SI IFRA!

Årsrapport 2025

Alarmtelefonen for barn og unge

116 111
ALARMTELEFONEN
for barn og unge

www.116111.no

Innhold

5 Leder

6 De største hendelsene i 2025

8 Nøkkeltall 2025

10 Alarmtelefonen
- Antall innringere
- Hvem har tatt kontakt?
- Antall besvarte innringere pr. svarsted
- Innhold i henvendelser
- Innhold konflikt
- Innhold helse og utvikling
- Innhold psykisk helse
- Vurdering av tiltaksbehov ved henvendelser
- Kontaktet andre på vegne av den som ringer

23 SMS
- Antall SMS
- Innhold i henvendelser

27 Chat
- Antall pr. år
- Antall chat
- Alder
- Kjønn
- Innhold i henvendelser
- Innhold helse og utvikling
- Innhold psykisk helse
- Innhold konflikt
- Innhold vold
- Registrering knyttet til vold
- Vurdering av tiltaksbehov ved henvendelser
- Kontaktet andre på vegne av den som chatter
- Aldersgruppen 5–13 år
- Innhold i henvendelser 5–13 år
- Innhold psykisk helse 11–13 år
- Innhold konflikt 11–13 år
- Innhold vold 11–13 år
- Innhold helse og utvikling 11–13 år

48 Når på døgnet tar folk kontakt på chat og telefon?

51 Ung.no
- Antall
- Alder
- Kjønn
- Tema

56 Kontakt oss

Stolt leder av Alarmtelefonen takker snart av

Margrethe Østerhus
Leder

Kjære alle dyktige kollegaer, samarbeidspartnere og ikke minst alle dere barn, unge og voksne som har benyttet Alarmtelefonen dette året.

Alle henvendelser på telefon, sms, og ikke minst chat viser at vi er en tjeneste som er kjent, fungerer i tråd med intensjonen og mandatet og vi gjør en forskjell.

Barn og unges vurdering av Alarmtelefonnen er at de opplever tjenesten som en viktig og trygg arena der de kan henvende seg om vanskelige temaer som vold, rus, omsorgssvikt og psykiske utfordringer. At tjenesten sikrer dem anonymitet vurderes som svært viktig. Mange barn og unge utrykker at de savner den døgnåpne chat tjenesten og utrykker behov for denne tjenesten utover de åpningstider vi har nå.

For at Alarmtelefonen skal ha mulighet for å nå de ungdom-mene som er i behov av våre tjenester har det vært vurdert som svært viktig at vi er tilstede på de digitale arenaer der de er. Digitale plattformer har erstattet mye av den tradisjonelle telefonbruken. Her kommer chatt tjenensten inn. Det ungdom formidler selv er at chatten sikrer dem anonymitet; noe som blir vurdert som svæt viktig for dem- videre at det er enklere å skrive om det som er vanskelig enn å snakke om det. Ingen ser dem, ingen hører dem- de kan selv vurdere når de vil avslutte en samtale.

Jeg er svært glad for at vi også i 2025 har hatt tilstrekkelig med midler til fortsatt å kunne drifte chat tjenesten.

Mitt ønske for fremiden er at vi blir tilført tilstrekkelig med midler til at vi også kan drifte chat tjenesten som døgnåpen og ikke bare telefonen.

For at Alarmtelefonen skal bli brukt er det helt av-gjørende at vi er gode på å promotere tjenesten vår. Markedsføringen må være profesjonell og tilpasset vår målgruppe. Barn og ungdom må kjenne seg igjen i det vi formidler, dette gjelder både i bilder og de temaer vi fokuserer på. Vi har i år laget to nye filmer og fire nye plakater med bilder av fire flotte ungdommer, flere med annen etnisk bakgrunn. Temaene i filmene reflekterer noen av temane ungdom samtaler med oss om.

Når vi ut til målgruppen vår? Vi har sendt 1 635 plakater til offentlige og private personer/organisasjoner, 625 tegneserier, 650 brosjyerer og 6 445 forskjellig "give aways" med vår logo på. Dette er viktig arbeid med tanke på å sikre at barn og unge får informasjon om hvem vi er og hva vi kan bistå med.

Også i år har de største temane det samtales med oss om vært ulike former for vold og konflikt, helse og utvikling og psykisk helse. Det oppleves som ekstra alvorlig når 356 barn i aldersgruppen 11- 13 år opplever mishandling og vold fra foreldre. I år har 303 barn fortalt at de lever i et hjem med pågående vold.
Det stiller spørsmål ved om vi har for høy terskel for sporing av ip- adresse og telefon. Dette er tema som drøftes kontinuerlig- og vi mener nei. Ungdoms ønske om og behov for å sikres anonymitet er av stor betydning for at de skal benytte seg av vår tjeneste, - tørre og fortelle om det de utsettes for. Da blir vår jobb å møte de med empati, omsorg, omtanke, tillit og trygghet. Mål er å sikre at ungdommen får hjelp – blir lost til rett instans, men via samtykke og at de evnt selv kantakter rett insans.

Helt til slutt; nesten
Jeg er utrolig stolt over den jobben som er gjort av ansatte, både på telefon, sms og chat tjenesten. Det er besvart 39,6 samtaler i snitt pr døgn på telefon, på chat tjenesten er det besvart 30 samtaler i snitt pr døgn.

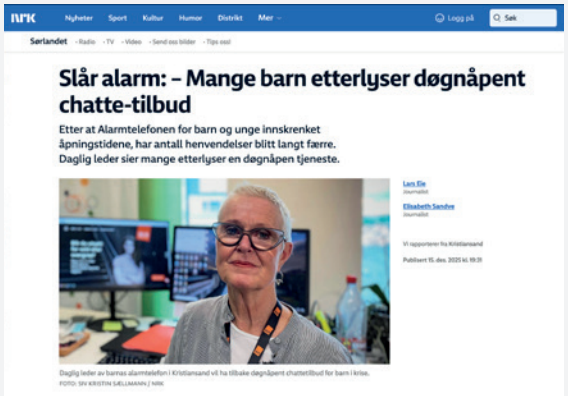
Men dere, de jeg er mest imponert over er de unge som har henvendt seg til Alarmtelefonen, både på telefon, sms og chat. De viser et utrolig stort pågangsmot, de er ærlige, tørr å fortelle om strevet som de står i, de vil ha hjelp og de vil ha det bra i livene sine. De gjør akkurat det som er vårt budskp

«SI IFRA!» Jeg heier på dem.

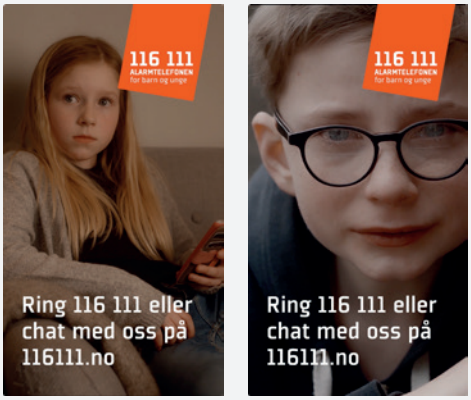
Helt til slutt ...
må jeg takke for meg, takke for at jeg har fått være med dere på den reisen det har vært å lede Alarmtelefonen for barn og unge. Utrolig spennende, faglig noe av det mest krevende og utfordrene feltet jeg har jobbet med. Utrolig stolt og glad for at jeg har vært med å bidra til at barn og unge har fått hjelp og bistand og forhåpentligvis mindre strev i livene sine.
Lykke til videre.

Mvh
Margrethe Østerhus

De største hendelsene i 2025



NRK.no, 15. desember



2 stk Snap-kampanje i uke 52

To nye videoer

Det er sendt ut 1635 plakater, 625 tegneserier, 650 brosjyrer og 6445 forskjellige giveaways i 2025.

Nasjonal boardskampanje ide største byene i landet i uke 51 og 52.

Nøkkeltall 2025

14 290 henvendelser på telefonen

0,34 % økning på telefon fra 2024

---

8 706 henvendelser på chat

0,73 % nedgang på chat fra 2024

---

5 475 besvarte enkeltsms

---

350 besvarte spørsmål til ung.no

Vi har kontaktet AMK/legevakt og politi i 11 situasjoner i 2025

Dette er situasjoner der barn/unge er i behov av akutt bistand.

Det er sendt ut 22 bekymringsmeldinger

Dette er en økning fra 2024, hvor det ble sendt 18 bekymringsmeldinger.

