
Årsrapport 2015

klara klok

The screenshot shows the klara klok website interface. At the top, there is a navigation bar with links for 'Om Klara Klok', 'Tilbakemeldinger', and 'Language'. On the right, there are social media icons for Facebook and Twitter, and a 'Logg ut' button. Below the navigation bar is a search bar with the placeholder text 'Søk/skriv inn referanse...'. The main content area features a purple header with the klara klok logo and a navigation menu with 'Forsiden', 'Tema', 'Siste svar', 'Ofte stilte spørsmål', and 'Gi tilbakemelding'. A central banner asks 'Har du et vanskelig spørsmål?' and includes buttons for 'Still spørsmål', 'Finn svaret ditt', and a 'PANIKK Lukk siden' button. Below this are four category icons: 'Følelser', 'Seksualitet', 'Kropp og helse', and 'Rus'. The 'Aktuelt' section contains two articles: 'Gratis kondomer' (dated 16.03.2016) and 'Porno og virus' (dated 09.03.2016). To the right, there is a 'Finn raskt svar' section with a search bar and a 'Bruk' button. At the bottom right, there is a 'Få hjelp nær deg' section with a dropdown menu for 'Velg fylke' and a 'Søk' button.

Innhold

Innhold	1
Innledning.....	2
1. Mål og målgrupper	3
1.1 Hovedmål	3
1.2 Mål og målgruppe	3
2. Driftsresultat.....	4
2.1 Besøk og spørsmål.....	4
2.2 Alders-, kjønns- og fylkesfordeling	7
2.3 Fagpanel	9
3. Virksomhet 2015	9
3.1 Tendenser.....	11
3.2 Klara Klok framover	12
Budsjett 2015	14
Vedlegg 1 Fagpanel 2015	15

Innledning

[Klara Klok](#) er en helsestasjon for ungdom på nett og er landets fremste portal for e-helse for ungdom.

Helseinformasjonstjenesten Klara Klok har ungdom og unge voksne i aldersgruppen 10-25 år som hovedmålgruppe. Hensikten med tjenesten er å være et lavterskeltilbud som gir god informasjon og veiledning om tema kropp og helse, følelser, rus og seksualitet - uavhengig av hvem du er og hvor du bor.

Spørsmålsstilleren er anonym og får svar innen en uke. Spørsmål og svar legges ut under det enkelte tema på spørresiden, tilgjengelig både for den som stilte spørsmålet og andre som besøker nettstedet.

I 2000 lanserte Nordland fylkeskommune Klara Klok som et supplerende helsetilbud til ungdom i Nordland fylke. Høsten 2002 relanserte man tjenesten som et nasjonalt tilbud. På Klara Klok kan ungdom og unge voksne anonymt stille og få svar fra et bredt sammensatt fagpanel. Tjenesten har blitt en stor informasjonsbase for søk etter helseinformasjon.

Med regjeringens satsning på barn og ungdom, anser vi Klara Klok for å være et godt grunnlag for ungdomshelsestrategiene som skal utarbeides. Klara Klok er også en støtte til helsepersonell da vi vet at tjenesten blir henvist til og benyttet av blant annet helsesøstre. I løpet av sine snart 15 års fartstid, har Klara Klok opparbeidet seg mye kunnskap og data.

Nettjenesten er et supplement til eksisterende helsetilbud, ikke en erstatning. Det stilles ikke diagnoser eller gis tilbud om behandling. Ett av målene med Klara Klok er å vise vei til helsetjenester som kan benyttes, eksempelvis helsesøstre eller fastlege.

Noen kvalitetskriterier for tjenesten:

Innholdet på nettsiden skal ha god faglig kvalitet og være tilpasset målgruppen

- Svar på spørsmål gis av kvalifiserte fagpersoner
- Spørsmålsstiller er helt anonym
- Svar skal mottas innen syv dager

Nordland fylkeskommune er eier av og har redaksjonelt ansvar for helseinformasjonstjenesten Klara Klok. Fylkeskommunen innehar konsesjon fra Datatilsynet for driften av nettstedet. Tjenesten finansieres av Helsedirektoratet, men Nordland fylkeskommune bidrar med blant annet lønnskjøring, regnskap og revisjon. Denne rapporten gir en oversikt over driften og bruken av nettstedet

1. Mål og målgrupper

1.1 Hovedmål

Tjenestens hovedmål er som følger:

- Klara Klok skal være best i Norge på helseinformasjon til unge på nett.
- Å levere god helseinformasjon til målgruppen og bidra til økt tilgjengelighet av helseinformasjon.
- Være et nasjonalt lavterskeltilbud til ungdom og unge voksne på nett, som skal gi svar på spørsmål om helse- og livsproblemer som er aktuelle for ungdom
- Levere god og lett tilgjengelig helseinformasjon til ungdom i hele landet som er tilpasset deres behov
- Utjevne sosial og geografisk ulikhet i tilgjengelighet til helseinformasjon blant unge

I dette ligger det at det skal tilrettelegges for å gi informasjon til ungdom og unge voksne – uavhengig av hvem de er og hvor de bor. Tanken bak Klara Klok i oppstarten var å tilby en anonym og gratis tjeneste som skulle gi ungdom i distriktene og i små kommuner lik tilgang til helsehjelp og veiledning som ungdom i byer. Man antok at ungdom vegret seg for å kontakte helsesøster/lege på små steder hvor alle vet hvem alle er.

1.2 Mål og målgruppe

Klara Kloks målgruppe er ungdom og unge voksne i alderen 10-25 år.

Hovedsegmentet av spørsmålsstillerne er ungdom mellom 13-17 år, med en topp på 15 år. Etter fylte 23 år flater antall spørsmålsstillere ut med en liten oppsving igjen ved 25.

