbelastning og depressive reaksjoner. Selv om vi ikke diagnostiserer, ser vi tydelig hvordan mobbing og krenkelser kan bryte ned overskudd, glede og motivasjon.

Konsekvenser: Selvrelatert

Denne kategorien omfatter lav selvfølelse, selvtvil, selvforakt, dårlig samvittighet og skam.

Disse er ofte de mest smertefulle uttrykkene de unge deler. Mange beskriver at mobbingen gjør at de føler seg «feil», «verdiløse» eller «som en belastning».

Konsekvenser: Selvrelatert 2025: n=159, 2024: n=186

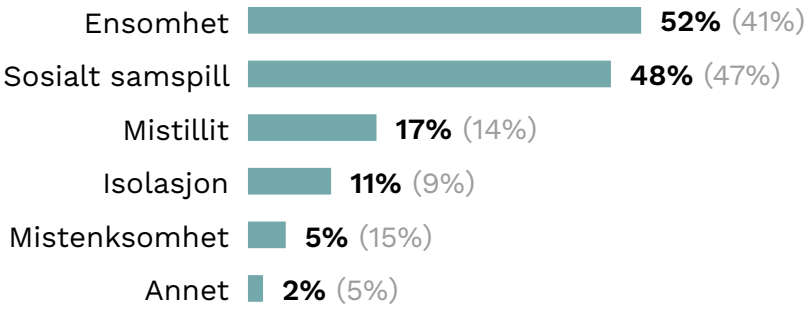


Konsekvenser: Sosiale belastninger

Sosiale belastninger handler om hvordan mobbing og utrygghet påvirker barn og unges måte å være sammen med andre på. Dette sier mye om hvordan unge endrer adferd og selvopplevelse etter å ha stått i mobbing.

Barn og unge forteller ofte at det ikke bare er mobbingen i seg selv som gjør vondt. Det er hvordan den endrer måten de møter mennesker på. Mange beskriver at de begynner å tvile på egne sosiale ferdigheter, får vansker med å stole på andre, eller trekker seg unna situasjoner som tidligere føltes trygge. Dette handler ikke nødvendigvis om manglende ferdigheter, men om tilliten som er svekket, både til seg selv og til andre mennesker.

Konsekvenser: Sosiale belastninger 2025: n=141, 2024: n=209



Sosialt samspill

I datamaterialet er sosialt samspill den tydeligste underkategorien. Mange forteller at de misforstår sosiale signaler lettere, blir redde for å si noe "feil", føler seg klønete eller "utenfor spillet", unngår grupper de pleide å være en naturlig del av.

Barn som tidligere var trygge i vennegjengen beskriver at de plutselig blir selvkritiske og overanalyserende. Enkelte uttrykker at de "føler seg som en annen person" etter gjentatt negativ sosial erfaring.

Ensomhet
Ensomhet er en fremtredende del av sosiale belastninger, og en av de mest gjentatte følelsene i 2025 samtalene. Temaet øker i året som gikk fra 41 % til 52 %.

Ensomhet handler ikke bare om fravær av venner, men om fravær av trygghet. Dette er en av konsekvensene barn ofte opplever lenge etter at mobbingen er over, eller mens den fortsatt pågår.

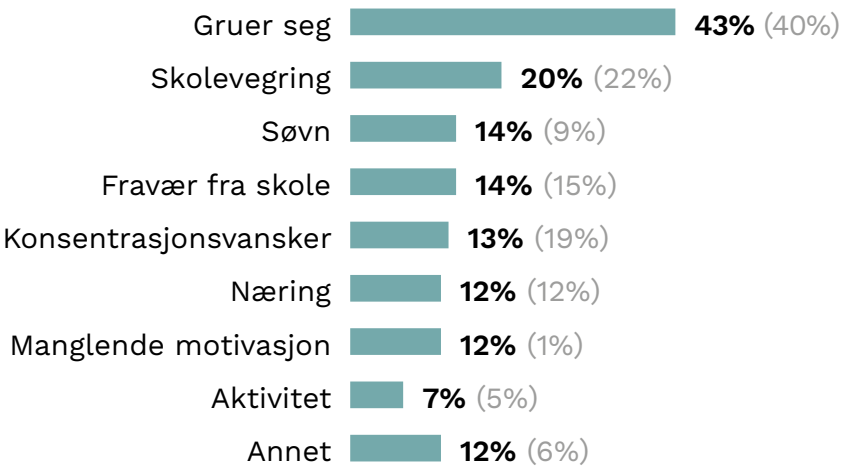
Konsekvenser: Belastninger i hverdagen

Belastninger i hverdagen handler om hvordan mobbing og utrygghet påvirker barn og unges evne til å håndtere skole, rutiner og daglige aktiviteter.

Blant de vanligste hverdagsutfordringene finner vi at mange gruer seg til skolen, strever med konsentrasjonen, eller opplever at søvn og matlyst påvirkes. Dette er ofte tidlige tegn på at den psykiske og sosiale belastningen har begynt å påvirke hverdagsfunksjonen.

Samtalene viser at disse hverdagsutfordringene sjelden står alene. De overlapper med psykiske plager, sosial utrygghet og vanskelige relasjoner og blir derfor et viktig supplement til det helhetlige bildet av hvordan mobbing påvirker unge.

Konsekvenser: Belastninger i hverdagen 2025: n=129, 2024: n=170



Hva chatter vi om? 2025: n=1515, 2024: n=1764

Relasjoner

Relasjoner er et av de mest sentrale temaene som unge tar opp hos SnakkOmMobbing.no. Vennskap, familieforhold, sosiale vansker og kjærlighet rommer noen av de mest sårbare erfaringene barn og unge deler med oss.

Vennskap er den klart største underkategorien innen relasjoner. I 2025 gjaldt 61 % av relasjons-samtalene vennskap, omtrent på samme nivå som i 2024.

Samtalene bærer preg av en tydelig dobbelthet: På den ene siden beskriver unge et sterkt ønske om å passe inn, bli akseptert og oppleve ekte tilhørighet. På den andre siden beskriver mange at nettopp vennskapene er det som gjør vondest når de svikter. Flere forteller om venner som utestenger dem, snur seg mot dem, eller setter dem i krevende situasjoner, ofte uten at de selv forstår hvorfor.
27% av relasjonssamtalene i 2025 handlet om familieforhold.
Mange unge forteller at familien enten er et sted de finner støtte, eller et sted der konfliktene forsterkes. For enkelte oppleves det vanskelig å snakke med foreldre om mobbing fordi de ikke vil gjøre dem bekymret eller fordi de frykter deres reaksjoner.

Vi ser også situasjoner der relasjonelle belastninger hjemme gjør det vanskelig å håndtere mobbing på skolen eller i venne-gjengen. Flere beskriver at de føler seg «fulle» av stress hjemmefra, og dermed har lite kapasitet til å stå i utfordringer på skolen.

Hva chatter vi om? 2025: n=1515, 2024: n=1764

Annet

I 2025 ser vi at kategorien Annet utgjør 20% av samtalene. Innenfor denne kategorien finner vi to tydelige hovedtemaer: problemer på skolen og vanskelige livssituasjoner, som til sammen utgjør størstedelen.

Problemer på skolen
Skolen er en viktig arena for utvikling, trygghet og sosialt fellesskap, men også et sted der mange unge opplever press, stress og store utfordringer. I 2025 gjaldt 44% av samtalene i kategorien Annet «problemer på skolen».

Dette viser en stabil tendens: Ungdommer kontakter oss ikke bare fordi de blir mobbet, men fordi skolehverdagen som helhet oppleves krevende. Beskrivelsene de gir handler ofte om en følelse av å falle utenfor i klassen, konflikter med lærere eller medelever, høyt faglig press, mangel på forståelse og støtte i møte med utfordringer eller utrygghet i friminutt og i grupper.

Det er ikke alltid én konkret konflikt eller episode som utløser behovet for hjelp, ofte er det summen av opplevelser av utenforskap, forventningspress og sosial usikkerhet.

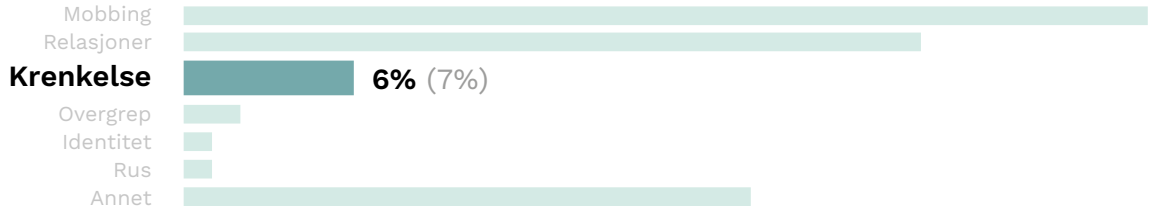
Ikke sjelden beskriver de unge skolen som et sted der «alt kjennes vanskelig». Mobbingen kan være en del av dette, men ofte er det helheten av belastninger som får dem til å ta kontakt.

Vanskelige livssituasjoner
Den nest største underkategorien er vanskelig livssituasjon, som utgjør 41% av Annet-samtalene i 2025, en tydelig økning fra 38% året før.

Flere forteller om en følelse av å «bære alt alene». Når livssituasjonen hjemme er krevende, kan mobbing eller skoleutfordringer bli opplevd som enda mer overveldende. For noen unge er hverdagen en kamp for å holde seg flytende og det er først når de får et anonymt rom hos oss at de kan sette ord på det som har vært for tungt å dele med andre.

Dette viser hvor viktig det er å forstå at mobbing sjelden står alene. Når vi lytter til barn og unge, hører vi ofte et helt landskap av belastninger, der mobbing, relasjoner, psykiske plager og stress hjemme henger tett sammen.

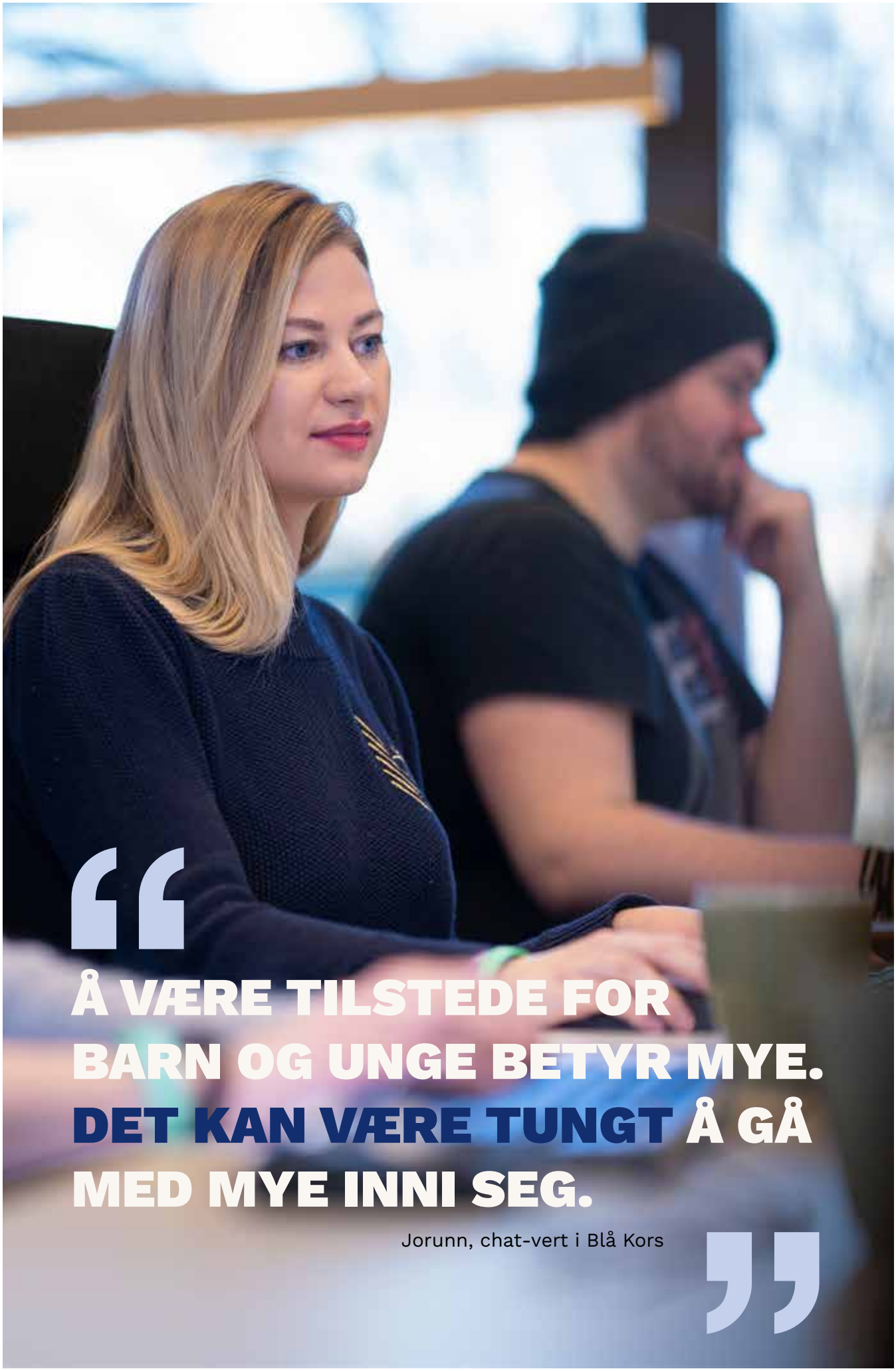
Hva chatter vi om? 2025: n=1515, 2024: n=1764



Krenkelse

Mange unge tar kontakt fordi krenkelser gjør dem redde, usikre eller skamfulle, og fordi de trenger noen som kan hjelpe dem å forstå det de har vært utsatt for. Mange er usikre på hva som «teller» som en krenkelse, og flere uttrykker tvil om hvordan voksne vil reagere dersom de forteller om det de har opplevd.