---

3 248 henvendelser omhandlet psykisk helse

---

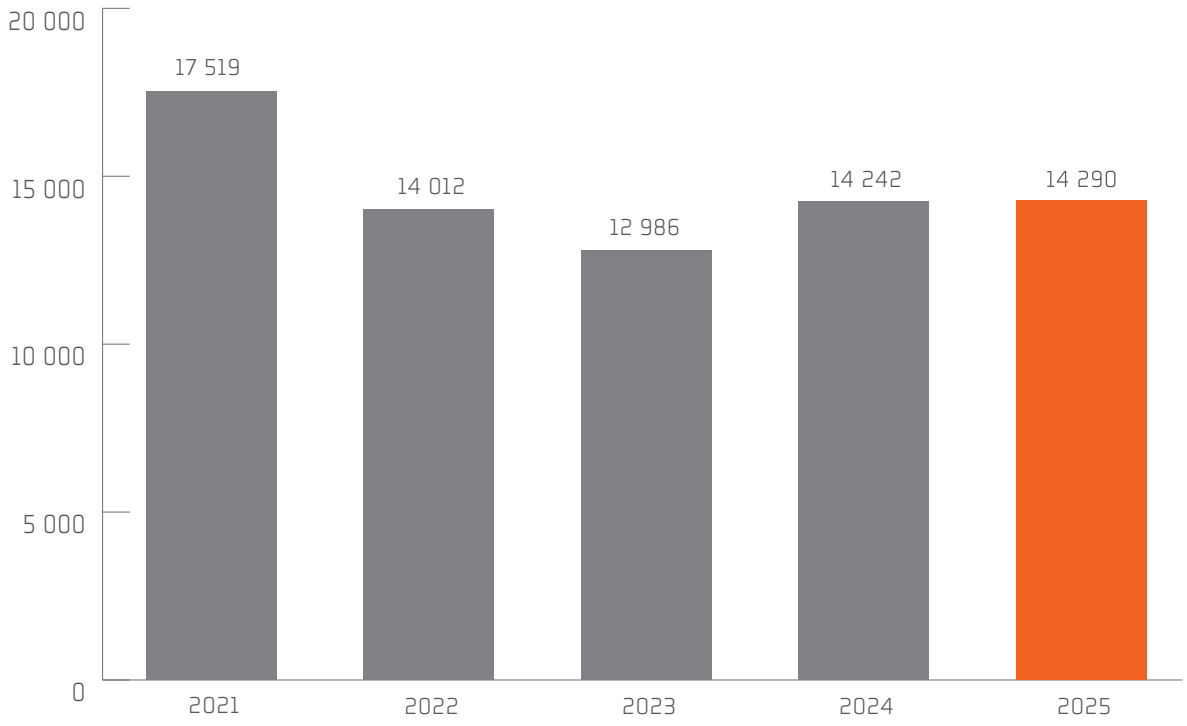
3 180 henvendelser omhandlet vold

Alarmtelefonen

Det har vært 14 252 henvendelser på telefon

Tall i dette kapittelet bygger på rapporter fra Telenor, og tall fra Alarmtelefonen i Kristiansand sin journalføring.

Antall innringere



Pr 31.12.25 hadde vi besvart 14290 samtaler. Av dem er 62 % besvart fra Alarmtelefonen i Kristiansand.
I april mottok vi flest samtaler, 1 387.

Vi har besvart tilnærmet likt antall samtaler pr. mnd. i år som i fjor; 1190 samtaler i 2025 og 1186 i 2024.
Pr. døgn besvarte vi i snitt 39,6 samtaler.

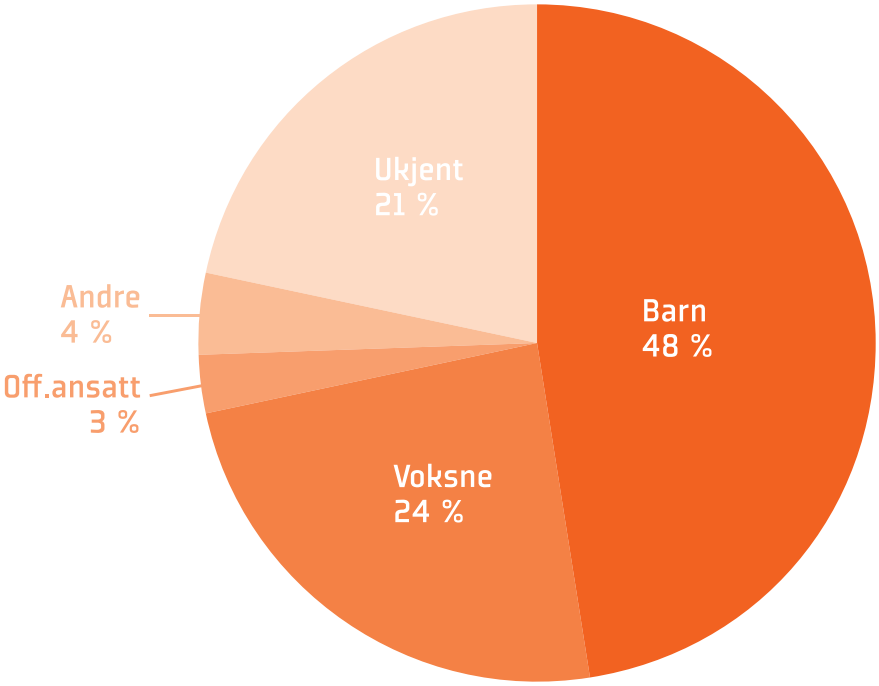
Kategorisering av samtalene:
En samtale kan omhandle flere temaer og vil da bli registrert under flere kategorier. En samtale som dreier seg om selvmord kan ha bakgrunn i både kjærlighetssorg og konflikt/vold fra foreldre/foresatte. Denne samtalen vil da bli registrert både under psykisk helse – selvmord, helse og utvikling – kjærlighet/forelskelse/venner og mishandling vold fra foreldre.

I forbindelse med vårt fokus på arbeid relatert til vold har vi sett at mange av de samtaler vi har med barn og unge der temaet er konflikt mellom barn og foreldre/foresatte, er konfliktene av en karakter der barn opplever seg trakassert av de voksne. Dette er definert som en form for vold.

Omfanget som vi ser av ulike former for vold, er urovekkende. Dette er et tema som vi har mye fokus på. Ulike former for vold er ukende i ungdomspopulasjonen. Kan vår tjeneste, og da spesielt chattjenesten, si noe om vår måte å møte barn/unge er med på å avdekke ulike former for vold.

Hvem har tatt kontakt?

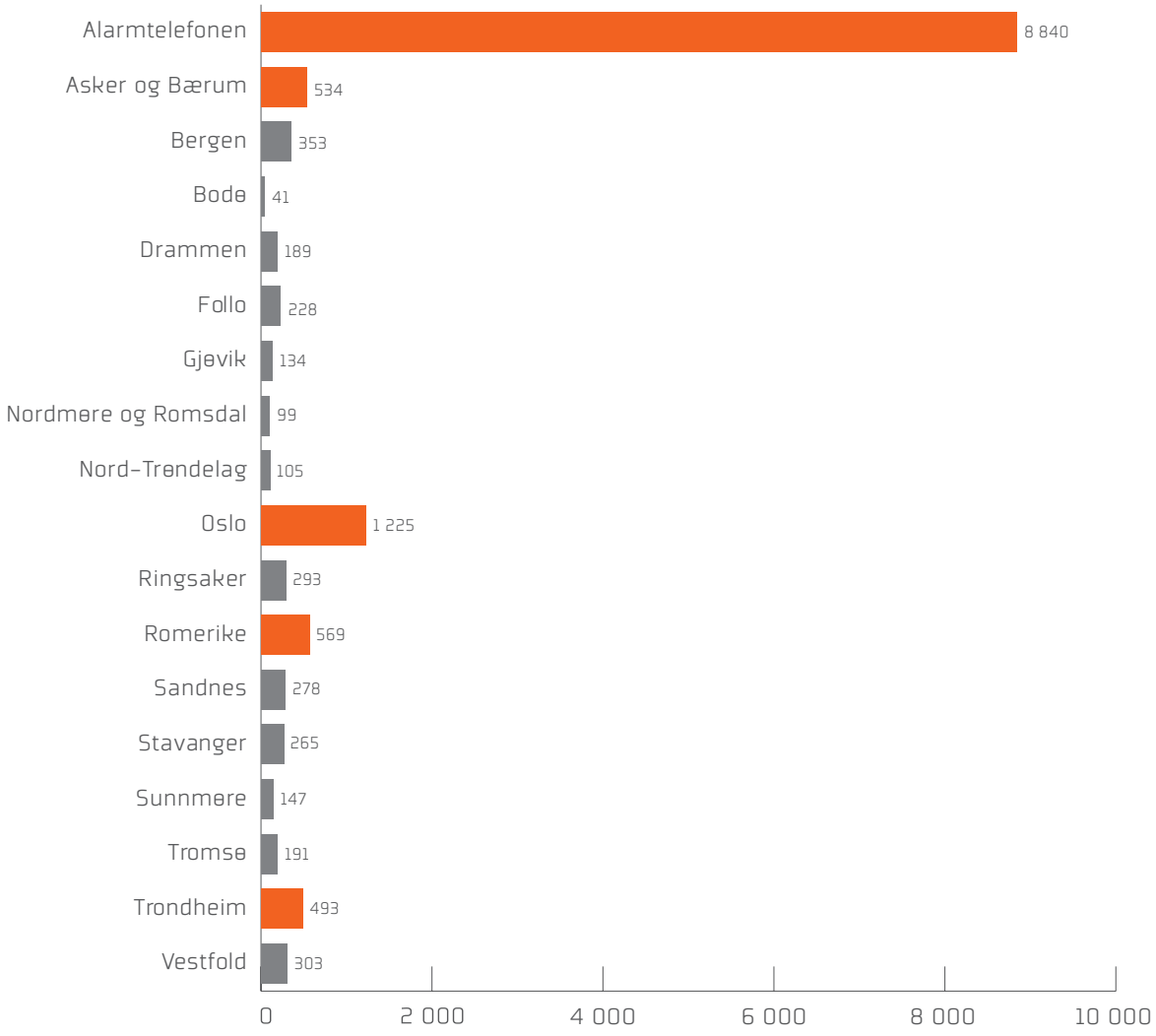
(Telefon og e-post – tall fra intern journalføring)



Grafen viser antall personer – og ikke antall henvendelser. Det kan bety at noen tar kontakt flere ganger med ulike problemstillinger.