Sekundærmålgruppe er foreldre, pårørende, voksne og faginstanser med interesse for barn og unges helseatferd på nett.

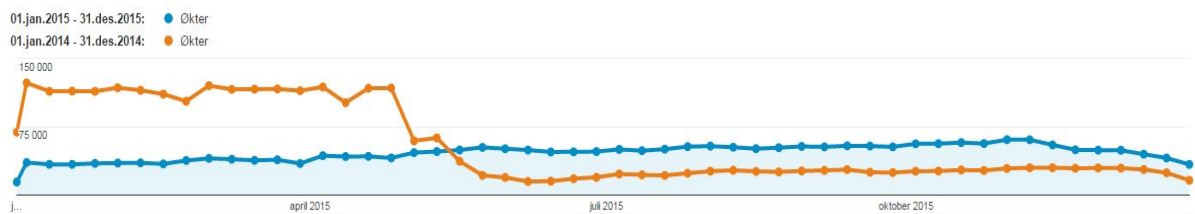
Klara Klok skal holde et faglig og kvalitetsmessig høyt nivå. Det er en kontinuerlig prosess å sørge for at helseinformasjonen og måten den formidles på er god. Tett samarbeid mellom fagpanelet, direktoratet og redaksjonen for Klara Klok skal sørge for dette.

Takk for alt arbeidet dere gjør; det er uvurderlig. I håpløse, frustrerte og vonde tider har denne nettsiden vært en fantastisk hjelp. Dere hjelper mange unge.

2. Driftsresultat

2.1 Besøk og spørsmål

I 2014 var det totalt 2,4 millioner økter på Klara Klok. Av disse ble det stilt 54 122 spørsmål. Dette er en liten reduksjon i spørsmålmengde fra 2014 da det kom inn 56 198 spørsmål.



Etter at besøksantall gikk drastisk ned ved lansering av ny løsning, har det vært gjort flere tiltak for å øke treff på nettsiden i søkemotorer. Søkefunksjon på nettstedet er i flere omganger forsøkt forbedret og det er blant annet lagt til tittel på hvert spørsmål for å øke sannsynlighet for treff ved søk i søkemotorer. Dette i tillegg til søkeoptimalisering har vært med på å øke antall besøk igjen.

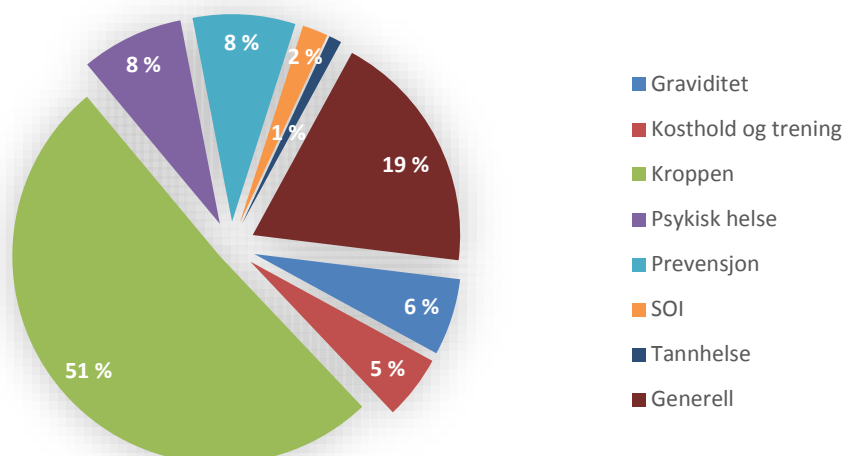
Statistikk for 2015 viser at det var flere returnerende besøk til Klara Klok en foregående år. Gjennomsnittlig oppholder besøkere seg omtrent likt som i 2014 på nettstedet (litt over 2 minutter) og slår opp i litt færre sider til sammenligning med tidligere år. Det er også litt flere som dumper innom siden og raskt forlater den igjen (fluktfrekvens). Dette er normalt og vil øke ved økt besøk.

Ca 73% av trafikk kommer fra mobile enheter (mobil 63% og nettbrett 10%). Andelen som bruker pc synker for hvert år. Dette kan være grunn til at antall spørsmål fortsetter å gå svakt nedover, da det er litt mer tiltak å skrive inn spørsmål på mobil, samtidig som det kanskje er enklere å slå opp og lese på tidligere spørsmål og svar.

Det er flest spørsmål i kategorien kropp og helse (36 518), dernest følelser (14 143), seksualitet (8 534) og rus (701). En god del av spørsmål vil ligge i mer enn en kategori da spørsmålene gjerne er sammensatt av flere delspørsmål eller er innom flere tema.

Diagrammene under viser hvordan spørsmålene fordeler seg prosentvis innen hovedkategoriene.

Kropp og helse

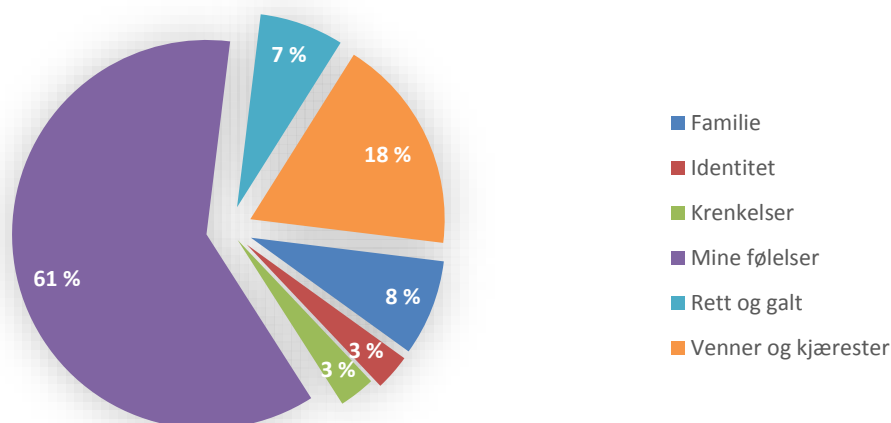


Kategori «kroppen» er størst fordi mange spørsmål havner i denne kategorien i tillegg til andre kategorier. Vi har også en del spørsmål som er vanskelig å plassere i en bestemt kategori, disse vil ofte havne i enten «kroppen» eller «følelser». Kategorien «generell» er spørsmål som bare har fått hovedkategori og ikke er lagt under noen av de andre. Grunnen til dette kan være at spørsmålet er avvist på grunn av alder, henvist annen hjelpeinstans eller at spørsmålet ligger i en annen kategori i tillegg.