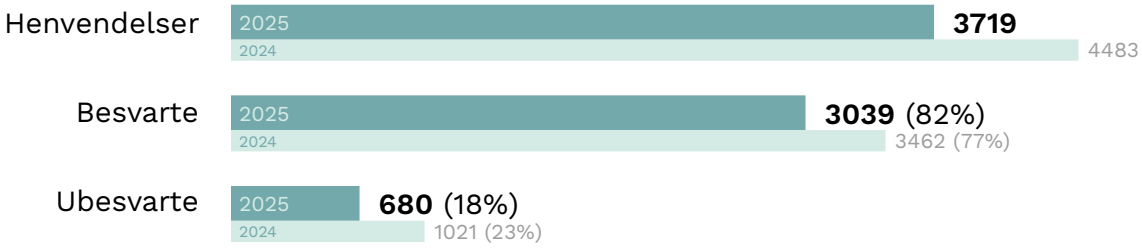
Det vi kan si med sikkerhet, er at krenkelser ofte oppleves som akutte, sårbare og tøffe erfaringer for dem som tar kontakt. Selv når unge nøler eller mangler ord, ser vi at det å få hjelp til å sortere følelsene rundt en krenkelse kan være avgjørende. Nettopp derfor er det viktig at SnakkOmMobbing.no fortsatt rommer denne tematikken, selv om tallgrunnlaget ikke gir grunnlag for brede konklusjoner.


“
Å VÆRE TILSTEDE FOR BARN OG UNGE BETYR MYE. DET KAN VÆRE TUNGT Å GÅ MED MYE INNI SEG.
Jorunn, chat-vert i Blå Kors
”

Henvendelser

SnakkOmMobbing.no mottar hvert år et stort antall henvendelser fra barn og unge som søker støtte, avklaring og trygghet. Det mest grunnleggende kjennetegnet ved tjenesten i 2025 er at vi besvarer en svært høy andel av alle henvendelser som kommer inn. Dette er ikke tilfeldig: Bak tallene ligger et flerårig, målrettet arbeid med faglig tilstedeværelse, tydelig avgrensning av tid og et kontinuerlig fokus på kapasitet og kvalitet i hver samtale.

For mange unge er det et stort skritt å ta kontakt. At vi klarer å møte dem akkurat i det øyeblikket de våger å skrive, har stor betydning. Den høye svarprosenten er derfor en av de mest sentrale kvalitetsindikatorene på at tjenesten fungerer etter intensjonen, nemlig å være tilgjengelig og trygg når belastningen er størst.



Kjønnsfordeling

I 2025 viser tallene at:

- Jenter utgjør majoriteten av henvendelsene
- Gutter utgjør en betydelig del, men lavere enn jentene
- En liten andel velger ”annet” som kjønn

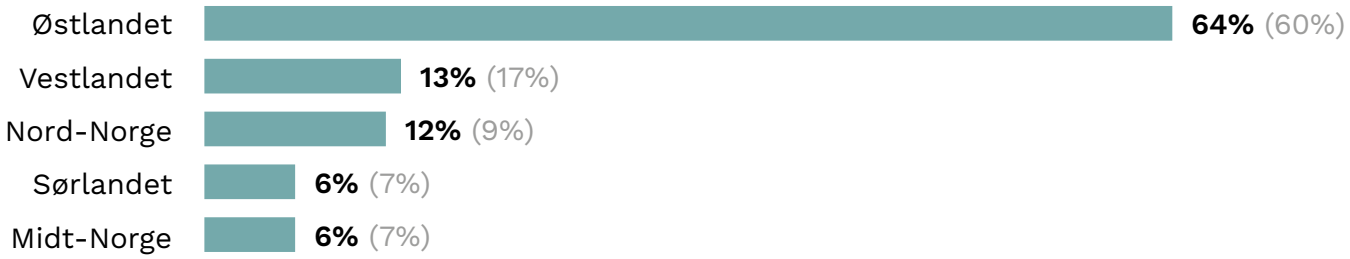
Dette mønsteret er stabilt fra tidligere år, og speiler det vi også ser i andre anonyme hjelpetjenester: Jenter bruker i større grad tekstbaserte samtaletjenester. Samtidig er det viktig å understreke at gutters andel av henvendelsene likevel er betydelig, og at de tar kontakt om et bredt spekter av tema.

Kjønn 2025: n=1885, 2024: n=2461

Geografisk fordeling

Tjenesten når barn og unge over hele landet, og tallene fra 2025 viser et bredt geografisk nedslagsfelt. Det er størst samling fra områdene med størst befolkning fordi det er flere brukere samlet der.
At vi har brukere fra hele landet viser at behovet for en anonym, tilgjengelig støttetjeneste er nasjonalt.

Geografisk sammeslåing 2025: n=1897, 2024: n=2158



Tidligere kontakt

Et interessant trekk i 2025-materialet er at en betydelig andel har vært i kontakt med oss tidligere. De kommer tilbake fordi:

- de opplever trygghet i måten tjenesten møter dem på
- utfordringene de står i ofte endrer karakter over tid
- relasjoner, mobbing og psykisk stress er temaer som utvikler seg – og som det kan være behov for støtte på flere ganger
- det å bli møtt første gang senker terskelen for å ta kontakt igjen

Dette viser at chatten fungerer som et støttende sted over tid, ikke bare et engangstilbud. Samtidig er det viktig å understreke at vi også når en stor gruppe som tar kontakt for aller første gang.

Tidligere kontakt 2025: n=1762, 2024: n=2281

Chat-tjenesten SnakkOmPsyken.no

SnakkOmPsyken.no er en tjeneste der barn og unge møter trygge voksne som tar dem på alvor, i et format som gjør det mulig å sette ord på det som ellers kan være vanskelig å si høyt.

Temaer i chat-samtalene

I 2025 mottok vi 7763 henvendelser, og samtalene viser et tydelig bilde av hvordan unge opplever livet sitt i en tid som kjennes både uforutsigbar og krevende.

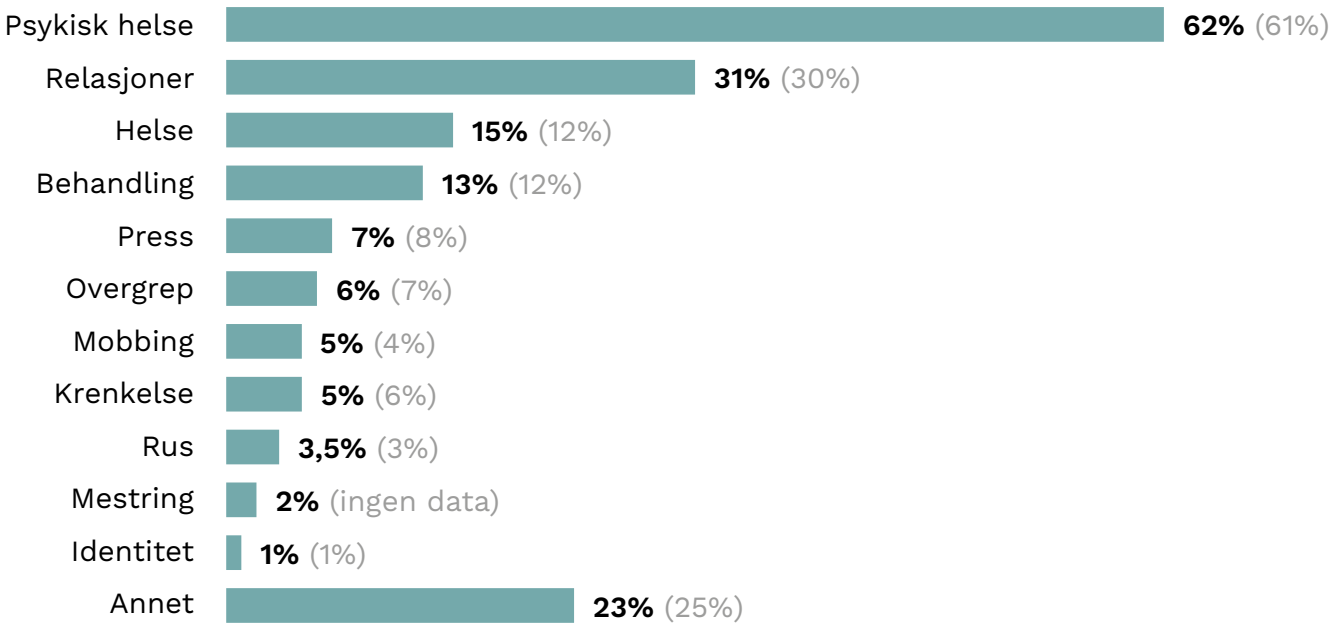
Når unge skriver til oss, beskriver de ikke bare konkrete hendelser, men en mer overordnet uro som preger hverdagen deres: bekymring for hvordan de selv fungerer, usikkerhet i relasjoner, tanker som løper løpsk, eller en vedvarende følelse av å ikke strekke til. Mange forteller at de kjenner på engstelse i både kropp og tanker, en uro som ikke alltid har én tydelig årsak, men som likevel farger alt fra skole, familie og vennskap til søvn og mat.

Dette gjør at tematikken på SnakkOmPsyken.no i 2025 spenner vidt. Psykisk helse er den klart største kategorien, med over tre tusen samtaler der unge utforsker egen emosjonell tilstand, reaksjoner og behov for støtte. Relasjoner, særlig familie, vennskap og kjærlighet, utgjør også en betydelig del av samtalene og viser hvor tett knyttet psykisk helse er til det sosiale livet unge står i.

Derfor er det viktig at SnakkOmPsyken.no er et sted der unge kan lande, et sted der de får tid, plass og rom til å sette ord på det vanskelige, uten krav, uten press, og uten at de trenger å vite hva som er “riktig” å si.

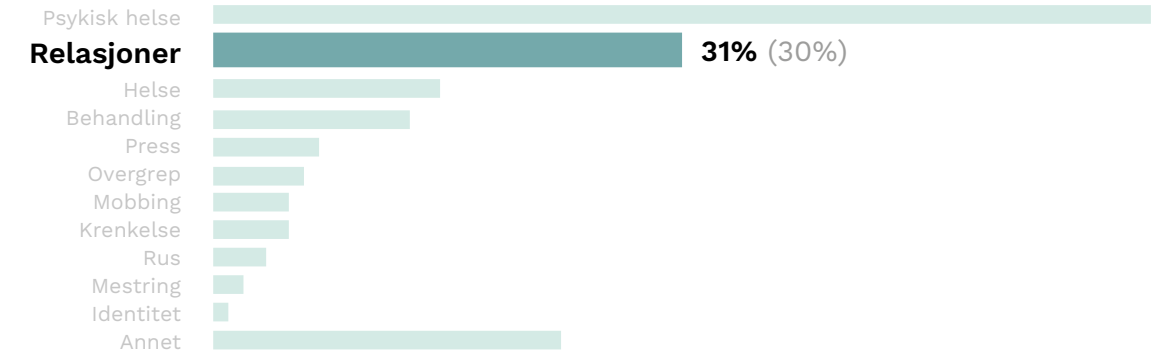
Temaet som snakkes mest om i 2025 er psykisk helse, som blir en slags paraply for mange ulike temaer. Vi skal se nærmere på enkelte av temaene: relasjoner, helse, behandling, press, krenkelse og overgrep.