Tall for 2025 viser at den største gruppen som tok kontakt med Alarmtelefonen er barn selv. Dette er en ønsket og villet endring. Den nest største gruppen som har tatt kontakt med Alarmtelefonen i 2025 er voksne. Dette er bra med tanke på at vårt mandat også er å sikre at voksne kan kontakte oss for råd/veiledningen knyttet til de barn som av ulike grunner ikke selv kan kontakte oss.

Antall besvarte innringere pr. svarsted



Alarmtelefonen i Kristiansand har besvart 62 %.
De som mottar flest telefoner i svarnettverket fordelt på snitt pr. døgn er Oslo med 3,3, Romerike med 1,5, Asker og Bærum med 1,4 og Trondheim med 1.3.
De øvrige vaktene mottar færre enn 1 samtale pr. døgn.

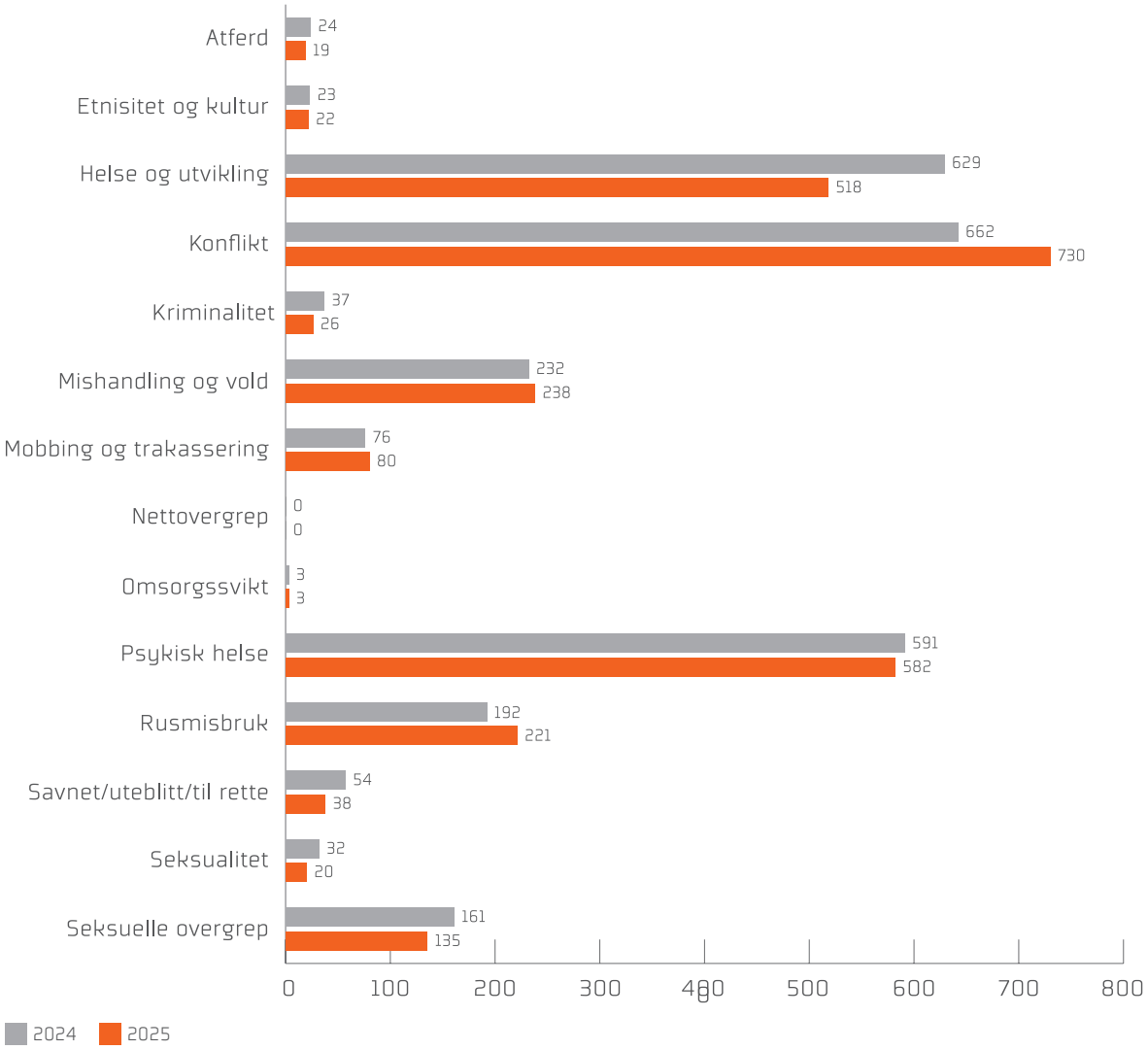
Gutt, 13 år:
Jeg gruer meg til å dra hjem hver dag... Vet ikke hva jeg skal gjøre?

Jente, 11 år:
Jeg føler jeg ikke trenger å leve lenger, jeg vet ikke hva jeg skal gjøre.

Gutt, 15 år:
Jeg har sendt nudes, nå har de tatt screenshot og truer meg

Innhold i henvendelser

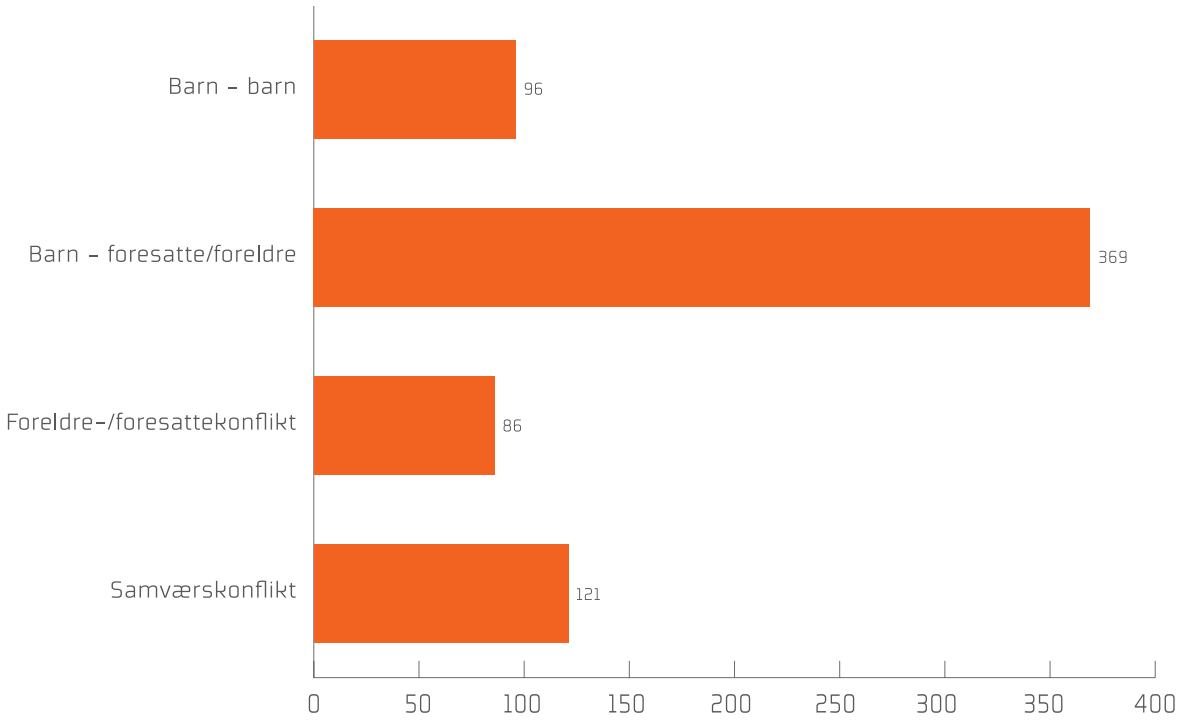
Tallmaterialet gjelder kun registreringer foretatt ved Alarmtelefonen i Kristiansand.



De temaene barn og ungdom snakker mest med oss om er ulike former for vold og konflikt, helse og utvikling, og psykisk helse. Vold fremkommer ikke som en egen kategori i grafen over, men er en sum av flere ulike kategorier som er definert som vold.