Det er lagt til en ny kategori fra 2014; «tannhelse».

En årsak til få spørsmål innenfor kategori «Seksuelt overførbare infeksjoner» (SOI) er at mange av disse havner under «kroppen». Dette er fordi spørsmålene ofte er av generell art og gjerne går på forskjellige typer underlivsplager eller om prevensjon.

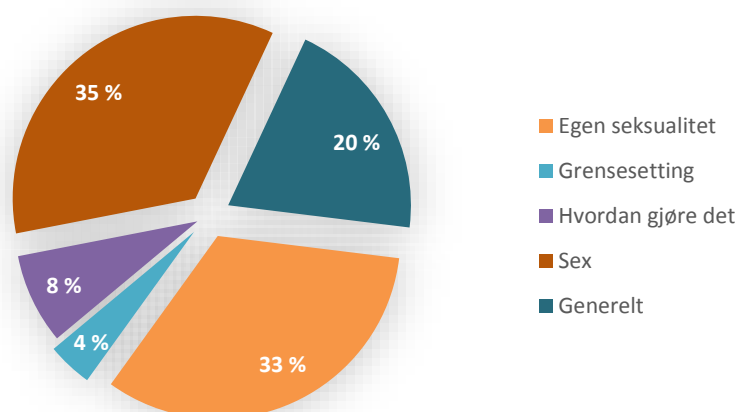
Følelser



Kategori «mine følelser» vil på samme måte som «kroppen» være en felleskategori for en del spørsmål som er vanskelig å plassere. Den er også ofte med som en tilleggskategori på spørsmål som legges i andre kategorier, for eksempel «venner og kjærester».

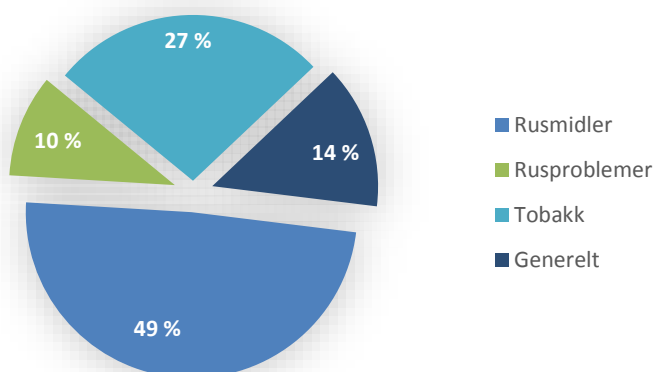
Kategorien «rett og galt» har økt siden 2014 (4%). Spørsmål som havner her, handler i stor grad om rettigheter. Eksempler er taushetsplikt, boforhold ved foreldres skillsmisse, økonomi ved graviditet og sykemeldinger.

Seksualitet



I kategori «egen seksualitet» havner tema som blant annet onani, seksuell tenning og seksuelle problemer. Også her er det en del spørsmål som havner kun i hovedkategori og som da ligger som «generell» i diagrammet. Kategorien «hvordan gjøre det» har økt fra 5% i 2014. Dette fordi det er en økning i spørsmål fra ganske unge brukere om det rent tekniske rundt sex og seksualitet.