Tema 2025: n=5471, 2024: n=4808



DET ER FINT Å SNAKKE HER FORDI JEG FØLER JEG BARE KAN SI ALT.
Gutt, 16 år

Tema 2025: n=5471, 2024: n=4808



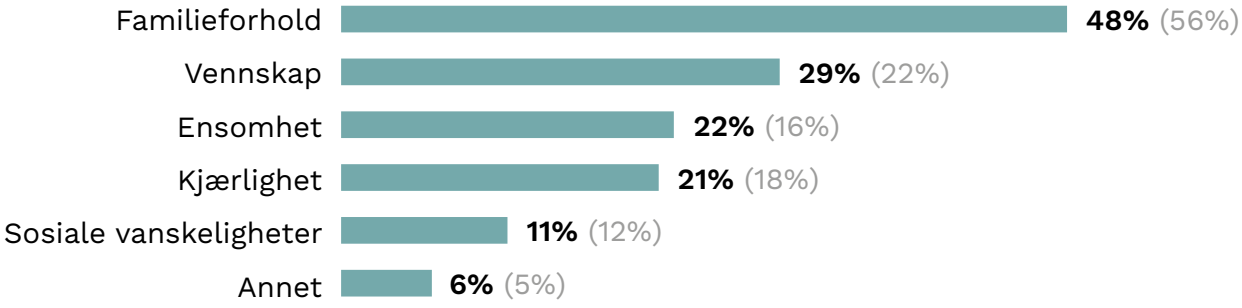
Relasjoner

Relasjoner er et av de mest sensitive og betydningsfulle temaene barn og unge tar opp på SnakkOmPsyken.no. Det som går igjen, er at relasjonene sjelden står alene. De inngår i et større landskap av tanker, følelser og press som preger unge i dag. Når livet ellers føles uforutsigbart, blir relasjoner et sted mange søker etter stabilitet. Samtidig kan nettopp relasjonene være det som fremkaller engstelse, bekymring og tvil.

Samtalene viser unge som står midt i krevende balanseganger: mellom å ønske nærhet og å være redd for å ta plass, mellom å lengte etter fellesskap og frykte å bli misforstått, mellom behovet for støtte og en uro for å være en belastning.

Her speiles en generasjon som prøver å finne sin plass i en verden som ofte kjennes større enn dem selv og der små skift i relasjonene kan kjennes store.

Relasjoner 2025: n=1670, 2024: n=1615



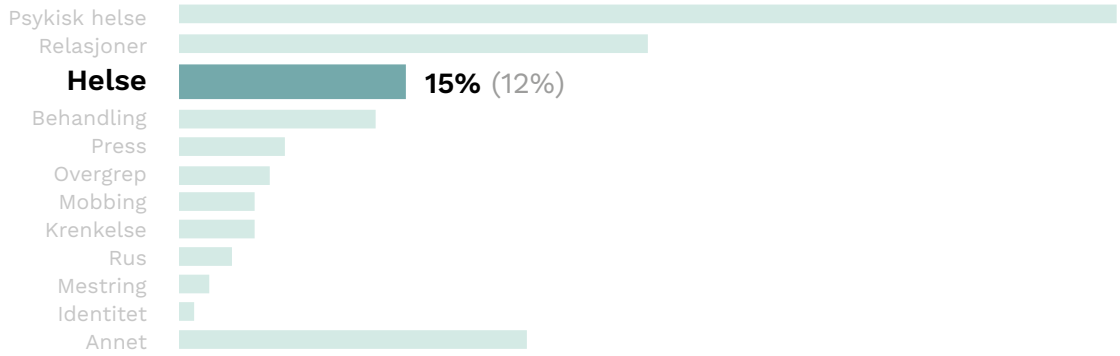
Rundt halvparten av relasjonssamtalene handler om familien. Samtalene gir oss et innblikk i at kommunikasjonssvikt og høyt konfliktnivå i hjemmet er utfordrende. Det samme er ulik foreldrestil og sårbare hjemmemiljøer som preger hvordan de unge opplever hverdagen sin. For mange unge oppleves familie både som anker og som belastning. Når verden rundt kjennes uforutsigbar, blir trygghet hjemme ekstra viktig og ekstra sårbar når den mangler.

Vennskapene betyr mye, men kjennes ofte sårbare. Når unge forteller at de «overtenker alt», handler det ofte om vennskap: forventninger, blikk, meldinger som ikke blir besvart, eller frykten for å være «for mye» eller «for lite».

Kjærlighetssamtaler handler både om forelskelse, relasjonsbrudd, seksualitet, tvil og det å finne ut av hva man føler. Mange uttrykker usikkerhet rundt grenser, erfaringer og hva som er trygt eller sunt.

Ensomhet er en vedvarende del av relasjonsbildet. Det handler ikke bare om å være alene, men om å føle seg alene også når man er sammen med andre. Dette er samtaler med stor emosjonell tyngde, og de speiler en generasjon som forsøker å finne tilhørighet i en kompleks sosial virkelighet.

Tema 2025: n=5471, 2024: n=4808



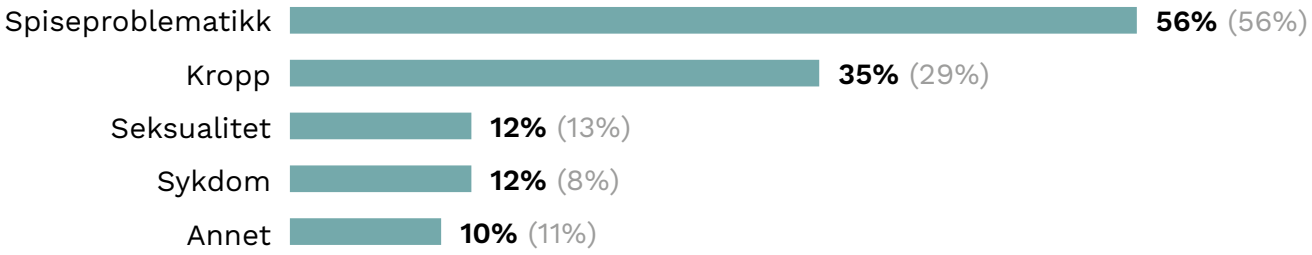
Helse og kropp

Det som kjennetegner årets samtaler innenfor denne kategorien, er hvordan unge setter ord på en kropp som både er et uttrykkssted for uro og en kilde til uro i seg selv. Mange beskriver at tanker rundt mat, vekt, helse og fysisk fungering blir forsterket når livet oppleves uforutsigbart. Kroppen blir et sted å forsøke å få kontroll eller et sted der kontrollen kjennes tapt.

Samtalene viser at unge ikke bare er opptatt av hvordan kroppen ser ut, men av hvordan den kjennes: tretthet, kvalme, uro, vondter, sult som forsvinner, søvn som ikke gir hvile. Dette er beskrivelser som henger tett sammen med psykiske belastninger, og som ofte oppstår samtidig med stress, tankekjør og engstelse.

Kropp og helse blir da ikke bare enkeltstående temaer, men deler av et større bilde av hvordan unge forsøker å forstå seg selv i en hverdag som ikke alltid gir rom for ro.

Helse 2025: n=843, 2024: n=675



Spiseproblematikk
Spiseproblematikk er den største underkategorien innen helse. Dette er samtaler preget av skam, stress, bekymring og overveldelse. For flere blir mat og trening en form for mestringsstrategi, som etter hvert får sitt eget liv og overskygger problemet den i utgangspunktet skulle hjelpe med å mestre.

Mange skriver at de ikke tør å snakke om det med noen hjemme eller på skolen. Chatten blir dermed et rom der de kan si det høyt for første gang. Samtalene preges av frustrasjon over aktiv behandling og frykt for å ikke kunne ta egne valg rundt ernæring.

Kropp
Underkategorien kropp rommer alt fra selvbilde, kroppspress og sammenligning med andre, til opplevelsen av ikke å passe inn i normer eller forventninger. Mange unge beskriver kroppen med ord som «feil», «tung», «riktig», «stygg» eller «uten kontroll», ikke som et medisinsk spørsmål, men som en følelsesmessig opplevelse.

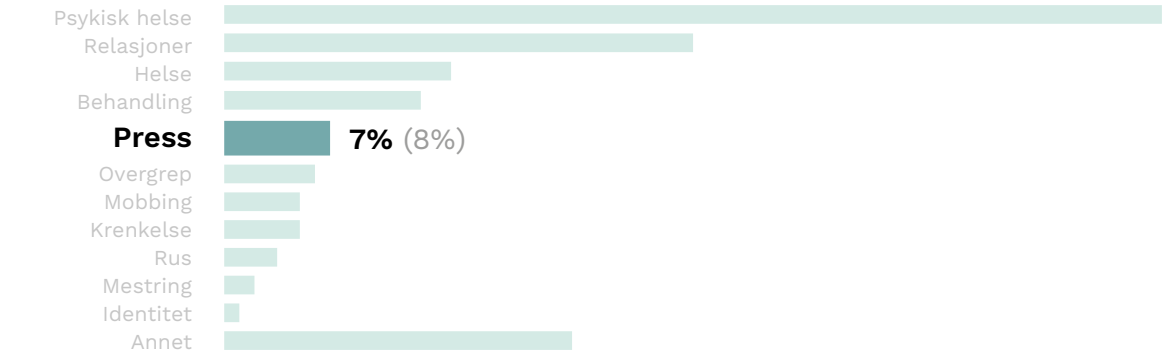
Det som går igjen er usikkerhet: Usikkerhet på hvordan man blir sett, hvem man er, hva som er “normalt”, og hvordan man skal trives i sin egen kropp når følelsene er sterke. I mange av samtalene om seksualitet handler det ikke om seksuell aktivitet, men om identitet, grensesetting, press, skam, usikkerhet rundt legning eller frykt for å være “feil”.

Unge beskriver et sterkt behov for trygghet, språk og forståelse, særlig når de står i opplevelser som føles skambelagte eller når de mangler voksne de kan snakke med. Dette er samtaler som krever varsomhet, og som viser hvor viktig anonymiteten er for unge som prøver å forstå seg selv.

JEG KLARER INGENTING NÅ. JEG LIGGER BARE I SENGA HELE DAGEN OG ER SÅ SLITEN.

Jente, 14 år

Tema 2025: n=5471, 2024: n=4808



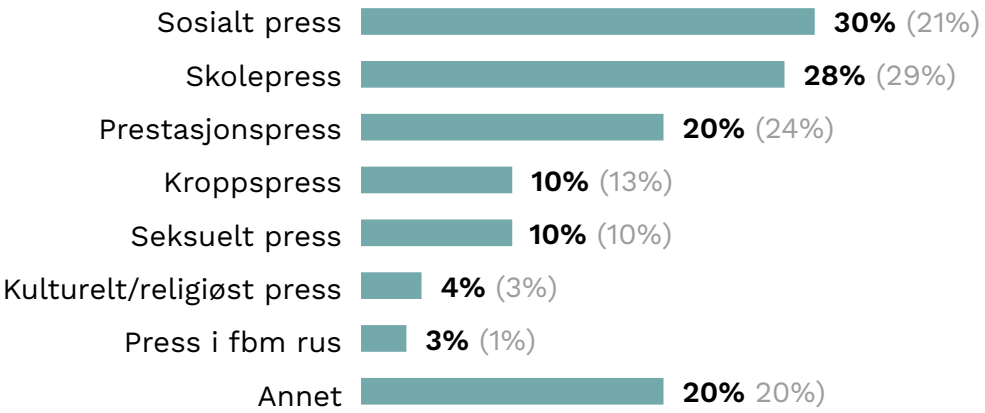
Press

For mange unge er ikke press en enkeltstående utfordring, men en slags bakgrunnslyd i livet. En konstant følelse av å skulle klare mer, prestere bedre, være sterkere eller forstå seg selv fortere enn de egentlig har kapasitet til.