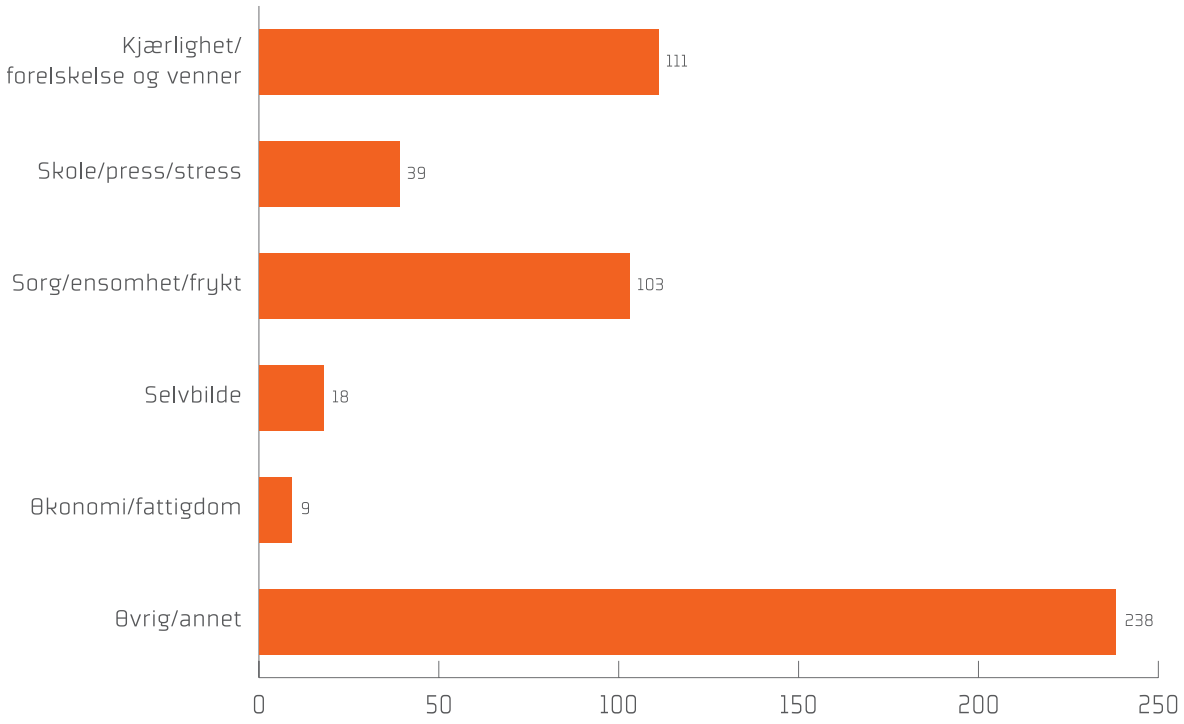
Temaet «Vold» er det stort fokus på i samarbeid med NKVTS og forskningsprosjektet «Disclosure of Violence». Hva fremmer og hva hemmer avdekking av vold i våre samtaler – og ikke minst hvilke former for vold samtaler vi med ungdom om, samt omfang. Prosjektet er kun knyttet opp til chattjenesten.

Innhold konflikt



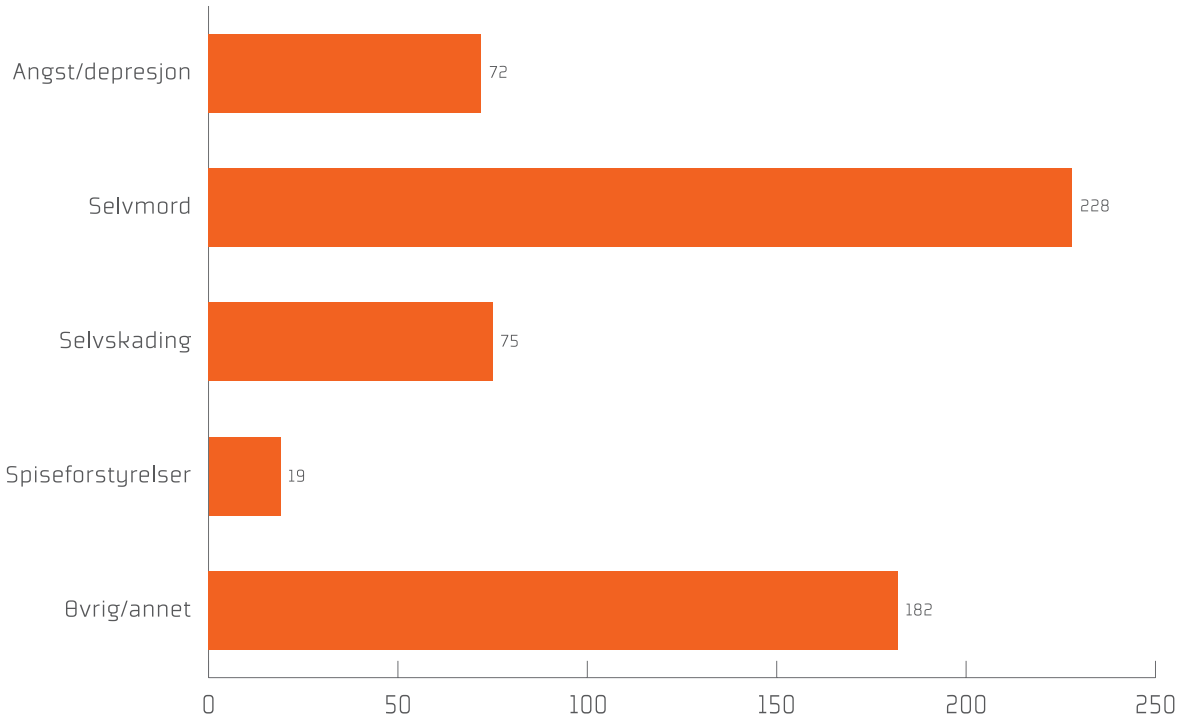
Antall samtaler hvor konflikt har vært tema er tilnærmet like mange i år som i fjor; 730 i år og 662 i fjor. Deler av tallmaterialet som omhandler barn – foresatte/foreldre-konflikter, er konflikter der barn opplever seg trakassert av sine foreldre/foresatte. Dette defineres som en form for vold. Det er ikke skilt ut i kategoriseringen da det er relativt lite tallmateriale som er aktuelt her pr. mnd.

Innhold helse og utvikling



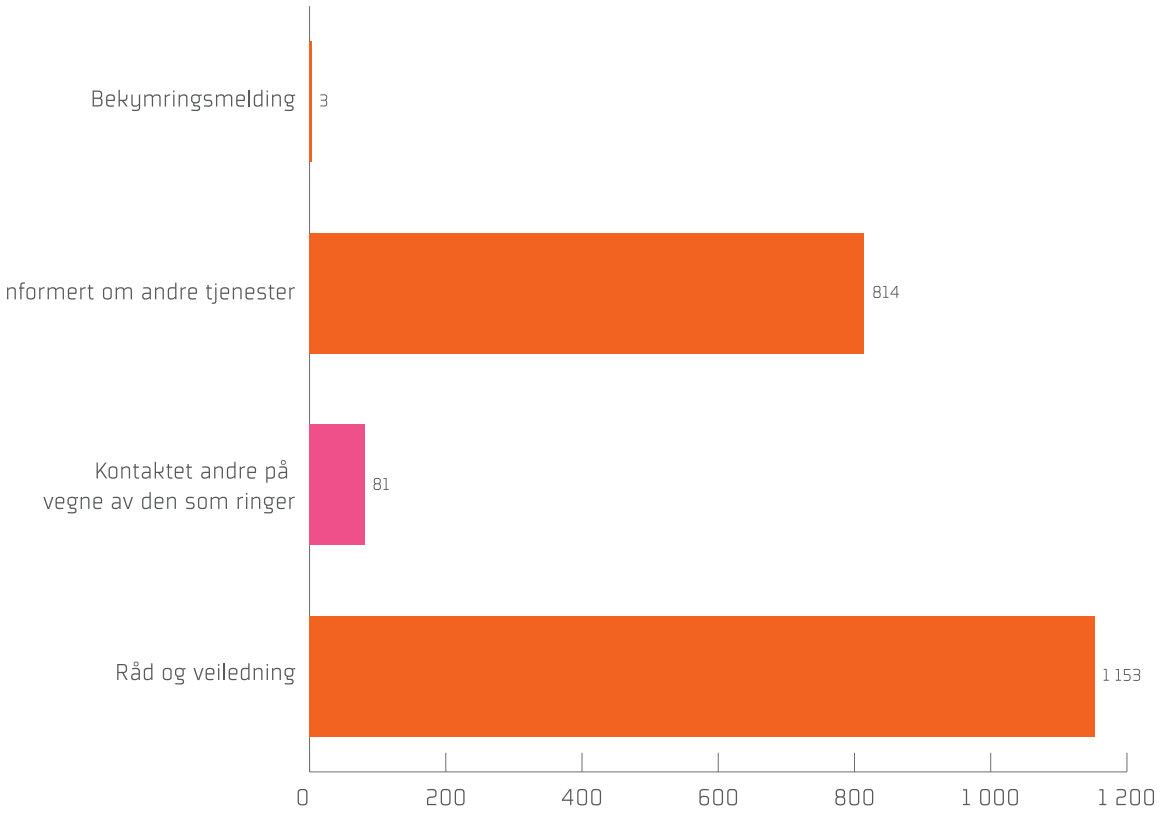
De fleste av våre brukere er ungdommer i puberteten. Denne perioden kan for mange være preget av store humørsvingninger, usikkerhet og mangel på kunnskap om egen kropp og de endringer som skjer, både fysisk og psykisk. For mange av våre brukere kan disse temaene også føre til utfordringer og vansker relatert til for eksempel ulike former for psykisk helse og konflikt.