Rus

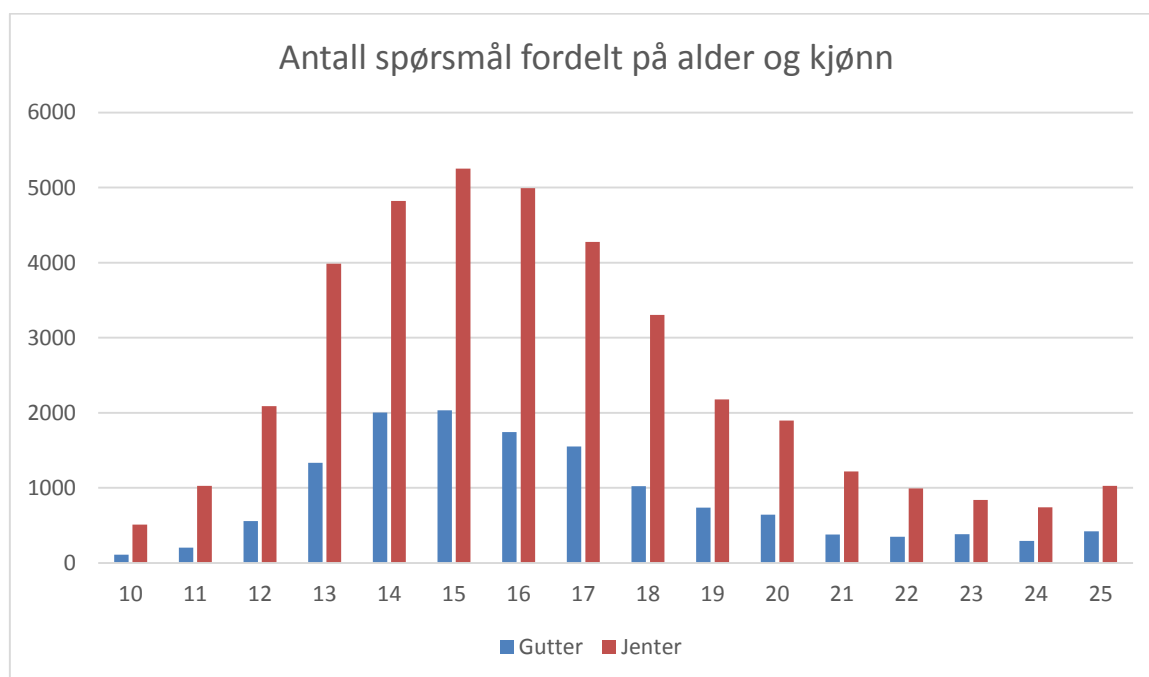


Kategori «tobakk» inneholder stort sett spørsmål om snus. Det er ingen store endringer fra tidligere år på fordeling innenfor kategoriene.

Svartid ligger i snitt på litt over fem dager. Den har økt litt siden 2014, noe som sannsynligvis er en konsekvens av tidvis underbemanning i redaksjon og endrede svarrutiner blant fagpanelet. I tillegg er spørsmålene ofte komplekse og det oppleves en liten økning i antall spørsmål som må via flere faggrupper i fagpanelet for besvaring. Dette vil gjøre at det tar lengre tid før spørsmålene blir besvart. En del i fagpanelet gir tilbakemelding på at de ønsker å bruke litt tid på å gi et godt svar. Dette for å være sikker på at svaret blir oppfattet slik det er ment, da det ikke er mulig å kunne rette opp i eventuelle misforståelser fra mottakers side i etterkant, slik som i en samtale.

2.2 Alders-, kjønns- og fylkesfordeling

Antall spørsmål stilt i 2015 var 54 122. Av dette er 73% jenter, 26% gutter og 1% annet. Dette er omtrent likt som foregående år og det har vært liten endring i kjønnsfordeling de siste ti årene.



Av diagrammet ser vi at andel som stiller spørsmål er størst i 13-17 års alderen. Etter dette går andelen ned, med et lavpunkt rundt 23-24-års alder. Vi opplever derimot at det blir en økning igjen etter dette og det er nesten like stor andel gutter på 25 år som på 12 år som stiller spørsmål til Klara Klok. For jenter er andelen spørsmål ved 11 og 24 år like stor.

Siden det ikke kan kontrolleres på noen måte at den informasjonen som spørsmålsstillere legger inn om alder og kjønn er riktig, må man gå ut i fra at tallene ikke er helt korrekte. Dette

sees spesielt i den øvre aldersgruppen, der spørsmålsstillere som blir avvist på grunn av for høy alder, gjerne endrer alder og skriver inn spørsmål på nytt. Aldersmålgruppe oppgis også når man stiller spørsmål, så allerede her er det mulig for spørsmålsstiller å tilpasse alderen til tjenesten. Dette er nok grunn til at det er en liten oppsving i antall spørsmålsstillere på 25 år, da man kan anta at deler av denne gruppen er eldre enn oppgitt.

I alle år har antall gutter som stiller spørsmål til Klara Klok vært færre enn jenter, men vi registrerer likevel at spørsmålsmengden fra gutter ligger mellom 25-30% de siste ti årene. Dette anser vi å være gode tall. Forskning og rapportering fra besøk på helsestasjoner forteller at gutter er mer tilbakeholdne og er mindre verbal enn jenter i sammenlignbar alder. Vi vet ikke noe om kjønn til de som besøker siden uten å stille spørsmål og det kan godt være en større andel gutter som finner svar ved å søke i gamle spørsmål. Vi vil fortsette arbeidet med å presentere Klara Klok som guttenes foretrukne helsestasjon på nett.

Vedrørende geografi, er det omtrent likt fordelt i 2015 som i 2014 med Oslo, Hordaland, Akershus, Rogaland og Sør-Trøndelag på topp. Redaksjonen har sendt ut infomateriell til fylker det kommer minst spørsmål fra (blant annet Finnmark, Sogn og Fjordane, Aust-Agder, Nord-Trøndelag og Telemark). Infomateriell er sendt til skoler, tan klinikk og bibliotek m.m. Dette ble gjort siste halvdel av 2015 og det er en liten prosentvis oppgang i besøk fra disse fylkene.

Tabellene under viser de 10 byene i Norge som genererte mest trafikk på Klara Klok i 2014 og 2015:

2014

	2,965,470 % of Total: 100.00% (2,965,470)
1. Oslo	749,034 (25.26%)
2. Bergen	188,837 (6.37%)
3. Trondheim	152,166 (5.13%)
4. Stavanger	74,526 (2.51%)
5. Tromsø	53,779 (1.81%)
6. Kristiansand	53,704 (1.81%)
7. Baerum	50,492 (1.70%)
8. Skedsmo	42,444 (1.43%)
9. Fredrikstad	40,029 (1.35%)
10. (not set)	37,932 (1.28%)

2015

	2 335 243 % av summen: 95,65 % (2 441 466)
1. Oslo	639 881 (27,40 %)
2. Bergen	143 884 (6,16 %)
3. Trondheim	141 707 (6,07 %)
4. Stavanger	63 617 (2,72 %)
5. Tromsø	39 602 (1,70 %)
6. Kristiansand	39 372 (1,69 %)
7. Baerum	36 714 (1,57 %)
8. Skedsmo	32 277 (1,38 %)
9. Bodo	30 145 (1,29 %)
10. Drammen	28 721 (1,23 %)

2.3 Fagpanel

Klara Klok har et bredt sammensatt fagpanel (se vedlegg 1) som sikrer at ungdom og unge voksne får kvalitativ god helseinformasjon. Fagpanelet gir råd og veiledning, samt viser de som behøver det vei inn i det øvrige hjelpeapparatet. I tillegg til enkeltpersoner, er det to nasjonale tjenester som besvarer spørsmål innen sitt spesialfelt. Disse er RUStelefonen og Røyketelefonen.