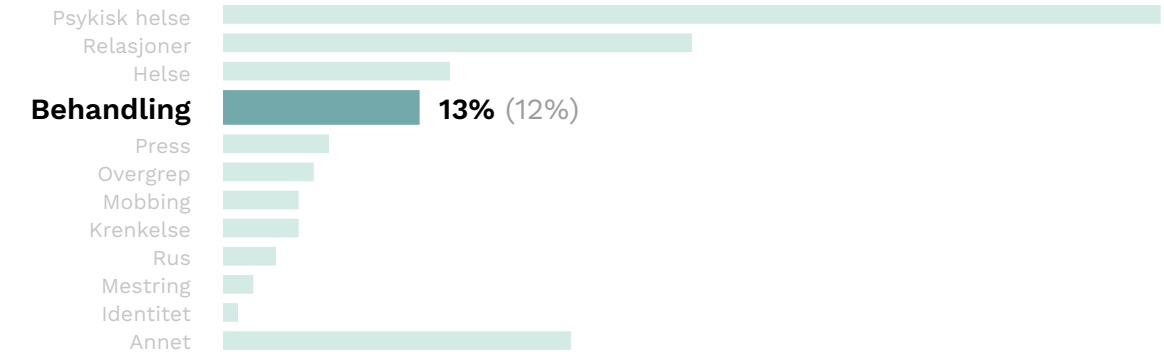
Et av de tydeligste trekkene i årets materiale er hvordan press og engstelse virker sammen. Vi ser særlig en økning av sosialt press der mange unge forteller at de kjenner et konstant behov for å være på en bestemt måte: alltid tilgjengelig, alltid vellykket, alltid sosial, aldri til bry. I samtaler om skole, beskriver ungdommer at de går med en konstant følelse av å ligge bak eller ikke mestre. Flere forteller også at presset kommer innenfra: “jeg burde klare bedre”, “jeg må skjerpe meg”, “jeg må ikke skuffe noen”.

Når livet ellers kjennes uforutsigbart, blir press ikke bare en ytre forventning, men en indre konflikt som tar mye plass i tanker, kropp og følelser.

Press 2025: n=392, 2024: n=430



Tema 2025: n=5471, 2024: n=4808

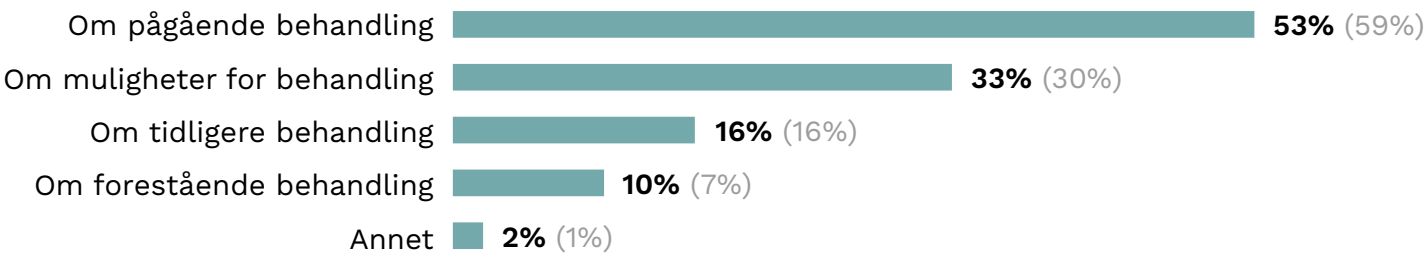


Behandling

For mange er behandlingssystemet en viktig del av hverdagen. De er i utredning, på venteliste, i samtaleterapi, hos fastlege eller på vei inn i oppfølgingstjenester. Andre lurer på hvor man kan få hjelp, hva som skjer i behandling, eller hvordan man våger å be om støtte.

Det som kjennetegner disse samtalene i 2025, er hvor mye usikkerhet og engstelse som knyttes til det å skulle få hjelp. Mange unge beskriver behandling som noe som både gir håp og skaper uro. Håp fordi de ønsker at det skal bli bedre. Uro fordi de ikke vet hva som venter, eller er redde for å bli misforstått.

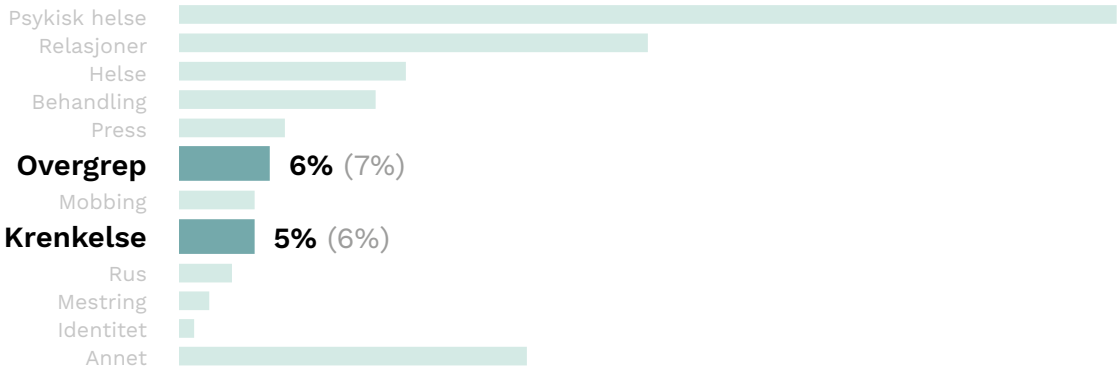
Behandling 2025: n=697, 2024: n=655



JEG ER SÅ UTSLITT OG LEI AV ALT. LIVET ER SOM EN KAMP SOM ALDRI TAR SLUTT.

Jente, 17 år

Tema 2025: n=5471, 2024: n=4808



Overgrep og krenkelse

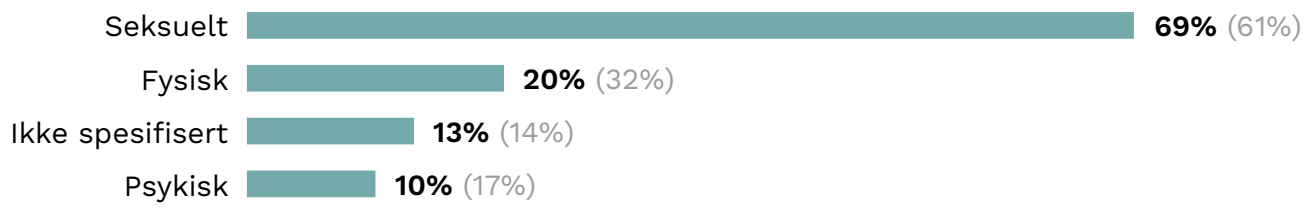
Mange som kontakter oss om krenkende hendelser eller overgrep beskriver engstelse, skam og usikkerhet rundt hva som faktisk har skjedd, om det «teller», og hvordan voksne vil reagere dersom de forteller.

Chat-tjenesten blir for mange et første trygt sted å sette ord på noe de lenge har båret alene.

> **Mange velger å ikke fortelle om sin opplevelse i frykt for reaksjoner og konsekvenser. Som oftest trengs det først et trygt rom, et språk og noen som tåler å lytte. Den vi snakker med trenger å lande i det de har opplevd, før de kan ta neste steg.**

Overgrep
Samtaler som berører overgrep er gjennomgående alvorlige. For noen er hendelsen fersk, for andre handler samtalen om ettervirkninger fra tidligere opplevelser. Chatten fungerer som et trygt, anonymt mellomrom der unge kan få ordene på plass og vurdere neste steg uten press.

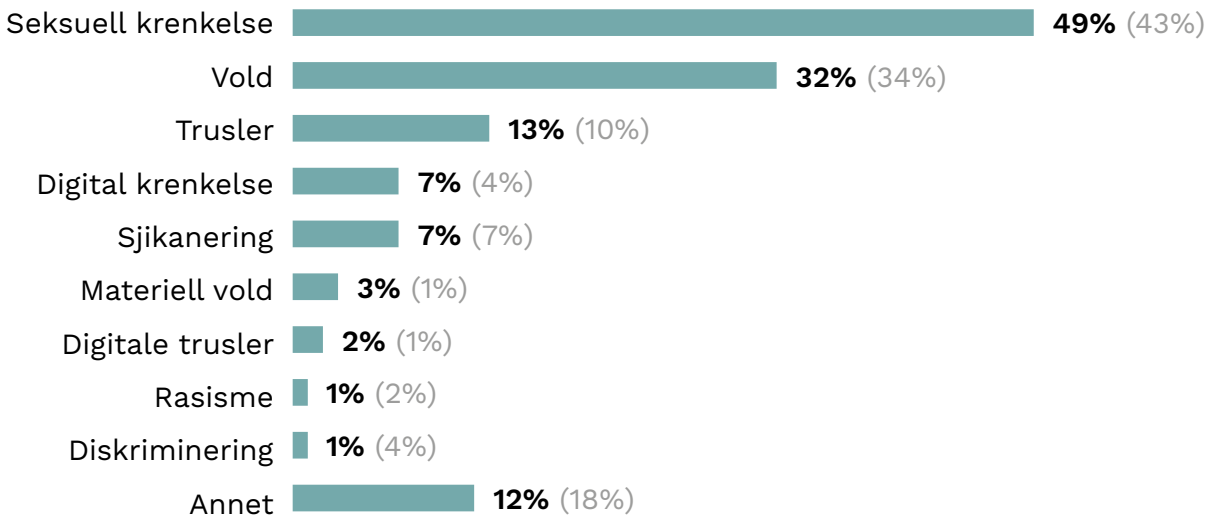
Overgrep 2025: n=338, 2024: n=388



Krenkelse
Samtaler om krenkelser beskriver ofte enkeltstående eller avgrensede hendelser som likevel kjennes store og vanskelige å bære: digital trakassering, sjikanering, rasisme/diskriminering, grenseoverskridende handlinger eller vold. Felles for dem er at den unge ofte står alene med reaksjonene og trenger hjelp til å forstå og sette ord på det som har skjedd.

Flere uttrykker at de nøler med å fortelle til voksne av frykt for ikke å bli trodd, for å «gjøre det større» enn de orker, eller for å utløse konsekvenser de ikke kan overskue. Denne usikkerheten og engstelsen er i seg selv en del av belastningen og en viktig grunn til at lavterskel og anonym støtte er kritisk.

Krenkelse 2025: n=284, 2024: n=316



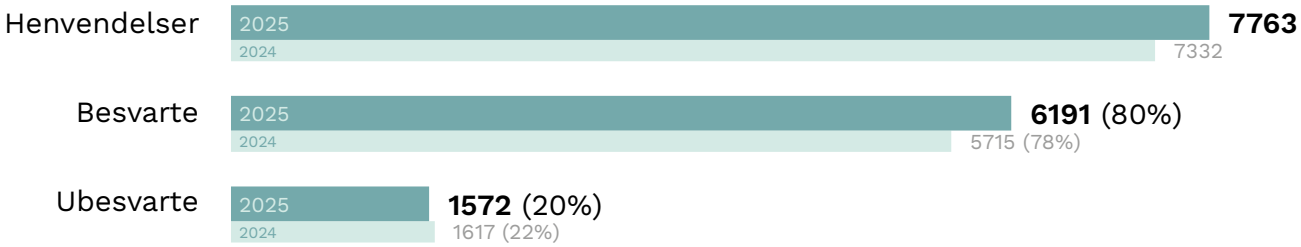
Hvem tar kontakt

SnakkOmPsyken.no er en tjeneste brukt av unge i hele landet og av et bredt spekter av aldersgrupper, livssituasjoner og erfaringer.
For å forstå helheten i datamaterialet, er det viktig å se både hvem som tar kontakt, hvor de kommer fra, og hvilke temaer som opptar dem.

Antall henvendelser

Et søk om psykisk helse på Google ville i 2024 løftet frem tjenester som våre i søkefeltet. I mai 2025 lanserte Google ”AI overview” som i stedet foreslår et svar og inviterer til «samtale» med AI-løsningen. Resultatet er at vi må markedsføre mer aktivt for hver samtale vi får inn til chat. Samtidig opplever vi at brukerne av chat er mer opptatt nå enn før av å snakke med ekte mennesker.

I 2025 har vi hatt færre henvendelser pr dag enn i 2024. Samtidig har vi valgt å holde åpent flere dager. Alle røde dager og hele desember har vært virksomme på chat. 270 dager har vi holdt åpent. Resultatet ble flere henvendelser enn i 2024, samtidig har vi besvart en større andel av dem som kommer inn. Totalt har vi fått inn 7763 henvendelser og besvart 6191 av disse. Vi har tapt 20% av samtalene.



Den største andelen av brukerne er her for første gang. Likevel opplever chatten en stor andel av gjentatte brukere. Dette er et utrykk for tillit og at mange føler seg møtt og hjulpet.