Innhold psykisk helse



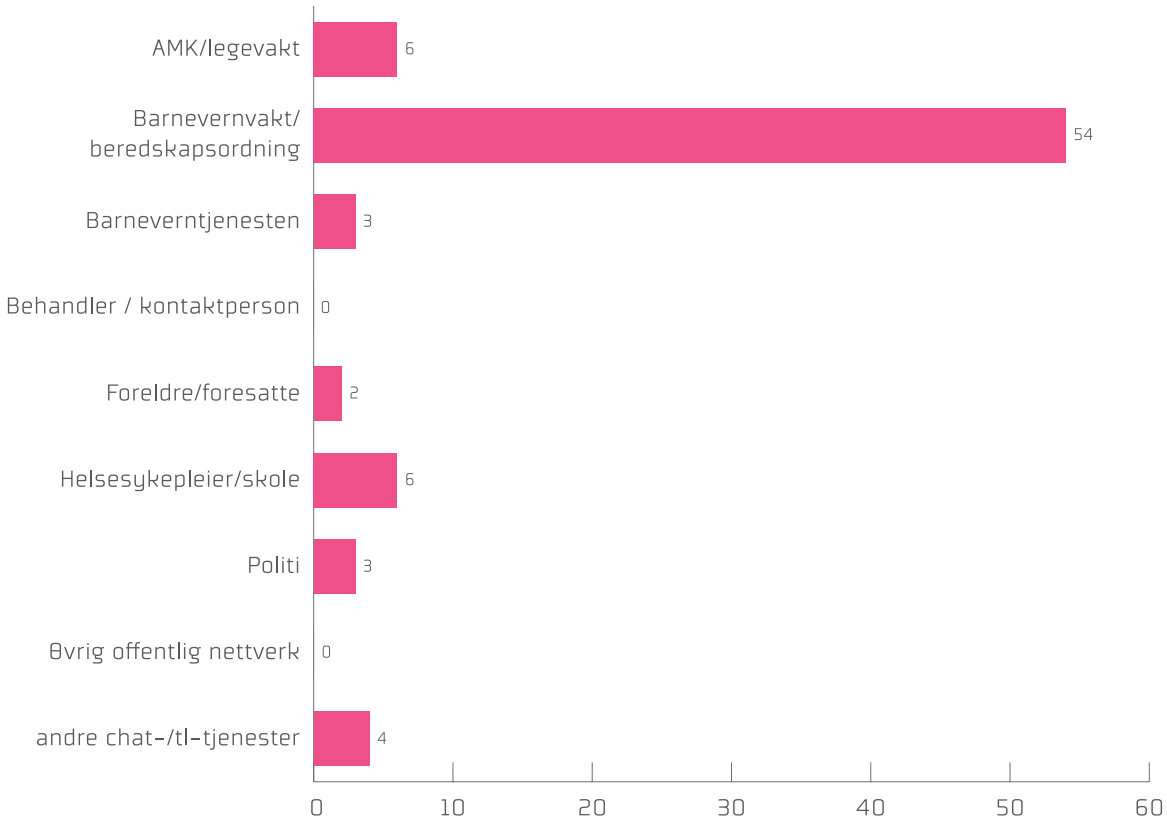
Samtaler der selvmord og selvskading har vært hovedtema har vært tilnærmet likt i antall i 2022, 2023, 2024 og nå i 2025.

Vurdering av tiltaksbehov ved henvendelser



De fleste henvendelsene blir avsluttet med råd og veiledning. Vi henviser til kommunal barneverntjeneste, barnevernvakt/beredskapsordning, legevakt/AMK og politi, og vi sender inn bekymringsmelding til lokal barneverntjeneste. Det er sendt inn 3 bekymringsmeldinger fra telefontjenesten i 2025.

Kontaktet andre på vegne av den som ringer

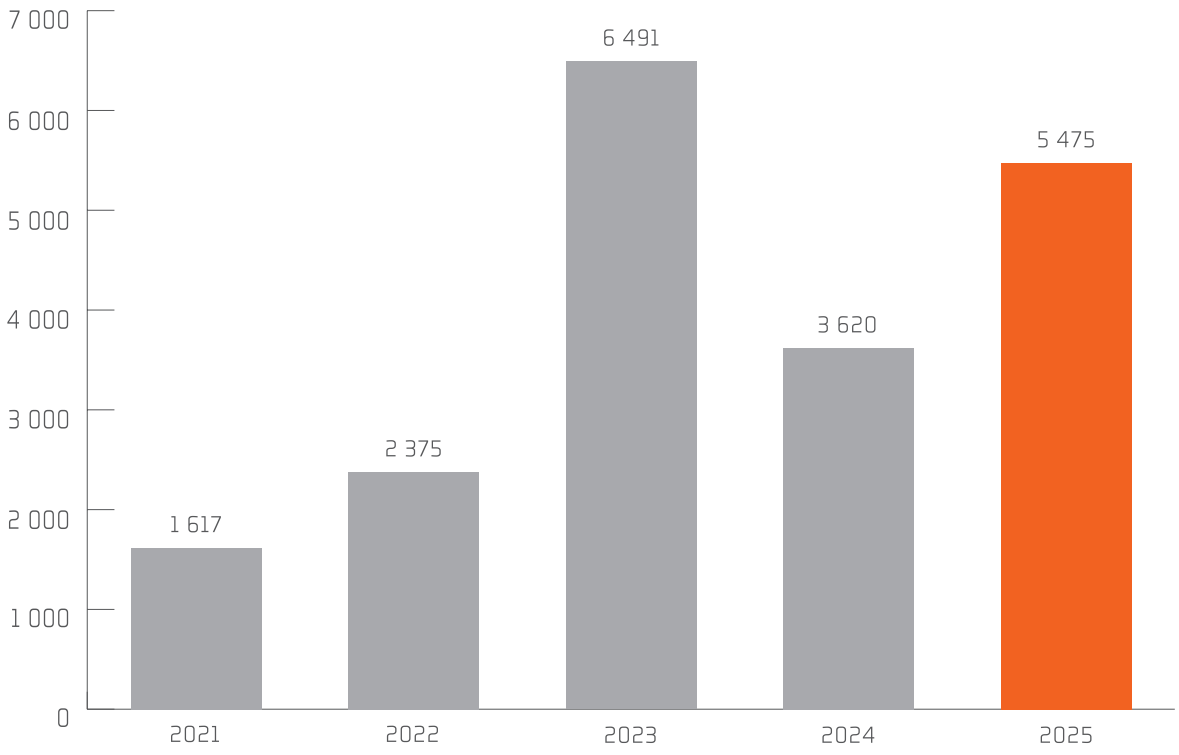


Når vi kontakter andre på vegne av innringer gjøres dette etter samtykke fra den det gjelder. Den største kategorien her er barnevernvakt/beredskapsordning. Når vi kontakter politi og AMK/legevakt er det i situasjoner der barnet/ungdommen har behov for akutt bistand. Dette er gjort i 9 situasjoner i 2025 mot 10 i 2024.