Fra 1.mai 2014 var nytt fagpanel på plass. Et av hovedkravene for å sitte i fagpanelet til Klara Klok, er at fagpersonene har kontakt med ungdom og unge voksne i sitt daglige arbeide. Fagpanelet gir tilbakemelding på at det har nytteverdi begge veier. Vi har derfor også forsøkt å hente inn fagpersoner fra hele landet for å kunne la erfaringen fra å jobbe med Klara Klok komme til nytte nasjonalt.

Fagpanelet består i dag av 41 fagpersoner og instanser. Vi har de siste årene styrket fagkompetansen innen sexologi, da vi har opplevd en økning av spørsmål innen seksualitet. Det er i tillegg styrket med en klinisk ernæringsfysiolog og en barnevernskonsulent etter ønske fra andre i fagpanelet. Fagpanelet er geografisk spredt over hele landet – om enn ikke i alle fylker, og møtes en gang i året i regi av redaksjonen i Klara Klok.

I tiden framover ønsker vi å fortsette med å styrke fagpanelet innen flerkulturell kompetanse, tverrfaglighet samt med profesjoner så som gynekologi og barnevernsjuss. Videre bør det fortrinnsvis være representanter i fagpaneler fra alle landets fylker. Med det nye panelet har vi fått dekt litt større deler av landet.

Det kommer jevnlig henvendelser fra fagpersoner som ønsker å sitte i fagpanelet til Klara Klok, så det kan legges til grunn at tjenesten er godt kjent i helse-Norge. Når det er sagt er det en konstant utfordring å framsnakke Klara Klok som en foretrukken tjeneste blant både primær- og sekundærmålgruppa.

De fleste i fagpanelet gir uttrykk for at de opplever det som et meningsfullt oppdrag og er fornøyde med å bidra til en tjeneste av høy kvalitet. For å dekke endringen i behov og for å sikre kvaliteten på tjenesten, ser vi at det jevnlig trengs endringer i sammensetning av fagpanelet. De nye kontraktene er derfor satt gyldige for to år av gangen. På grunn av usikkerhet rundt framtiden til Klara Klok, vil alle kontrakter forlenges ut 2016 i første omgang.

3. Virksomhet 2015

I 2014 fikk Klara Klok nye nettsider og disse har vært kontinuerlig fulgt opp og tilpasset gjennom 2015. Det har vært gjort noen tekniske endringer underveis, det meste for å forbedre den daglige driften for redaksjon og fagpanel.

Besøksstatistikken viser at de fleste som besøker Klara Klok ikke stiller spørsmål. Det er fortsatt utfordrende for oss å finne informasjon som blant annet kjønn og alder på disse. Besøkende bruker i gjennomsnitt forholdsvis lang tid på nettsiden (omtrent 2 minutter) og har mange sidevisninger. For å møte disse brukerne enda bedre, har vi lagt til funksjoner på nettsiden for å kunne legge ut mer informasjon i form av artikler og nyttige lenker. Det er

likevel spørsmål og svar-basen som er av størst interesse for de fleste besøkende. Det må derfor legges mer vekt på å lette søk slik at besøkende finner det de leter etter lettere. En undersøkelse gjort av Helsedirektoratet i 2015 (til rapporten «Samordning av helsefremmende digitale tjenester til ungdom») viste at brukerne ønsker høyere andel av video og bilder på nettsiden, spesielt blant gutter.

I mai 2014 ble det rekruttert nytt fagpanel med en mer landsdekkende sammensetning ut fra kompetanse og geografi. Fagpanelet har fått nye kontrakter der det er spesifikt nevnt at de er ambassadører og skal være med på å framsnakke Klara Klok i sine miljø. Fagpanelet har ved flere anledninger i 2015 representert Klara Klok i media, under konferanser og ved informasjonsmøter. Per januar 2016 er det 39 fagpersoner tilknyttet fagpanelet, samt Røyketelefonen og Rustelefonen.

Ungdommens fylkesting og Elevorganisasjonen i Nordland har gjennom alle år vært viktige representanter og eksperter for brukergruppen, i arbeidet med å utvikle Klara Klok til den foretrukne helsestasjon på nett.

Kultur og underholdning KORK NRK Bok Fimpolitiet P3Musikk

Barn og unge ber om hjelp til TV-serieavhengighet

Hjelpejenestene Klara Klok og Ung.no forteller at et økende antall unge ber om hjelp fordi de er avhengige av tv-serier. – En flukt fra de virkelige problemene, mener psykologspesialist hos Klara Klok.



BRACE YOURSELF: TV-seriene har kommet for å bli. Nå sier unge at de stiler med å ikke få med seg alle episodene av sine favorittserier, som Game of Thrones. FOTO: HBO



Inntoget av strømnetjenester på TV-skjermen har ført til at TV-serien har fått sin renessanse. Når gikk du sist en hel dagen uten å høre noen snakke om «Making A Murderer», for eksempel?

Nå forteller hjelpejenesten Klara Klok at de i økende grad får henvendelser fra barn og unge som mener de har blitt avhengige av TV-serier. Det samme gjelder tjenesten Ung.no.

Les hva de unge skriver i faktaboksene. (I bunnen av saken for mobilbrukere)

– Vi får flere spørsmål, der unge henvender seg til oss og forteller at de har et problem med dette. De ser mer tv-serier, og det går ut over skolegang, søvn og sosial kontakt med andre, sier psykologspesialist Andreas Vikan Seljseth hos Klara Klok.