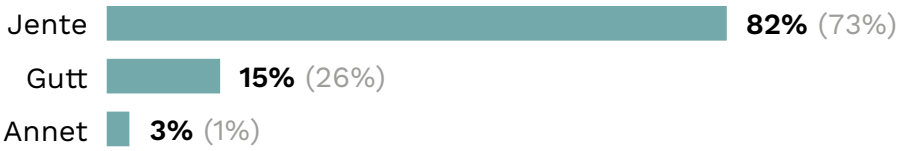
Tidligere kontakt 2025: n=3780, 2024: n=3470

Kjønnsfordeling

SnakkOmPsyken.no brukes i all hovedsak av jenter i 2025. Vi har tidligere lykkes godt med å nå gutter i tjenesten gjennom å lage annonser som kun vises for dem på Snapchat. I 2025 ble reglene for annonsering endret og vi kan ikke lenger spisse visninger på denne måten, resultatet er dessverre at færre gutter tar kontakt.

Vi ser imidlertid at vi har lykkes med å nå flere i gruppen som oppgir Annet som kjønnsidentitet. En økning fra 1% til 3% er fortsatt liten som bruker-gruppe, men er en endring vi vil anerkjenne. Dette handler blant annet om en større representasjon av gruppen og relevant tematikk i våre annonser.

Kjønn 2025: n=4196, 2024: n=3780



Tematiske forskjeller mellom kjønn
Ved å sortere samtalene etter oppgitt kjønn kan vi se enkelte sammenhenger i samtalene som de unge har med oss.

Jenters samtaler preges ofte av indre uro, høy emosjonell belastning og behov for trygghet i relasjoner. De snakker oftest om:
- Psykisk helse; tristhet, tankekjør, engstelse og uro
- Helse og kropp; spiseproblematikk, kroppsbilde og fysisk uro
- Relasjoner; familie, vennskap og kjærlighet
- Press og selvfølelse
- Selvmordsfare
- Behandling; usikkerhet, frykt for å åpne seg og erfaringer med BUP/DPS.

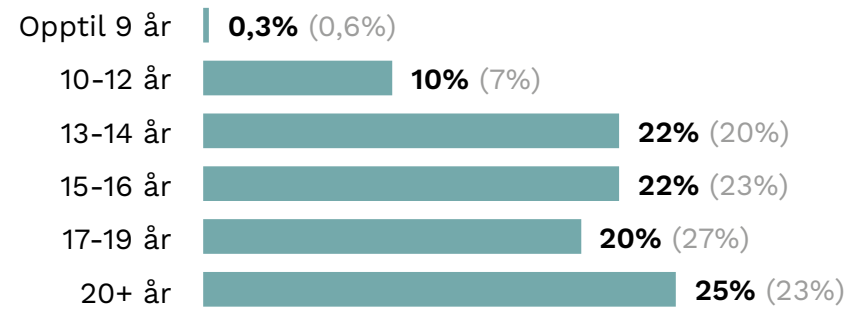
Gutters samtaler preges oftere av tvil rundt egen identitet, relasjonelle konflikter og frykt for avvisning. De uttrykker også i større grad uro for å være «til bry» når de ber om hjelp. Gutter tar oftere opp:
- Relasjoner; særlig familie og kjærlighet
- Identitet og legning
- Sosiale vansker og utenforskap
- Rus og reguleringsstrategier
- Press knyttet til forventninger og mestring

Den tredje gruppen inneholder unge som enten ikke identifiserer seg i en binær kjønnsstruktur eller aktivt avstår fra å oppgi kjønn. Denne gruppen har ofte høye emosjonelle spenningsnivåer og beskrivelser av å stå i situasjoner uten klare voksne støttespillere. Samtalene rommer:
- Identitetsspørsmål
- Seksualitet og legning
- Relasjonelle brudd
- Utrygghet i møte med normer
- Psykisk helse og press

Alder

De som bruker tjenesten mest, er ungdom mellom 13 og 17 år. I året som gikk så vi en vesentlig økning av yngre brukere. Vi har også hatt flere voksne brukere (over 20 år).

Alder sammenslått 2025: n=4198, 2024: n=3749

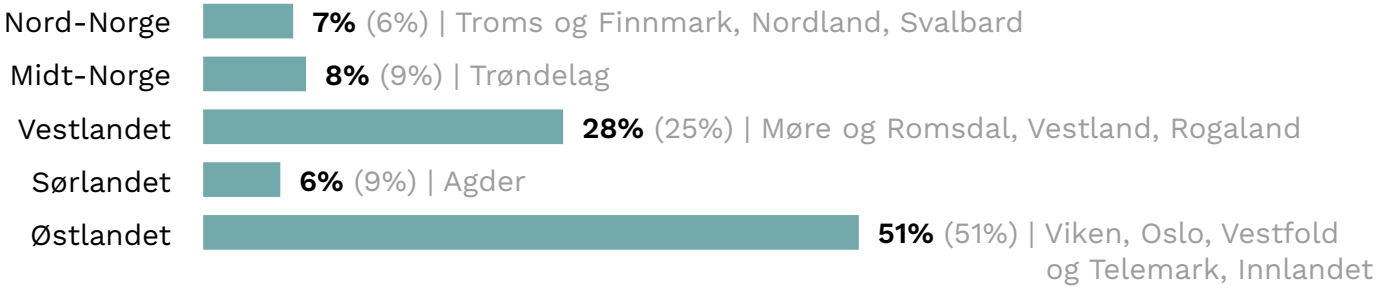


Geografisk fordeling

Kontakt med barn og ungdom spenner seg helt fra nord til sør. Tjenesten når likt uavhengig av hvor brukerne bor. Naturlig nok er det flere brukere der flere bor på samme sted.

Vi har filtrert samtaler ut ifra områder for å se om det finnes regionale forskjeller i samtaleinnhold. Det kan vi se at det er, men forskjellene synes å handle mer om befolkningstetthet enn om hvor i landet en bor. Samtidig kan vi se at engstelse, relasjonell utrygghet og press er gjennomgående på tvers av kjønn, alder og fylke.

Geografisk sammenslåing 2025: n=3605, 2024: n=3324



Storbyområder (Oslo, Vestlandet, Trøndelag)
De som bor i storby beskriver ofte at de kjenner seg «overveldet», at alt går fort, og at det er vanskelig å roe ned.

Typiske temaer er:

- høyt prestasjonspress
- kropp og selvbilde
- behandling
- relasjonelle utfordringer i komplekse familier
- engstelse og tankekjør knyttet til tempoet i hverdagen

Mellomstore regioner (Rogaland, Buskerud, Akershus, Møre og Romsdal, Innlandet)
Her ser vi et bredt spekter av henvendelser, ofte knyttet til hverdagens belastninger fremfor store livskriser.

Typiske temaer:

- utfordrende familieforhold
- vennskap og sosialt press
- fysisk og psykisk helse
- skolepress og gruing til undervisningssituasjoner

Nord-Norge (Nordland, Troms, Finnmark)
Selv om antallet er lavere, beskriver samtalene høy sårbarhet og sterk uro.

Typiske temaer:

- ensomhet og sosial isolasjon
- usikkerhet rundt hvor man henvender seg for å få hjelp
- familiekonflikter og opplevelse av å være «alene med alt»
- engstelse og uro som følger unge inn i skolehverdagen
- vansker i små miljøer: «alle kjenner alle, og det er vanskelig å si fra»

JEG VET IKKE HVILKET KJØNN JEG LIKER. JEG PRØVER Å FINNE UT AV DET, MEN ALT ER BARE KAOS.

Person, 15 år

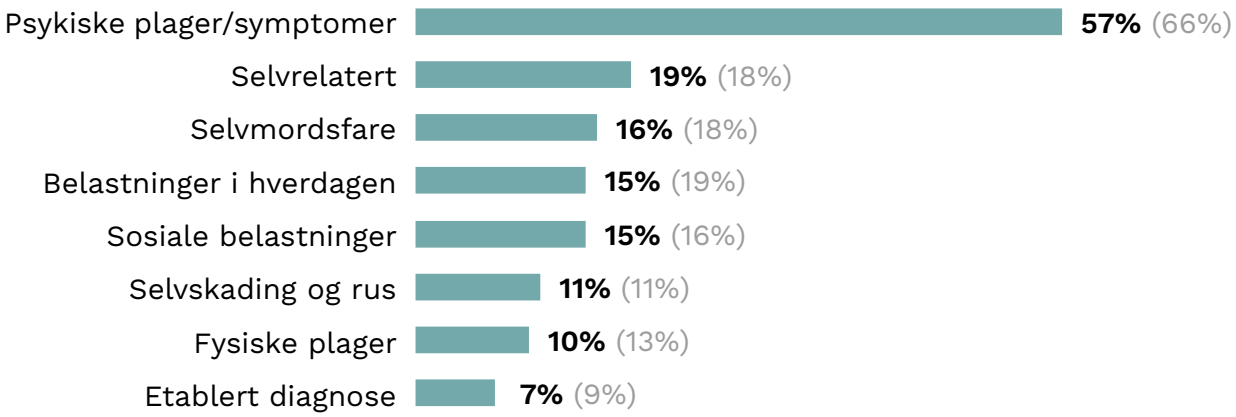
Konsekvenser

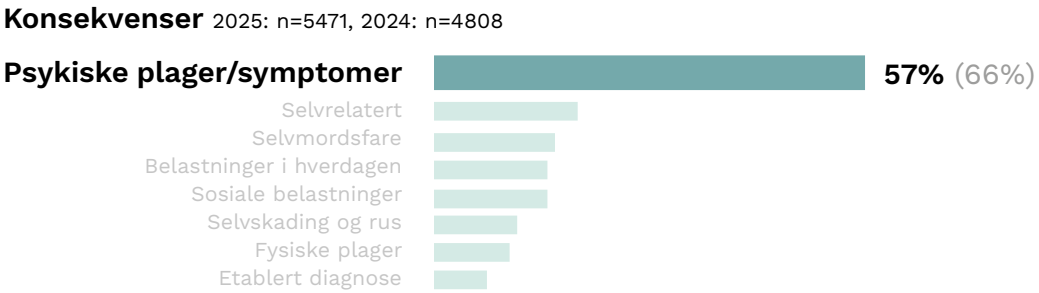
Konsekvenser er det unge selv beskriver at de kjenner i hverdagen: i kroppen, i følelsene, i relasjonene, i skole- og fritidsliv og i møte med seg selv. Det som beskrives er ikke diagnoser, vurderinger eller kliniske konklusjoner. Markeringene gjøres for å skape oversikt over hvilke typer belastninger som kommer fram i samtalene, og for å styrke vår forståelse av hva unge står i.

Konsekvensene de beskriver er ikke «svakheter», men forståelige reaksjoner i en hverdag som kjennes uforutsigbar og som derfor må møtes med trygghet, forutsigbar ramme og tilgjengelige voksne.

I 2025 har vi et solid tallgrunnlag for disse reaksjonene. 660 flere samtaler i hovedkategorien påvirker prosentberegningen for underkategoriene. Reelt vil det si at noen av kategoriene har lavere prosentandel enn i fjor, men antallet samtaler er likt eller flere. Gjennom tallgrunnlaget kan vi løfte fram overordnede mønstre. Vi skal se nærmere på hvordan tallene fordeler seg i kategoriene med størst andel besvarelser.