SMS

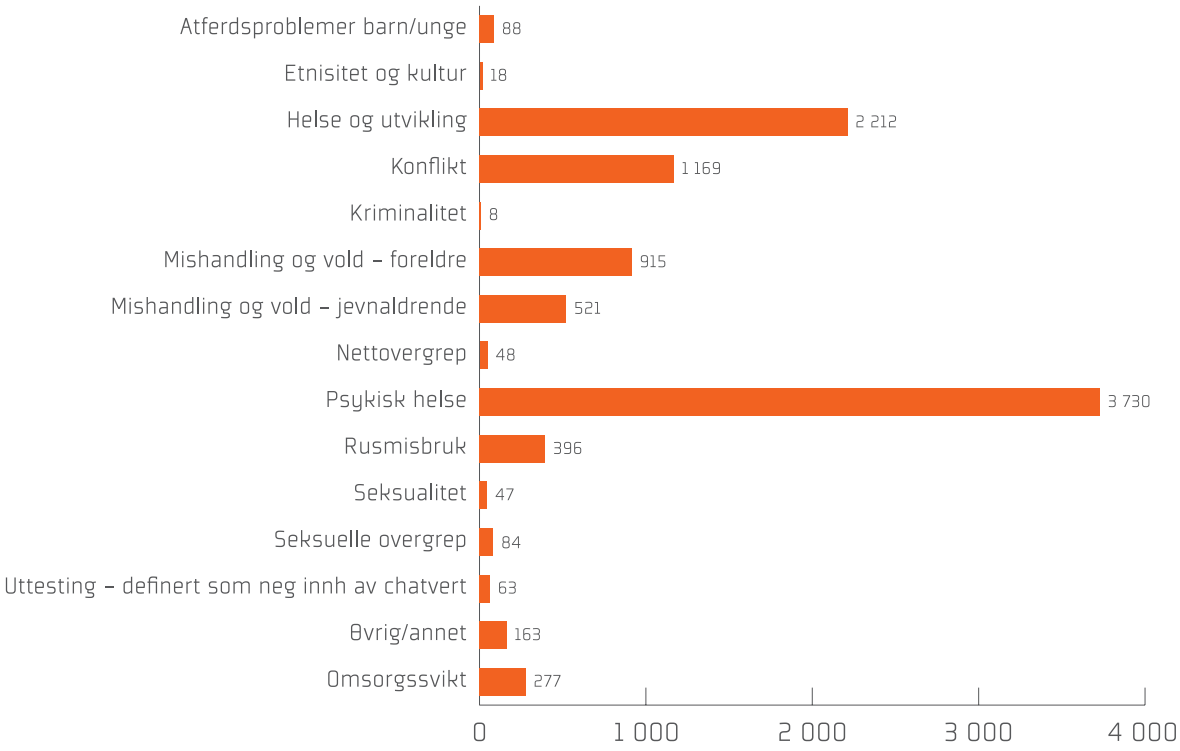
Alarmtelefonen besvarte 5475 SMS i 2025

Antall SMS pr. år



Sms-henvendelsene registreres fortløpende; dvs. at en samtale kan bestå av 7 sms. Tallet som fremkommer her gir derfor ikke et riktig bilde av antall samtaler som er besvart.

Innhold i henvendelser

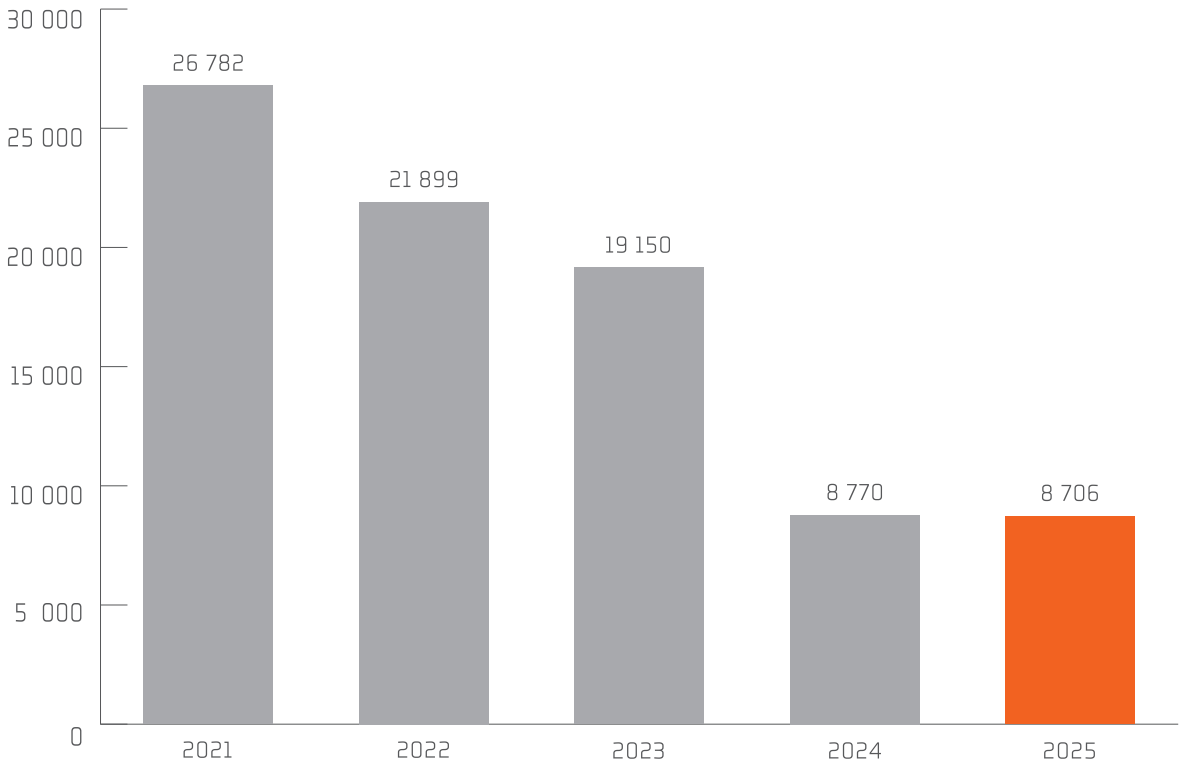


Spørsmålene som stilles på SMS kan omhandle flere temaer. Det blir da registrert under flere kategorier. Dette er forklaringen på at antallet når vi summerer de ulike kategoriene, ikke samsvarer med besvarte SMS på side 24.

Chat

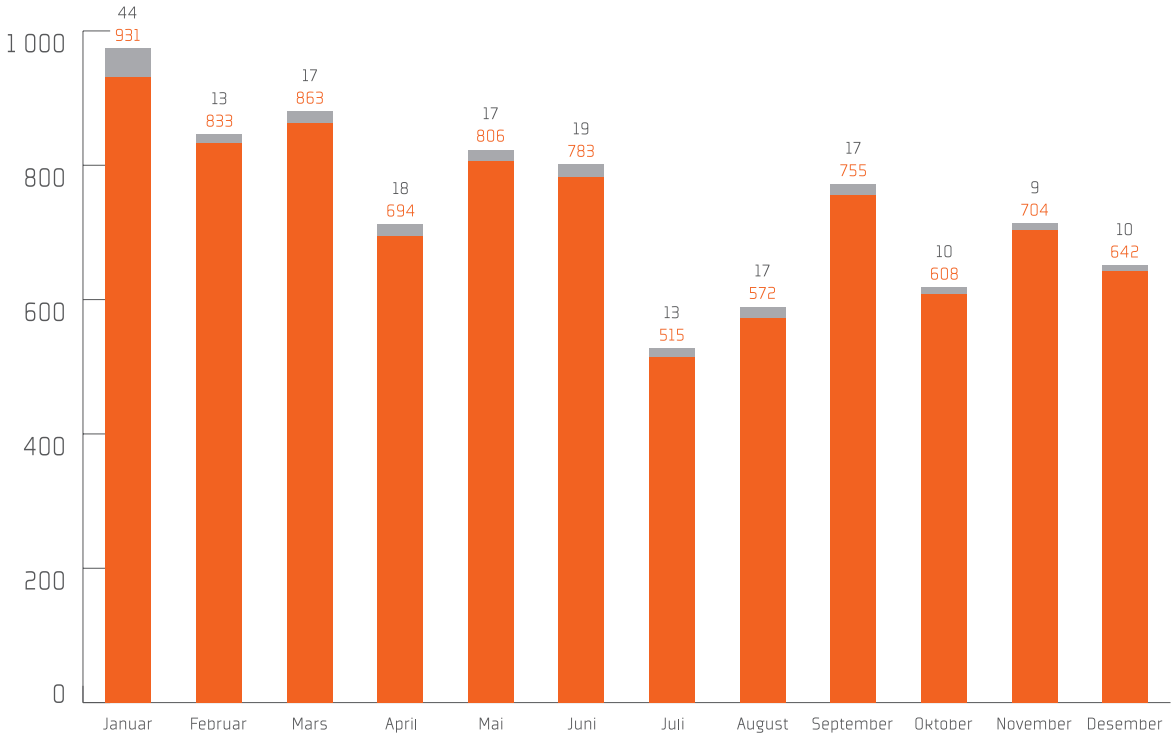
Det har vært 8706 chatsamtaler

Antall chat pr. år



Chattjenesten har, siden oppstart 7. april 2020, vist at dette er en tjeneste ungdom benytter og det er behov for. Ungdom kommuniserer i stor grad på digitale plattformer og det er der Alarmtelefonens chattjeneste har møtt og møter dem. Vi har besvart tilnærmet likt antall chatsamtaler i 2025 som i 2024.