Journalist Daniel Eriksen



Journalist Christian Ingebretsen

MER OM TV-SERIER

Oppdatert 03.02.2016, kl. 19:33

«Jente 15» om TV-serieavhengighet

«Høi, jeg tror venninne mi har blitt gal. Hun er altto hjemne og ser på tv-serier og orker nesten aldri å finne på noe, hun sover alltid på dagen og eter skolekøtt mye og sier at hun ikke styr når om kostholdet hennes fordi det er ferie og hun kan aldri gå ut døra uten å feste seg veldig mye og hun kommer alltid forsent når hun avtaler og komme til meg»

Flere og flere henvendelser

Henvendelsene har blitt flere de seneste årene.

– Det er vanskelig å si hvor mange, men det har vært en økning de siste årene. Det har nok sammenheng med at tilgjengelighet på strømnetjenester har blitt større, og at det finnes flere tv-serier for unge, sier Seljseth.

Klara Klok forteller at problemet er størst i aldersgruppen 13–20 år.

– Det eneste de gjør etter skolen er å se på tv-serier. De er lite sammen med venner. TV-serier er bare et av problemområdene. Andre sitter med tv og dataspill. For mange har dette en funksjon. De gjemmer seg bort i tv-serier, for å slippe å forholde seg til problemene i hverdagen. Det blir en flukt fra de virkelige problemene, sier psykologen.

Medietilsynet: – Ikke bare de unge

Både Klara Klok og Ung.no mottar henvendelser fra unge som er bekymret for at de bruker for mye tid på tv-serier. Hva tenker Medietilsynet om det?

– Dette er ikke en fenomen som bare gjelder unge. Jeg tror dette gjelder like mye for voksne. Jeg tror det er mange voksne som kan kjenne seg igjen i at de har brukt en hel helg på å se på House of Cards for eksempel, sier Anders Engelstad i Medietilsynet.

Han tror tv-serieavhengigheten er en del av en større utfordring der folk bruker mer og mer tid foran en skjerm. De anbefaler unge å snakke med foreldrene om avhengigheten.

– Først og fremst anbefaler vi å snakke med foreldrene. Så tenker vi at det er lurt å sette seg noen realistiske mål, og sette en dato for når man ønsker å begynne å kutte ned. Det er også viktig å fylle det ledrommet som den aktiviteten har tatt, med noe annet. Så må man belønne seg selv.

– Er det realistisk?

– Det er en utfordring. Det er først når man vil det selv at kan gjøre noe med det.



Andreas Vikan Seljseth hos hjelpejenesten Klara Klok møter mange unge som har blitt tv-avhengige. FOTO: NRK



Anders Engelstad i Medietilsynet tror mange voksne også er tv-avhengige. FOTO: NRK

Anonym om TV-serieavhengighet

«Okey, dette har på en måte ikke noe med spill og gjøre men en lignende avhengighet. Jeg er avhengig av TV-serier. Jeg ser på dem hele tiden, dette går utover skolen og venner da jeg merker at jeg ofte vil se på serier enn å være med venner eller gjøre lekser. Dette gjør også at jeg blir litt anslått, spesielt etter en helg da jeg kan ha etatt å sett på tv-serier (ser at på poen) hele dagen... Hvordan kan jeg få en slutt på avhengigheten, vil ikke vilne stop om noen år å finne ut at jeg har brukt halve livet mitt på å strene inn i en søgemi»

«Jente 23» om TV-serieavhengighet

«Det er mulig at dette er ett spørsmål som det passer best at en psykolog eller lege sier noe svarer på. Jeg lurer på om jeg er normalnormalt eller mer med andre ord om jeg har noe å bekymre meg over. Jeg har en tendens til å bli tv-avhengig av tv-serier, sånn at jeg ser flere episoder av serien så godt som hver dag i perioder.»

«Gutt 21» om tv-serieavhengighet

«Høi, jeg sitter nemlig med søvnen og sitter med å sove, det er som om jeg er avhengig av å se på noe på poen (tv-serier, etc) Da blir jeg liggende til langt på natt å se på. Når jeg prøver å legge meg uten å sove så poen klarer jeg ikke sove på flere timer. Jeg ligger å tenker på at mulig tilfeldig og kjerner på som press eller klump i magen. Etter en stund og jeg ikke klarer å sove kan jeg få en slags utgå og gjøre små bevegelser eller sive i stykker ting det gjør jeg fordi jeg er sur for at jeg ikke får sove. Jeg trener flere ganger i uken, har et veldig bra kosthold og er i god form, men etter helt øykt med å sove. Kan ha sovet fem timer dagen for og sitter like mye med å sove på kveldenmaten. Vet dere hva dette kan være, evt hva jeg kan gjøre?»

(kilde: nrk.no)

3.1 Tendenser

Følgende er bygd på en skjønnsmessig vurdering av redaksjonen i Klara Klok og underbygges ikke nødvendigvis av statistikk eller annet tallmateriale.

Vi opplever at Klara Klok fremdeles er godt kjent i ungdomspopulasjonen, og at helsesøstertjenesten og andre grupper som jobber tett på ungdom, er flinke til å henvise ungdom til tjenesten. Vi opplever og får tilbakemelding på at ungdom setter pris på det faglige nivået i svarene fra Klara Klok og bruker gjerne tjenesten for å få en bekreftelse på at det de har lest andre steder på nett eller fått til svar av andre fagpersoner er riktig.