Konsekvenser 2025: n=5471, 2024: n=4808





Konsekvenser: Psykiske plager/symptomer

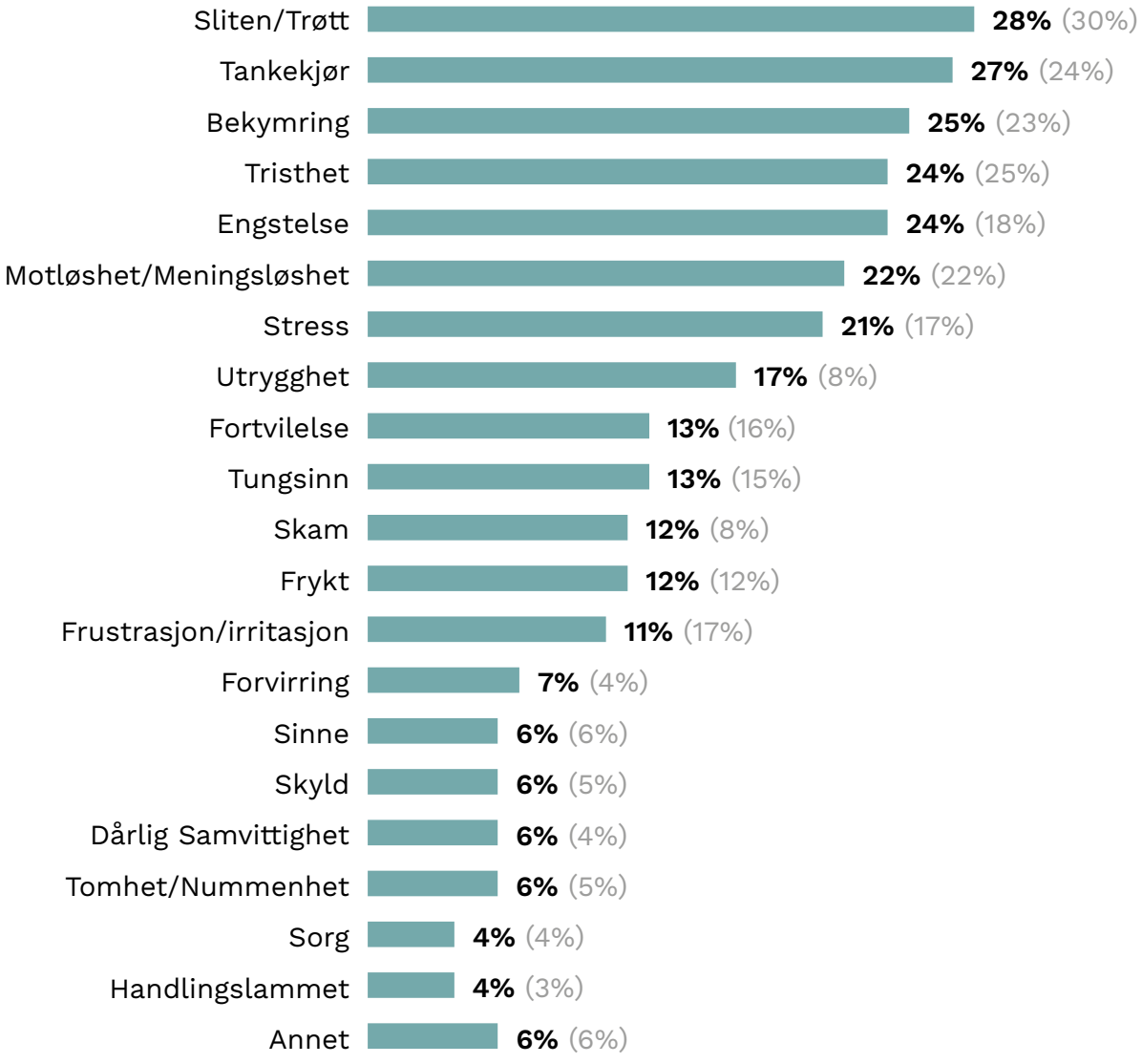
Nedgangen fra 66% til 55% kan virke stor, men representerer reelt sett bare 60 avkrysninger. Dette fordi den måles opp imot et større datamateriale enn i fjor. De svært like n-tallene i 2024 og 2025 gir oss et godt sammenligningsgrunnlag.

I kategorien finner vi beskrivelser som tristhet, engstelse, tankekjør, stress, motløshet, fortvilelse, tomhet og uro. Mange unge forteller at følelsene varer og preger hverdagen, særlig søvn, matlyst, konsentrasjon og motivasjon.

Det unge oftest ber om i disse samtalene, er ikke en etikett, men rom for sortering, hjelp til å forstå hva de kjenner, og hvordan de kan bære det litt bedre i morgen. Dette gir mening i en tid som oppleves rask og uforutsigbar.

Den vanligste beskrivelsen er at man er sliten/trøtt eller opplever tankekjør. Vi merker oss at enkelte følelsesuttrykk forekommer oftere i samtale i året som gikk: tankekjør, bekymring, engstelse, stress, utrygghet og skam. Særlig utrygghet forekommer mer enn dobbelt så mye som tidligere.

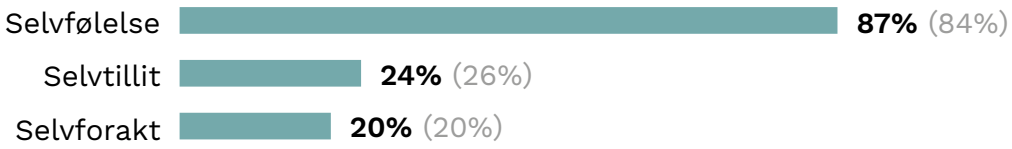
Konsekvenser: Psykiske plager 2025: n=3107, 2024: n=3166



Konsekvenser: Selvrelatert

Dette handler om hvordan unge forholder seg til seg selv: lav selvfølelse, selvtvil, skam, skyld og perioder med selvforakt. Samtalene viser at mange dømmer seg selv hardere enn noen andre gjør. For flere blir eget blikk på seg selv en belastning i seg selv, som både forsterker og vedlikeholder engstelse og tristhet. Igjen ser vi at små prosentvise økninger kan skjule store antall samtaler. Økningen fra 84% til 87% utgjør 174 samtaler.

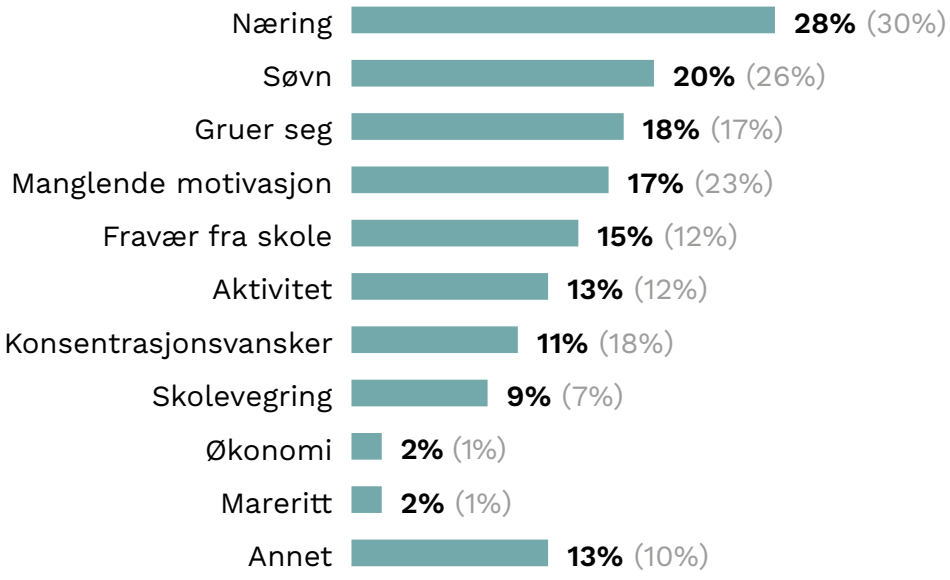
Konsekvenser: Selvrelatert 2025 (n=1018), 2024 (n=847)



Konsekvenser: Belastninger i hverdagen

Under Belastninger i hverdagen beskriver unge konkrete følger i dagliglivet: gruing til skolen, søvn som ikke gir hvile, konsentrasjonsvansker, fravær og lav energi/motivasjon. Mange forteller at ting de klarte før, nå koster mye mer. Dette er ofte tidlige indikatorer på at følelsestrykk har begynt å ta plass i funksjon og rutiner.

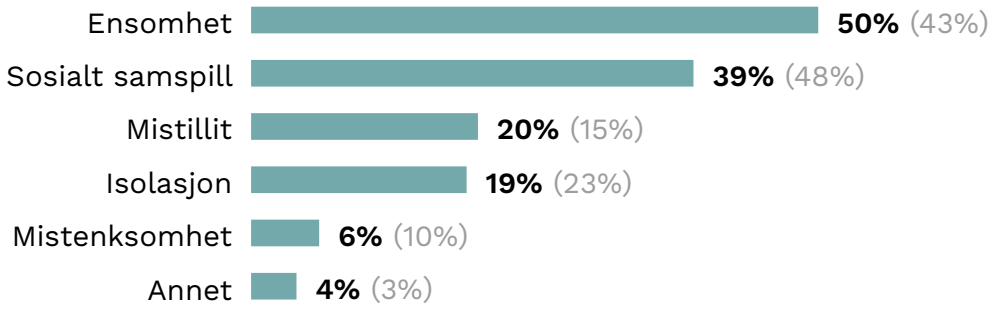
Konsekvenser: Belastninger i hverdagen 2025: n=839, 2024: n=922



Konsekvenser: Sosiale belastninger

Dette handler om ensomhet, mistillit, mistenksomhet, sosialt samspill og isolasjon. Beskrivelsene viser hvordan opplevelser med mobbing, avvisning eller misforståelser blir et indre filter. Unge begynner å tolke situasjoner som farligere enn før, eller trekker seg unna for å beskytte seg. I året som gikk ser vi særlig stor økning i samtaler om ensomhet og mistillit.

Konsekvenser: Sosiale belastninger 2025: n=798, 2024: n=751

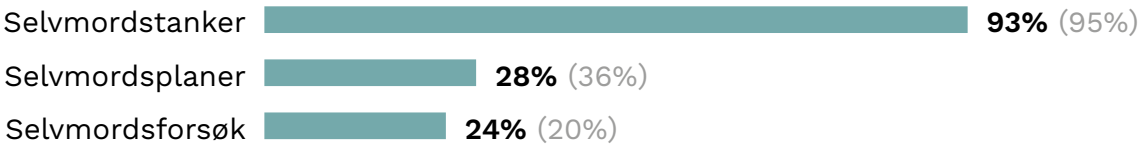


Konsekvenser: Selvmordsfare

Samtalene om selvmordsfare bærer ofte preg av ambivalens. Det er vonde opplevelser og omstendigheter i livet som har gjort at dem vi snakker med nå ikke kjenner på håp. Samtidig er henvendelsen til vår tjeneste nettopp et uttrykk for håp. Håp om endring, om hjelp eller om at det kanskje kan finnes noe annet der ute et sted.

Det er et godt utgangspunkt for en hjelpesamtale at den vi snakker med selv tar initiativ til samtalen og ønsker å snakke med oss. Gjennom å møte dem i det vonde og lytte ut historien ser vi ofte endring. Selvmordsfare forekommer daglig i tjenesten. Det viser at det er et stort behov for lett tilgjengelig, trygg støtte med lav terskel.

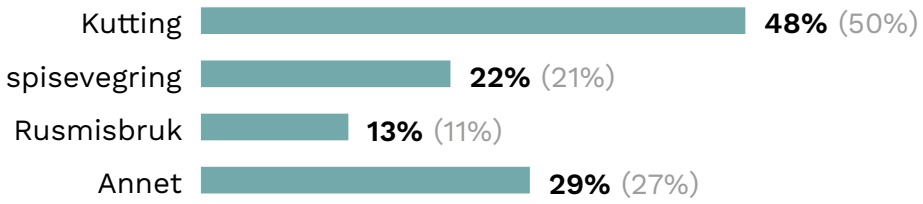
Konsekvenser: Selvmordsfare 2025: n=865, 2024: n=845



Konsekvenser: Selvskading og rus

Disse samtalene peker på reguleringsforsøk: handlinger som gir kortvarig kontroll, demper trykk eller flytter smerten fra «inni» til «utenpå». Unge beskriver ofte skam i etterkant og at det hjelper å snakke før trykket blir for stort.

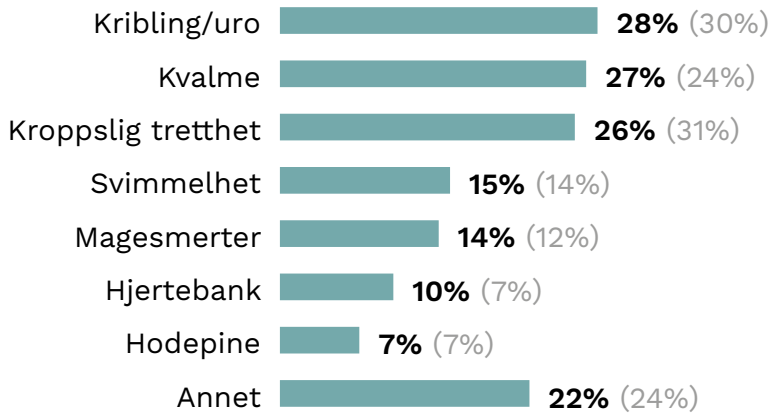
Konsekvenser: Selvskading og rus 2025: n=621, 2024: n=544



Konsekvenser: Fysiske plager

Fysiske plager beskriver kroppslige uttrykk som hodepine, kvalme, magesmerter, kribling/uro og kroppslig tretthet. For mange er dette psykosomatiske tegn, kroppen sier det hodet ikke fikk sagt. Når verden oppleves utrygg, skrur kroppen seg opp, den forbereder seg på fare selv i hverdagslige situasjoner. Å forstå denne sammenhengen er ofte en nøkkel i samtalen. Kroppslige uttrykk gir mening når de forstås som stress- og engstelsesreaksjoner. De trenger språk og avdramatisering, ikke bagatellisering.