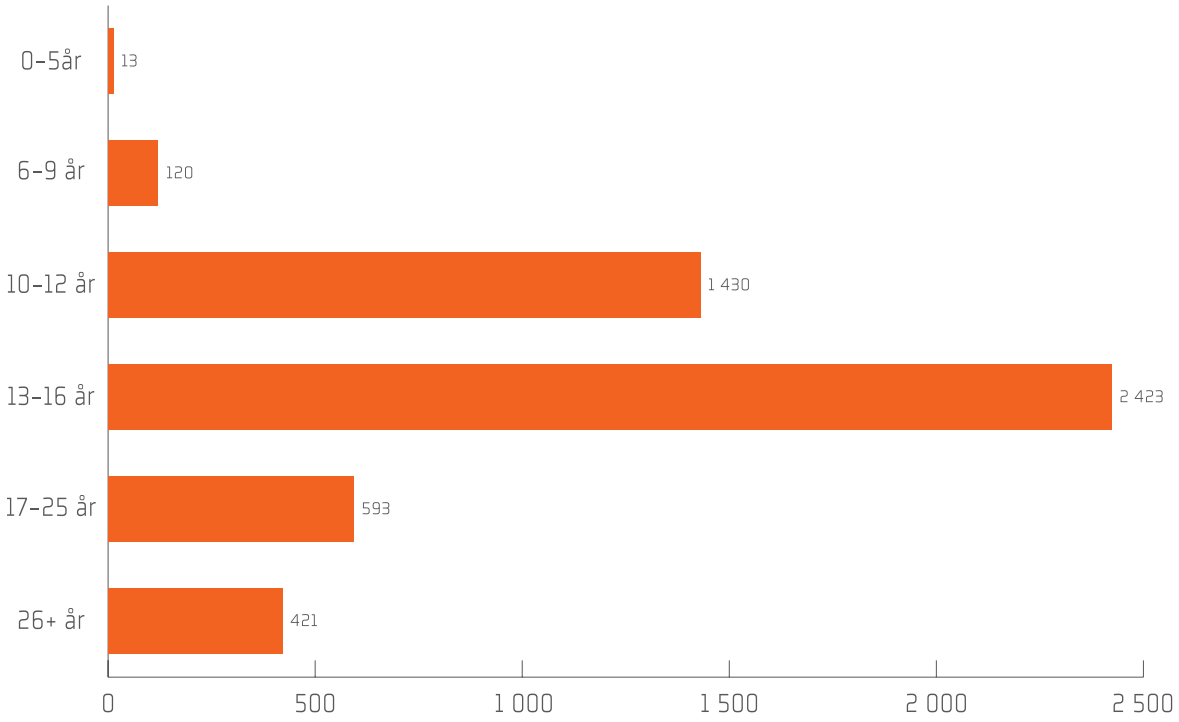
Antall chat



Grafen viser antall chatsamtaler vi har mottatt i 2025. Den grå søylen viser tapte chatter, dvs. brukere som legger på før vi rekker å besvare dem.

Vi mottok flest samtaler i januar der vi besvarte 931 samtaler. Dette gir et snitt på 30 samtaler i døgnet.

Alder



Den største aldersgruppen som benytter seg av chattjenesten er aldersgruppen 13-16 år.
Samtidig ser vi at 33 % av våre brukere er i aldersgruppen 5-13 år.