«Jeg husker jeg brukte Klara Klok for første gang da jeg var 14 år, og stilte ofte spørsmål om ting jeg lurte på om det psykiske og fysiske og alt mulig. Nå er jeg 19, og har ikke brukt denne siden på et par år, og har hatt det frustrerende i det siste og ikke visst hva jeg skulle gjøre. Så kom jeg på.. min gode gamle venn "klara klok" som alltid er der for meg. Takk til alle som tar dere tid til å svare på unges spørsmål. Dere aner ikke hvor mye det kan hjelpe et ungt menneske. Jeg håper kun på det beste til alle som er med på denne siden, takk for at dere har vært der for meg når jeg ikke hadde venner eller noen andre å åpne meg til!»

I tråd med det som kommuniseres fra Ungdommens fylkesting i Nordland, men også fra politiske ungdomspartier nasjonalt, Ungdommens storting og Elevorganisasjonen, opplever vi gjennom henvendelser fra ungdom at skolehelsetjenesten/elevtjenesten er en ekstremt viktig lavterskelaktør, som bør styrkes for å imøtekomme et økende behov blant ungdom. Også Helsestasjon for ungdom er en arena som omtales i svært positive ordelag blant ungdom, og som etterspørres der tjenesten ikke er tilgjengelig.

Spørsmål fra den yngre delen av målgruppen som omhandler seksualitet fortsetter å øke, slik det har gjort de siste årene. Kompleksiteten på disse spørsmålene varierer veldig, men det ligger en forventning i mange spørsmål om at man skal ha sex ved ung alder og at man har rett på sex. Forventninger rundt kropp og prestasjon vies en del oppmerksomhet. Dette har nok sammenheng med lett tilgjengelig porno og at barn møter og tar i bruk porno tidlig. At porno er utbredt på alderstrinn der læreplanens seksualundervisning er lite omfattende, tror vi er uheldig. Det er ikke grunnlag for å hevde at porno er skadelig, men som første kilde til seksualopplysning skaper det både uheldige oppfatninger av seksualitet og uheldige forventninger til egen seksualitet. Tidligere informasjon og seksualundervisning som i mye større grad inneholder følelser og grensesetting ville nok kunne møtt ganske mange av spørsmålene som kommer inn til Klara Klok fra denne aldersgruppen.

Manglende forståelse for bruk av prevensjon går igjen, da spesielt en del forvirring rundt bruk og feilbruk av p-piller.

Spørsmål om tobakk fortsetter å gå ned, og stort sett alle spørsmål innen denne kategorien omhandler snus.

Trenden med stadig økning i antall spørsmål og alvorlighetsgraden i spørsmål relatert til psykisk helse fortsetter. Alder spenner seg langs stort sett hele målgruppen. Både redaksjonen,

fagpanelet og samfunnet må forholde seg til at andel ungdom med sammensatte problemer er økende.

Spørsmål knyttet til kosthold og trening har stabilisert seg noe. Her er det både gutter og jenter som har spørsmål og som ofte ønsker oppsatte kostplaner. Det handler om å være tynn og å ha muskler. Det er fremdeles for mange vanskelig å finne en treningsmengde som balanserer med andre ønsker og krav, og at det for noen har blitt nok et område hvor det oppleves press til prestasjoner.

De yngste brukerne har ofte korte henvendelser, men strekker seg tematisk fra puberteten og utvikling, via onani til avanserte sexspørsmål.

Spørsmål fra den eldre delen av målgruppen relaterer seg i stor grad til rene medisinske spørsmål og spørsmål om psykisk helse.

De siste par årene har det vært markant økning i antall spørsmål fra og om transpersoner. Mange av de som skriver inn til Klara Klok om dette tema, trenger hjelp til å sortere tanker og følelser og en del har praktiske spørsmål rundt kjønnsbekreftende behandling.

Andel Klara-brukere som tilhører såkalte sårbare grupper, utgjør nok en større del enn i ungdomspopulasjonen for øvrig. Det rapporteres blant annet om vold, hjem i oppløsning og seksuelt misbruk. At Klara Klok garanterer anonymitet er nok grunnen for at det er langt lavere terskel for å ta kontakt med Klara Klok, enn med det lokale hjelpeapparatet. Dette er for øvrig et område hvor vi ønsker oss mer forskning.

Nova-rapporten, *Ungdata, Nasjonale resultater 2010-2012*, viser at det store flertallet av ungdom trives på skolen, er veltilpassede og fornøyde med familie og venner. De drikker mindre og ruser seg mindre. Ungdom bruker mer tid foran skjermer, og et stort antall, spesielt jenter, rapporterer om psykiske helseplager og et lavt selvbilde. Dette er et bilde vi har sett over år via Klara Klok, og vi mener det er viktig at det settes i gang tiltak for å gi ungdom bedre verktøy til å takle psykiske plager.

3.2 Klara Klok framover

Klara Klok får en god del spørsmål og tilbakemeldinger fra brukere som viser til at de er fornøyd med svarene de får og at tjenesten er den eneste de tør å kontakte. Dette fordi de kan være helt anonyme og fordi de kan sitte hvor som helst og ta den tiden de trenger til å formulere spørsmålene sine, uten å måtte forholde seg til noen andre. Med all informasjon som ligger tilgjengelig på internett, i mer eller mindre seriøse former, er det viktig at det finnes en kanal der de kan stole på den informasjonen som blir gitt. Klara Klok har de siste årene fått en del spørsmål der det ønskes en bekreftelse på at den informasjon de har fått av andre, gjerne helsepersonell, er riktig. Tjenesten står godt som pålitelig blant brukerne og dette er noe vi fortsetter med å legge vekt på, blant annet ved krav om at fagpersonene skal være faglig oppdaterte på sitt felt.

Klara Klok holder et faglig og kvalitetsmessig godt nivå. Det er en kontinuerlig prosess å sørge for at helseinformasjonen og måten den formidles på er kvalitetssikret og god. Tett

samarbeid mellom fagpanelet, direktoratet og redaksjonen har sørget for at nivået er blitt opprettholdt.