Konsekvenser: Fysiske plager 2025: n=530, 2024: n=635



“
JEG KOMMER NOK TILBAKE FOR Å SNAKKE MER, FORDI DET HJELPER VELDIG BARE Å FÅ DET UT.
Jente, ukjent alder
”

Brukertilfredshet

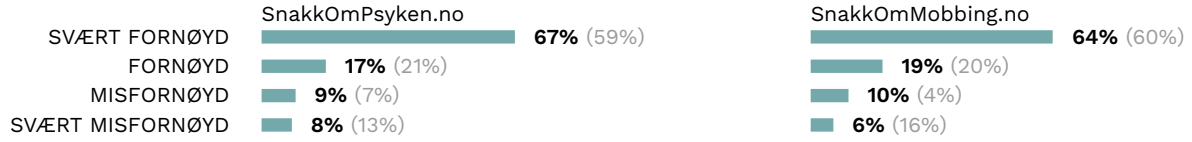
I Blå Kors heter det «I sentrum står et menneske». I chatten kommer dette tydelig til uttrykk gjennom fokuset vi setter på kvaliteten i hvert enkelt menneskemøte.

Vi knytter fagkunnskap sammen med varme, nysgjerrighet og genuin tilstedeværelse. Resultatene fra bruker-undersøkelsen vår tyder på at vi lykkes med nettopp dette. 2025 viser en forbedring på alle punkt for begge tjenester.

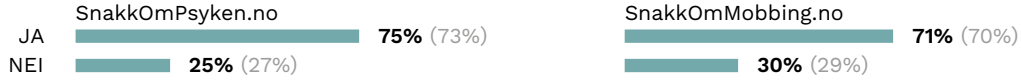
Oppsummert betyr dette at brukertilfredshet stiger fra 3,2 til 3,4 hvor maksimal score er 4

SnakkOmPsyken.no: N=708 (2025) N=460 (2024), SnakkOmMobbing.no: N=216 (2025) N=460 (2024)

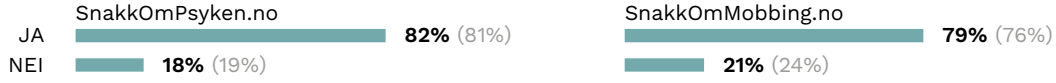
Hvor fornøyd er du med samtalen?



Fikk du snakket om det du ville snakke om?

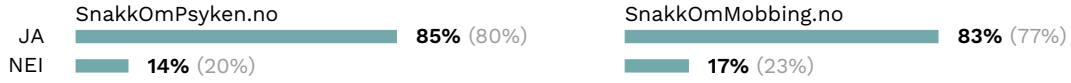


Føltes det trygt å chatte?

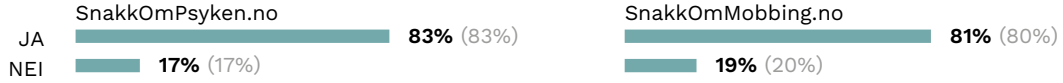


Hjalp det å snakke om det?

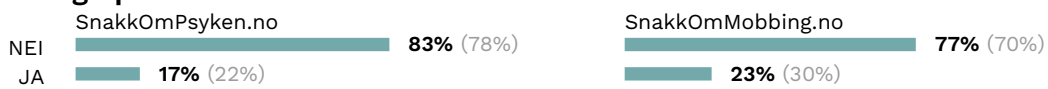
Følte du at vi viste deg respekt og forståelse?



Var det enkelt å finne chat-tjenesten vår?



Måtte du vente lenge på samtale?



JEG FØLER MEG LITT BEDRE NÅ, TAKK. DET ER GODT Å VITE AT NOEN BRYR SEG.

Person, 15 år

JEG ER BARE SÅ REDD FOR AT DE SKAL SE HVEM JEG EGENTLIG ER.

Holdningsskapende arbeid og samarbeid

Sentralt for kvaliteten vi leverer i tjenesten er vår faglige forankring. Hjelpesamtaler på chat er fremdeles et nytt felt å jobbe innenfor, vi jobber derfor mye tverrfaglig og sammen med andre tjenester for å finne den gode samtalen.

I 2025 har vi hatt flere fagsamlinger hvor vi har invitert andre tjenester til å fortelle om hvordan de arbeider og møter sine brukere.

- **Fagdag med Blå Kors Kompasset og Ung.no:**
  Å svare på spørsmål fra unge.

- **Fagdag med ROS:**
  Fokus på spiseforstyrrelse

- **Digitalt verksted om «Å skrive varmt»** med Helsedirektoratet, DigiUng Chatnettverk

- **Fagsamling med Kirkens SOS:** Fokus på selvmordsforebygging

- **Dobbel fagdag:**
  Klarspråk i chat/Seksuelle overgrep (NOK Agder)

Dette året har også fagansvarlig ved chat-senteret gjennomført sertifisering som kursholder i «Vivat Førstehjelp ved selvmordsfare». Vi har formidlet ett åpent kurs hvor vi har utrustet 32 mennesker med handlingskompetanse i møte med akutt selvmordsfare. Kurset brukes også som del av kompetanseutviklingen til chat-vertene.

Synlighet i media

Som et kompetansesenter på barn og ungdoms opplevelser av blant annet mobbing, vanskelige tanker og følelser, blir vi kontaktet av media for å uttale oss om relevant tematikk. Samtalene våre med barn og unge danner et viktig innblikk i deres liv. Mange av dem klarer kun å gi uttrykk for hverdagen de står i gjennom anonymiteten som våre tjenester gir dem. Derfor er det viktig at vi representerer deres stemmer og opplevelser utad. I 2025 har vi ved flere anledninger få mulighet til å løfte både enkelthistorier og fellesopplevelser i media.

LEDER

Urovekkende og triste tall

Telefontjenester for barn og unge som trenger å prate, melder om en økning i antall henvendelser. Det er bekymringsfullt.

Mange vil nok være glade for at hverdagen begynner igjen, med sine rutiner av skole og arbeid utenfor hjemmets vegger

Media: Fædrelandsvennen 4. januar 2025
Mange kontakter Blå Kors sine chattetjenester gjennom julen og forteller om overgrep og vold i hjemmet.

Selvmordstallene øker: – Klarer ikke å nå de menneskene som står i de største krisene i livet

Media: NRK Sørlandet 9. april 2025
Blå Kors chat-senter ser med bekymring på at samtaler om selvmordsfare økte fra 15 % til 18 %.

Stor pågang hos hjelpetelefoner i påsken

Chat med en trygg voksen. 100% anonym

Media: NRK Sørlandet 21. april 2025
Blå Kors chat-senter melder om flere henvendelser av alvorlig grad i gjennom påsken.

CHATTETJENESTE

Philip Lyding er virksomhetsleder for Blå Kors chat-senter i Kristiansand. Haan er veldig glad for den ekstra bevilgningen i statsbudsjettet for 2026. FOTO: LENA LISLEVAND

Får mer penger:

– Vil brukes til å øke kapasiteten

Media: Fædrelandsvennen 11. oktober 2025

I forslag til statsbudsjett ble midler til Hjepetelefoner- og chat ble foreslått økt.

KLIKK

Slik ser du forskjell på erting og mobbing

Media: Klikk.no 16. november 2025

Chat-tjenesten SnakkOmMobbing.no fra Blå Kors fikk 4.500 henvendelser i fjor. Uttalelser fra både barneombud Mina Gerhardsen og andre på feltet.

NRK

Jan-Erik vurderte selvmord: – Fire ord reddet livet mitt

Media: NRK Sørlandet 28. november 2025

Blå Kors rapporterer en økning i henvendelser om selvmordstanker, og nesten hver femte samtale i 2024 handlet om dette.

Media: NRK Sørlandet desember 2025

Intervjuet om at Blå Kors chat-senter holder åpent gjennom hele julen, samt hva ungdommer er opptatt av på chat.

Markedsføring

Vi er opptatt av at chattene våre er synlige for målgruppen på de plattformene de befinner seg på. Derfor tester vi annonsering på ulike digitale tjenester. Særlig Snapchat, TikTok og Meta (Instagram) er aktuelle plattformer som vi tester jevnlig.

I 2025 gikk mesteparten av annonseringen av tjenestene våre gjennom Snapchat, og noe gjennom TikTok. Vi ser at vi i fjor fikk mest engasjement per annonsekrone på Snapchat. Vi hadde følgende resultater fra kanalene:

Snapchat:
- 56 000 000 eksponeringer
- 2 090 000 videoavspillinger (min. to sekunder eller annet engasjement)
- 74 500 klikk til landingssidene

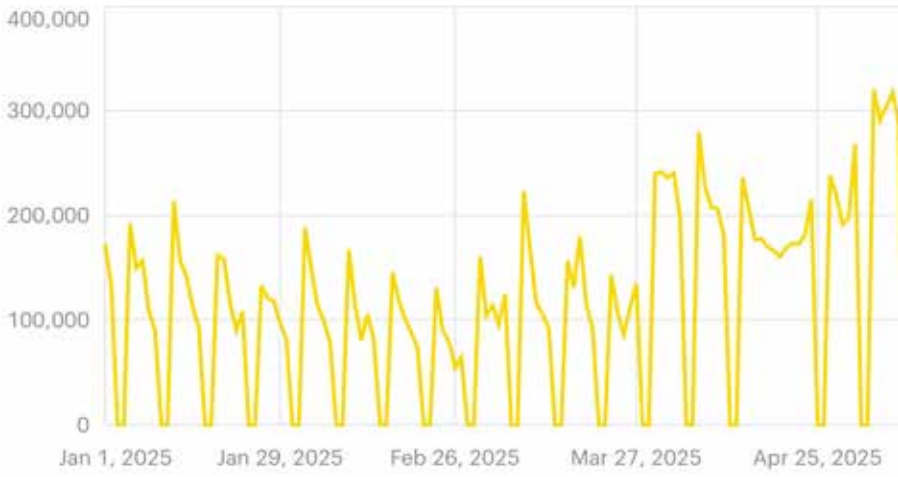
TikTok:
- 2 590 000 visninger
- 17 900 klikk til landingssidene

Forskjeller hos Snapchat og TikTok

Rapporteringsgrunnlaget er ulikt mellom plattformene. Snapchat opererer med både eksponeringer og reelle videovisninger (to sekunder eller mer, eller som har utløst et engasjement), mens TikTok kun rapporterer visninger. Tallene er derfor ikke direkte sammenlign-bare. Likevel ser vi at vi får flest besøk per annonsekrone via Snapchat.

I tillegg til direkte trafikk (klikk) ser vi at annonsene på Snap har høy grad av reell oppmerksomhet (2 090 000 videoavspillinger på minimum to sekunder eller annet engasjement). Det er derfor grunn til å anta at annonsene også bidrar til betydelig informasjonsspredning om mobbing og psykisk helse – også når brukere ikke klikker videre.

Antall eksponeringer i 2025 på Snapchat: Utflatingen i september skyldes at annonsekontoen vår ble delvis blokkert av Snap, Inc. med begrunnelse i sensitiv tematikk i egenprodusert annonsemateriell (klassifisert som "issue/advocacy-ads"). Etter grundig forklaring av vårt formål, og begrunnelse av innholdet i annonsene ovenfor representanter fra Snaps Ad Review Team, ble konto gjenåpnet for ordinær annonsering. I denne perioden flyttet vi vår annonsering over til TikTok.



Vi har ikke tilstrekkelig innsikt i hva som ligger i TikToks tall om ikke-klikkede annonser, men antar at lignende effekt kan forekomme også der.

Utforming av annonser

Alle annonser produseres internt av markedsavdelingen i Blå Kors Kristiansand, med fagansvarlig og virksomhetsleder ved Blå Kors chatsenter som faglige konsulenter.

Vi ser at målgruppen raskt forbruker annonsemateriell, og har derfor høy produksjonstakt, med til enhver tid over 50 ulike annonser i sirkulasjon.