Tilbakemeldinger fra brukere og fagpanelet blir tatt hensyn til, slik at deres ønsker og krav blir imøtekommet, såfremt det er formålstjenlig.

«Jeg er veldig fornøyd med denne siden. Det er betryggende at fagpersonell svarer på spørsmål og at alt blir tatt seriøst. Det er kort ventetid og ingen spørsmål er for dumme. Jeg har brukt denne siden i ca 5 år og er kjempe fornøyd. Det er ikke alt man vil snakke høyt om og da er dette en perfekt løsning. Jeg håper at denne siden fortsatt eksisterer til jeg får barn. Dette er trygt og sikkert og jeg håper at mange bruker dette i fremtiden. Takk for denne siden! :)»

Mål for 2016

- Drifte og ivareta en tjeneste med kvalitet og høy grad av tillit hos en lojal brukergruppe.
- Til enhver tid ha kvalitativt god og oppdatert helseinformasjon tilgjengelig på nettsidene til Klara Klok.
- Utvikle Klara Klok til å bli en enda bedre tjeneste som server brukergruppen på en ressurseffektiv måte.
- Ha et format alle målgrupper og nasjonen er tjent med
- Se på utvikling og formidling av bilde og video etter ønske fra brukere
- Forbedre søk som i større grad ivaretar interessene til de som ikke stiller spørsmål.
- Fortsatat involvere ungdomseksperter i videre utvikling
- Nå ut til nye brukergrupper av tjenesten. Framsnakke Klara Klok i mange kanaler.
- Øke besøkstall.
- Ha tilknyttet et motivert fagpanel, med klare krav og forventninger.
- Gjennomføre medarbeidersamtaler med fagpanelet
- Gjennomføre fagpanelkonferanse, med rom for innspill, dialog og kompetanseheving.

Budsjett 2015

Lønn redaksjon	2 000 000
Reiseutgifter, arrangementer, møter og konferanser	350 000
Honorar fagpanel	7 500 000
Trykking, publikasjoner, kunngjøringer, utsending og distribusjonskostnader	200 000
Driftsutgifter, forbruksmateriell og kontortjenester	405 000
Sum	10 455 000
Fondsavsatte midler fra 2015	717 296
Total	9 737 704

Lønn redaksjon:

Fire stillinger i redaksjonen, herunder kompensasjon for arbeid i høytider og på helligdager. En av stillingene holdes for tiden vakant. I posten ligger også vikarutgifter i forbindelse med helgejobbing og ferieavvikling.

Reiseutgifter, arrangementer, møter og konferanser:

Fagpanelkonferanse og deltagelse på relevante arrangement/møter, frikjøp av fagpanel til deltagelse/foredrag på konferanser.

Honorar fagpanel:

Stipulert behov for innkjøp av konsulenttenester. Kalkylen basert på omtrent samme antall spørsmål som i 2015, med en kostnad på ca kr.150,- per spørsmål.

Trykking, publikasjoner, kunngjøringer, utsending og distribusjonskostnader:

Markedsføring av tjenesten.

Driftsutgifter, forbruksmateriell og kontortjenester:

Teknisk support for redaksjonen og fagpanelet, samt drift og leie av server. Leie for fire kontorer, telefon og øvrige merkantile utgifter 2016.

Vedlegg 1 Fagpanel 2015

Inga Tollerud	Barnevernspedagog	Haslum
Pål Espen Jensen	Fysioterapeut	Bodø
Frøydis Arvhage	Helsesøster	Larvik
Ida Kristin Engen	Helsesøster	Oslo
Magda Hoff	Helsesøster	Bodø
Elin Johanne Jerijærvi	Helsesøster	Tromsø
Bjarne Jota	Helsesøster	Lødingen
Kjerstin Møllebakken	Helsesøster	Hesseng
Elin Nissen	Helsesøster	Bodø
Nina Olsen	Helsesøster	Borkenes
Kristin Karlbom Sveaas	Helsesøster	Lier
Hege Christine Sørensen	Helsesøster	Fredrikstad
Britt Vangsnes	Helsesøster	Hafs fjord
Unni Tranås Vannebo	Helsesøster	Jøa
Anita Odland Pedersen	Helsesøster/jordmor	Fyllingsdalen
Lill Heimly Jensen	Helsesøster/sexologisk rådgiver	Sandnes
Grete Lind	Helsesøster/sexologisk rådgiver	Moss
Paul Larsen	Jordmor	Ankenesstrand
Tove Svee	Jordmor	Harstad
Aysha Hussein	Klinisk ernæringsfysiolog	Oslo
Wenche Valle Thomassen	Klinisk konsulent	Bodø
Trine Aarvold	Lege	Oslo
Ole Norden	Lege	Tromsø
Mari Oppebøen	Lege	Oslo
Gard Frodahl Svingen	Lege	Bergen
Therese Utgård	Lege	Sykkylven
Anne Wæhre	Lege	Oslo

Anders Røyneberg	Psykiatrisk sykepleier	Oslo
Elin Antoniussen	Psykolog	Bergen
Lars Fodstad	Psykolog	Oslo
Christer Lunde Gjerstad	Psykolog	Oslo
Andreas Vikan Seljeseth	Psykolog	Bodø
Elisabeth Sjølie	Psykolog	Øvre Vats
Tor Erlend Vold	Psykolog	Bodø
Tore Follestad	Sexologisk rådgiver	Oslo
Siv Gannes	Sexologisk rådgiver	Oslo
Lene Pedersen	Sexologisk rådgiver	Bodø
Evelyn Simonnes	Sexologisk rådgiver	Oslo
Asta Danzinger	Tannlege	Bodø
Røyketelefonen		
Rustelefonen		