Annonsene er utformet med tre mål:

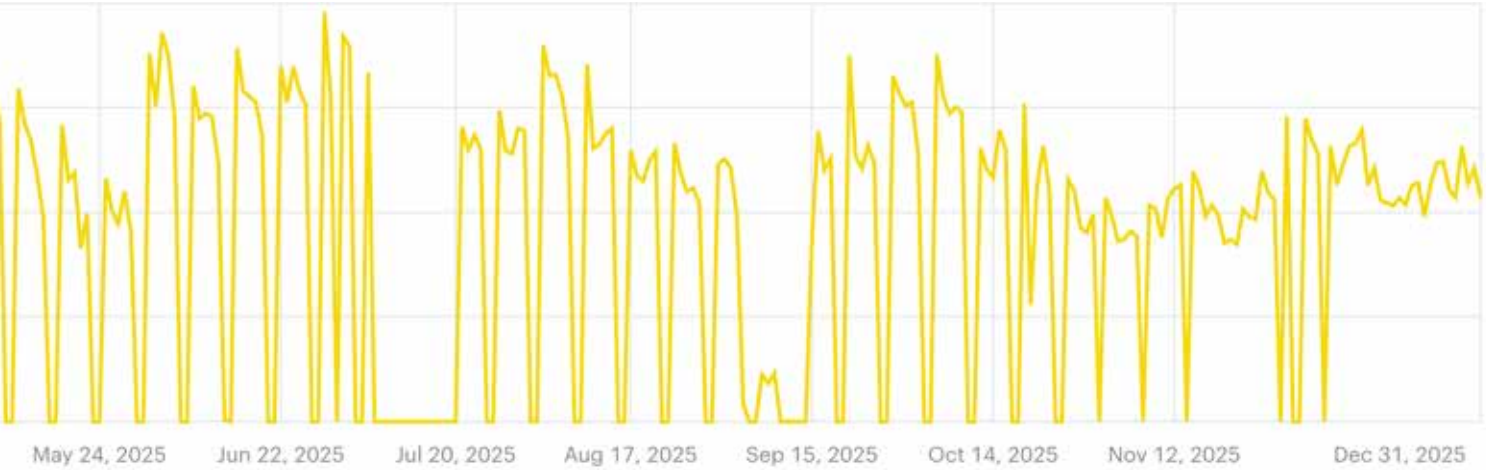
- Skape konvertering til chat
- Skape bevissthet rundt tematikken (tankestartere)
- Bygge merkevare og øke kjennskap til tilbudet, før behovet oppstår

Besøk på nettsidene

I 2025 hadde vi totalt 159 000 aktive brukere på nettsidene. Som tidligere år ser vi at annonser og trafikk er effektive, særlig på SnakkOmMobbing.no. Det er 56,5 % flere besøk til denne tjenesten sammenlignet med SnakkOmPsyken.no. Likevel ser vi en motsatt forskjell i hvor mange samtaler vi får inn på de to tjenestene. Der SnakkOmPsyken.no får 7.763 henvendelser (12,52 % av besøkende), får SnakkOmMobbing.no 3.719 henvendelser (3,83 % av besøkende). Dette tyder på et tabu rundt samtaler om mobbing som fremdeles er høyt. Det er vanskelig å snakke om å være utsatt, selv på en anonym chat. Desto viktigere er det å ha en lav terskel for å snakke om nettopp dette.

Besøkstall:

- 97 000 på SnakkOmMobbing.no
- 62 000 på SnakkOmPsyken.no



Representasjon

Helsesykepleierkongressen

Kongressen arrangeres årlig og samler helsesykepleiere fra hele landet. Det er en viktig arena for informasjon om våre tjenester ut til dem som er i kontakt med våre brukere. Helsesykepleieren gir uttrykk for stor takknemlighet for å ha tjenester som våre, som kan tilby en støtte mellom samtaler barn og unge har med dem. Det er også en møteplass mellom ulike hjelpetjenester og tilbydere innenfor det samme felt.

Vår stand var godt besøkt og ble stemt frem som beste ikke-kommersielle stand av deltakerne. Begrunnelsen var at vi var best på formidling og engasjement for tjenesten.

World Anti Bullying Forum

Forumet arrangeres annen hvert år og er en møteplass for diskusjon og utveksling av internasjonal forskning mellom forsker og praksisfeltet innen anti-mobbearbeidet.

I 2025 ble det arrangert i Stavanger. Vi deltok med en «Poster presentasjon» som gjorde rede for en forskningsartikkel basert på SnakkOmPsyken.no. Artikkelen utforsker Maktutjevning i digitale hjelpesamtaler.

Arendalsuka

Vi er heldige som kan delta på en så rik arena for faglig oppdatering så nært hjemme. Vårt fokus på Arendalsuka lå rundt Arendalsuka Ung, særlig på fredagen når det er flest barn og unge til stede. Vi arrangerte Quiz som trakk mange deltakere og delte ut hundrevis av armbånd for SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no. Det var stor interesse for tjenestene og mange fortalte at de både kjente til og brukte dem.

Verdensdagen for Psykisk Helse

I 2025 markert vi Verdensdagen for Psykisk Helse sammen med elever på Eilert Sundt Videregående Skole. Vi ble invitert på temadagen for psykisk helse og snakket sammen om hva brukerne av chatten er opptatt av, hvordan vi takler perioder med dårlig psykisk helse og hvordan vi kan jobbe forebyggende for å bevare god psykisk helse.

Sørlandske lærerstevne

Vi var til stede på Sørlandske lærerstevne for å fortelle lærere at vi ønsker å stå side om side med dem i arbeidet mot mobbing og utenforskap. Med oss hadde vi Snakkekort og Ressurshefter for å jobbe konkret med klassemiljø og mobbing. Det var stor etterspørsel og mye positiv tilbakemelding fra lærere som allerede hadde tatt verktøyene i bruk. 2 500 lærere deltok på årets lærerstevne.

Verdensdagen for selvmordsforebygging

I Kristiansand arrangeres årlig en markering for etterlatte ved selvmord. Fokuset er å gi rom for samtale rundt et tema som ellers kan oppleves tabubelagt. Det gis stemme til etterlatte og ulike kulturinnslag som til sammen skaper refleksjon, introspeksjon og gode samtaler.

Vi står som arrangør sammen med Leve Agder, Kristiansand kommune, Kirkens SOS, ROM Agder, RVTS sør, Den Norske Kirke og Sørlandet Sykehus.

Sør Cup

Under Sør Cup samles over 4000 deltakere i vår målgruppe rett i vårt nabolag her på Sørlandet. Vi benytter muligheten til å skape liv, mestring og glede med konkurranser og leker samtidig som vi deler ut profilartikler som peker på våre tjenester. Målet er å forankre vår tjeneste som noe positivt og trygt til den gangen de trenger en samtale.

Skoleturne med IK Start

For mange er det vanskelig å snakke om mobbing. Man er redd for konsekvensene av å si ifra og man frykter å bli utsatt selv dersom man bryter inn. Når frykt får holde oss tilbake skapes et negativt miljø hvor mobbing og sosial utestenging får blomstre.
I skolebesøkene med IK Start fremmer vi temaet «Klassen, det gode laget». Vi snakker sammen om hva som kreves for å fungere godt sammen. Hva må jeg bidra med og hva trenger jeg fra andre?

Spillerne fra Start forteller om egne erfaringer fra fotballbanen, om hvordan de opplevde det å bli del av laget, om å ikke få ting til og om å mestre. Vi opplever stort engasjement fra elevene. Og vi får god anledning til å formidle tydelige verdier. Spillerne blir gode forbilder i kampen mot mobbing.

Idrettsleir på Hove

I juni arrangerer Norges Idrettsforbund sin årlige idrettsleir for ungdom mellom 11 og 17 år. Deltakerne får være med på en rekke ulike aktiviteter og møter nye venner fra hele landet. Vi deltok med flere andre som del av aktivitetene i strandsonen. Konkurranselysten var stor og premiene med vår logo fikk bein å gå på.

Undervisning på håndballskoler

I skolens ferier arrangeres det håndballskoler med dager som er fulle av ulike poster. På flere av disse leirene har vi fått ha en av postene. Vi snakker med barna og ungdommene om mobbing, utenforskap og lagdynamikk. Deltakerne deler egne erfaringer og ønsker råd og kunnskap om hvordan de kan løse konflikter.

De viser god kunnskap om hva som skaper gode og dårlige grupper. Gjennom samlingene jobber vi for å øke viljen til å handle på kunnskapen de allerede har slik at vi får de felleskapene vi ønsker.

I året som gikk gjestet vi KRS topphåndball i vinterferien, KRS topphåndball i sommerferien og Fløy håndballklubb i høstferien.

Svartjeneste for Ung.no

I januar 2025 gikk vi inn som en del av fagpanelet hos Ung.no som svarere under emnet mobbing. Våre spørsmål er dem innenfor emnet som ikke angår juss, men kretser rundt opplevelser og relasjoner. Her stiller vi oss i rekken med en mengde andre fagsvarere hos Ung.no som til sammen dekker kvalitetssikret informasjon til ungdom om rettigheter, helse, skole og jobb.

Ungdommene kan stille anonyme spørsmål om det de måtte lure på. Spørsmålet fordeles til den relevante faggruppen, som svarer ut innen gitt frist. Svarene publiseres offentlig, slik at andre også kan lære fra dem. I løpet av 2025 har vi fått inn 89 spørsmål om mobbing via Ung.no. Nettsidene brukes også hyppig som informasjonskilde om mobbing og henviser ofte sine brukere videre til SnakkOmMobbing.no og SnakkOmPsyken.no

JEG FØLER MEG STOR SELV OM JEG IKKE SPISER. JEG VIL BARE HA EN FLAT MAGE.

Forskningssamarbeid og masteroppgaver

Gjennom et flerårig samarbeid med Oslo Met har det blitt opparbeidet en sikker og anonymisert database av våre samtaler som kan benyttes til forskning og masteroppgaver. I 2025 ble det skrevet åtte masteroppgaver med basis i disse chat-dataene. Vi kjenner titlene på to av oppgavene.

En av masteroppgavene ble skrevet av Janne Schneider, med tittelen: «Hva deler unge i en chattjeneste og hvordan veiledes de? - En kvalitativ studie om unges erfaringer med overspising.»

Den andre vi kjenner er skrevet av Kristoffer Foss Lepperød, en av våre egne chat-verter, med tittelen «Ingen ser det, men alle vet det».

Målet med studien var å undersøke hvordan barn og unge opplever digital mobbing, og hvordan det påvirker trivselen i skolen. Analysen viser at digital mobbing som regel oppstår og pågår parallelt med tradisjonell, fysisk mobbing. Disse mobbeformene forsterker hverandre, der det som skjer digitalt preger skolehverdagen, noe som igjen fører til videre mobbing og utestenging på nettet.

Det som videre kom frem i studien, var at den digitale mobbingen ofte skjer innenfor etablerte vennegrupper. Frykten for selv å bli ekskludert driver frem både krenkende handlinger og en manglende evne eller vilje til å gripe inn. Dette befester dermed en kultur der det å si fra, ta avstand, eller blokkere grupper og krenkende meldinger fremstår som sosialt risikabelt. Dynamikken i disse gruppene gjør at makten og de sosiale hierarkiene kontinuerlig reforhandles og endres basert på atferd og samhandlinger i sosiale medier.

I forlengelse av dette viser samtalene med ungdommene at mange vegrer seg for å si fra pga. skam, lav tillit til de voksnes forståelse og liten tiltro om hvorvidt det vil ha noen reell effekt. De sosiale konsekvensene ved å si fra fremstår i ungdommens øyne som verre enn selve mobbingen. De frykter at varsling medfører tap av sosial kapital, og at det bare vil forverre både mobbingen og følelsen av utenforskap.

Målet med studien var samtidig å analysere skolenes handlingsplaner opp mot resultatene fra chat-samtalene for å vurdere om det er samsvar mellom elevenes virkelighet og det systematiske forebyggende arbeidet skolene følger. Resultatene viser et tydelig gap mellom virkeligheten elevene navigerer i, og skolenes systematiske arbeid. Der barnas opplevelser er preget av komplekse, skjulte og relasjonelle prosesser, er skolenes handlingsplaner i studien mer overordnede og mangler konkrete tiltak mot digital mobbing.

“
HAR MENNESKER RUNDT MEG, MEN FØLER MEG ENSOM.
”

DET KAN NOEN GANGER VÆRE LETTERE Å SI DET PÅ CHAT.

Marianne, chat-vert i Blå Kors

Blå Kors' verdier

Medmenneskelighet
Verdighet
Egenkraft
Kvalitet

Blå Kors chat-senter
Gyldenløves gate 60, 4614 Kristiansand
380 20 273 (sentralbord)
chat-senter@blakors.no
snakkommobbing.no og snakkompsyken.no

Besøksadresse:
Elvegata 10, 4614 Kristiansand

Blå Kors

I sentrum står et menneske