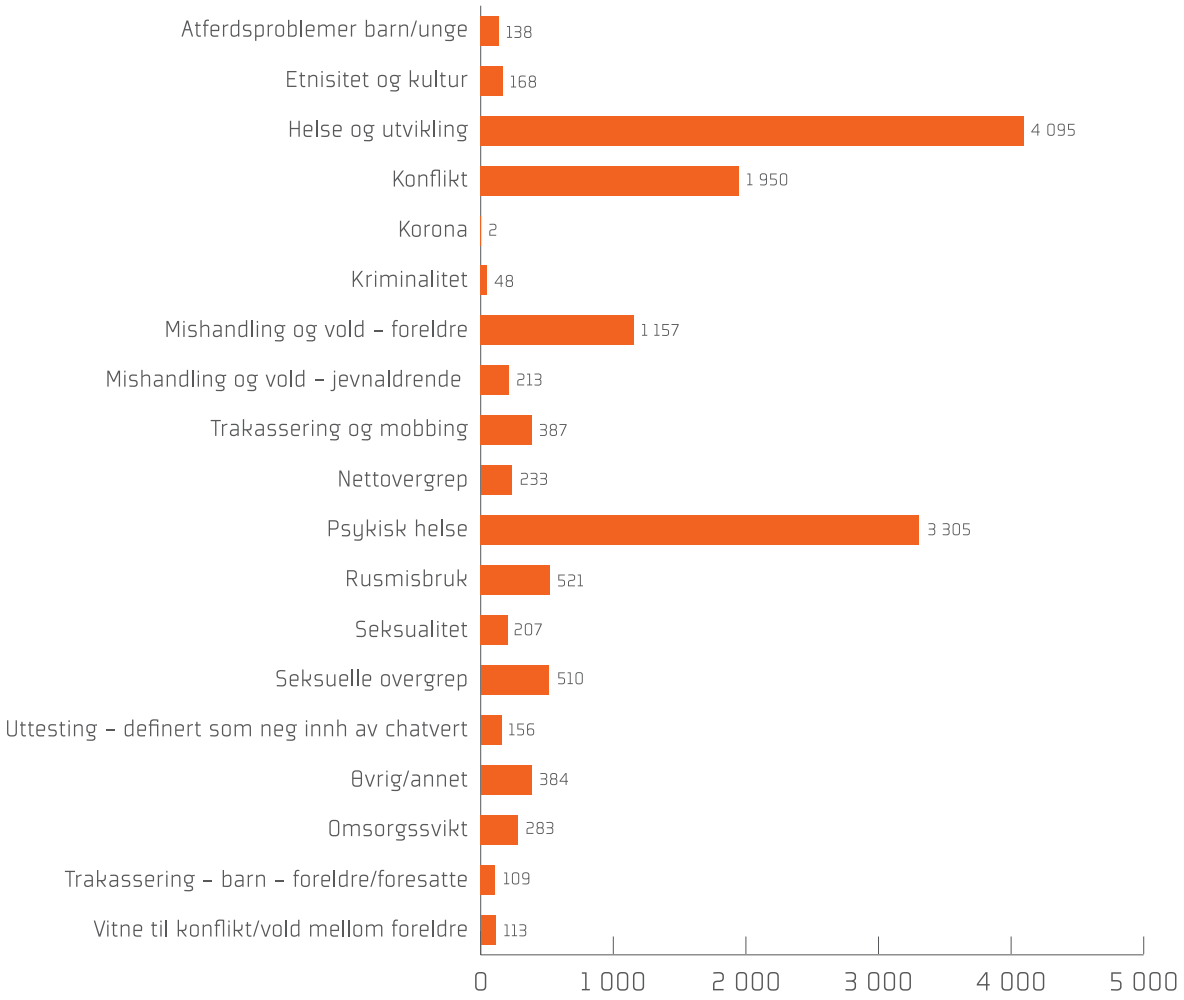
Kjønn

75 % jenter
5 965 stk

16 % gutter
1 247 stk

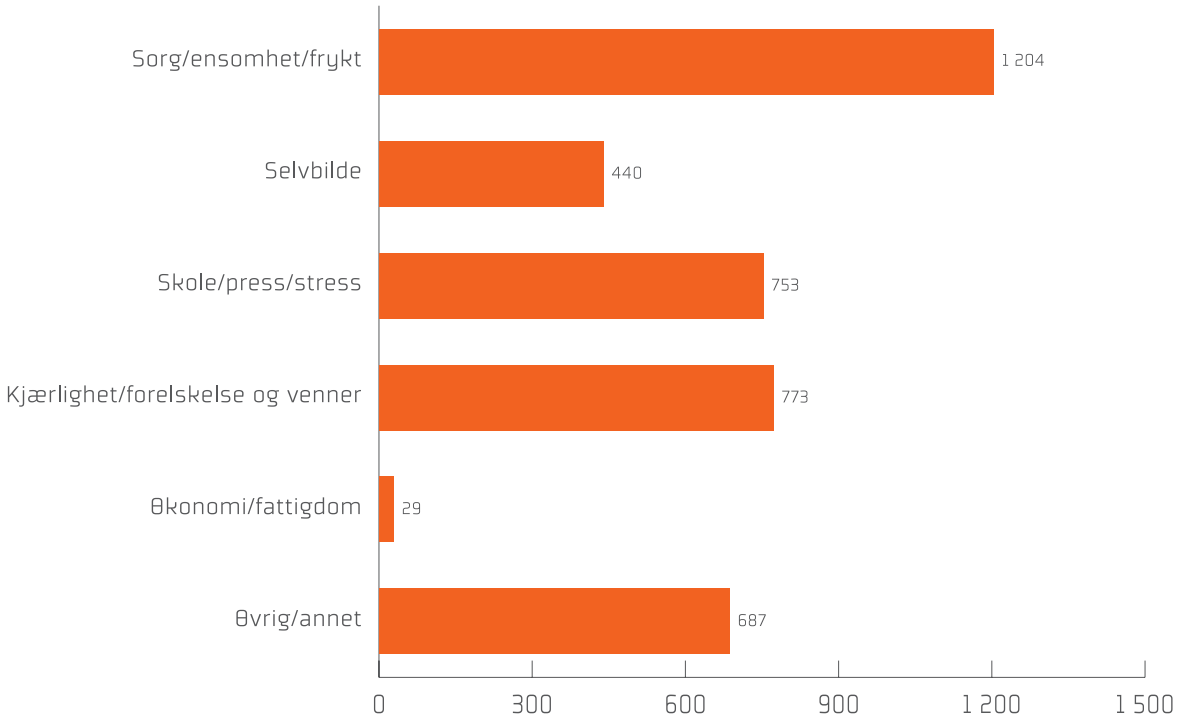
Hen 1 % – Ikke oppgitt 8 %

Innhold i henvendelser



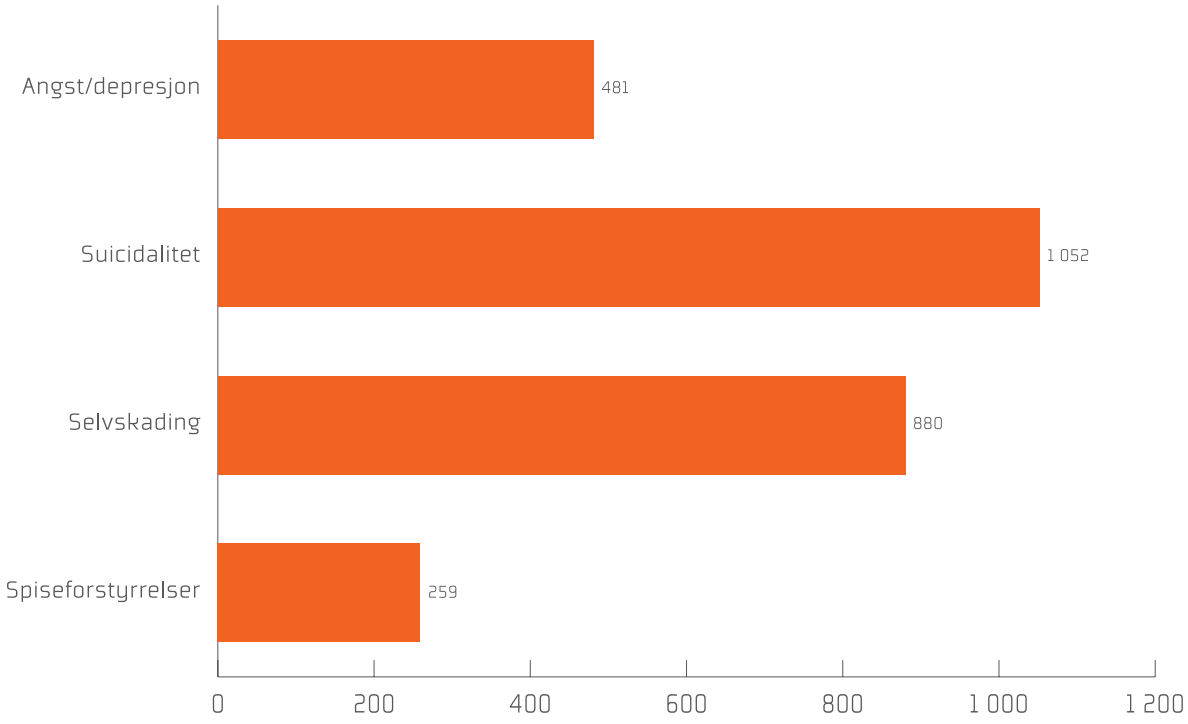
Vi ser samme trend av kategori det snakkes om på chattjenesten som på telefonen – ulike former for vold, helse og utvikling, psykisk helse og konflikt.

Innhold helse og utvikling



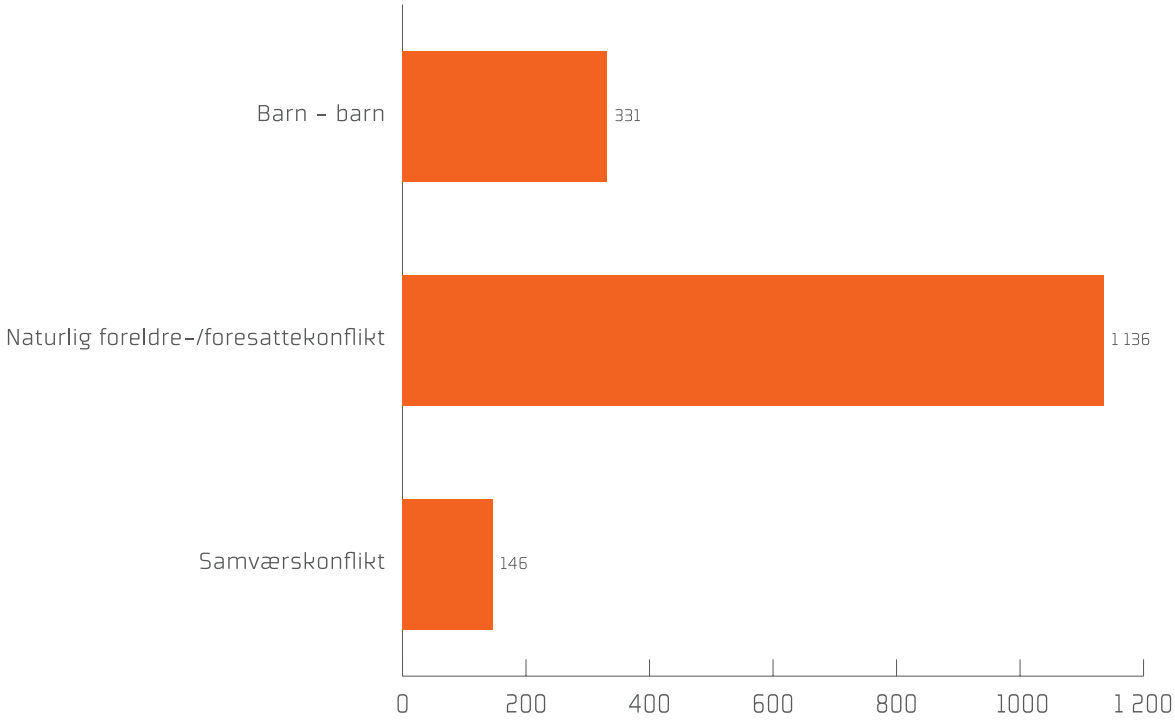
De fleste av våre brukere er ungdommer i puberteten. Denne perioden kan for mange være preget av store humørsvingninger, usikkerhet og mangel på kunnskap om egen kropp og de endringer som skjer, både fysisk og psykisk. For mange av våre brukere kan disse temaene også føre til utfordringer og vansker relatert til for eksempel ulike former for vold, psykisk helse og konflikt.

Innhold psykisk helse



De to største temaene det samtales om under denne kategorien er selvmord og selvskading. Dette var også situasjonen i 2023, 2024 og nå i 2025.

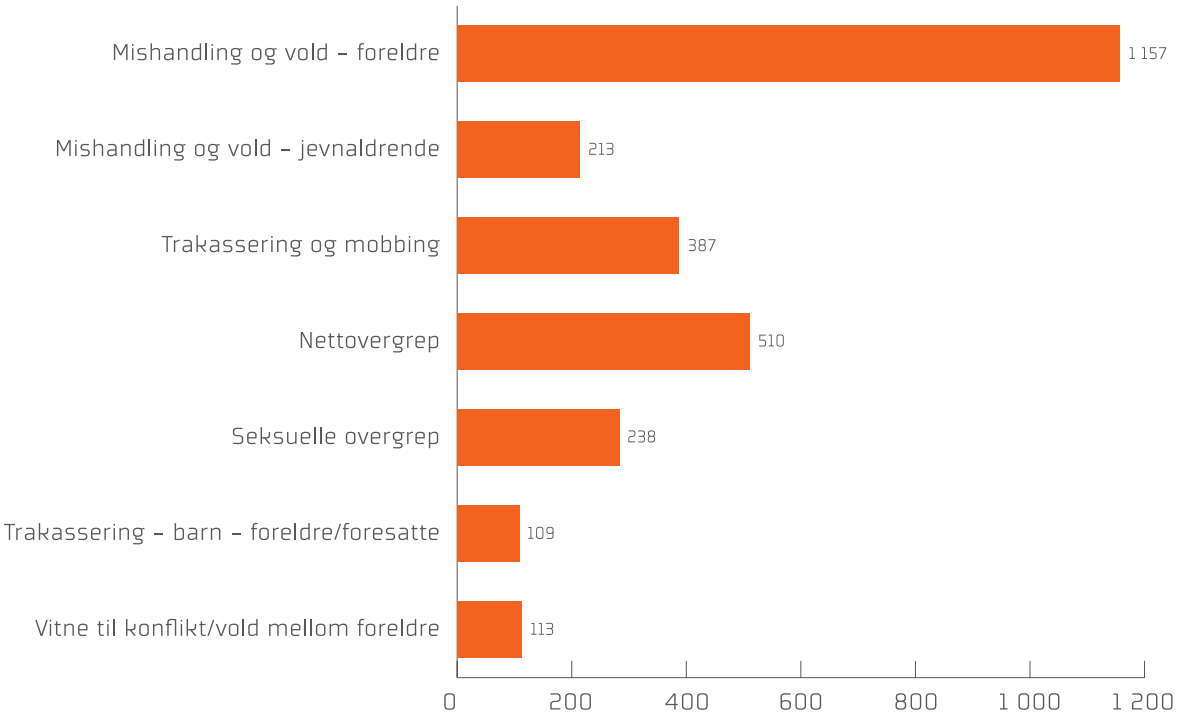
Innhold konflikt



Vår målgruppe er barn og unge i aldersgruppen 7–18 år med flest brukere i alderen 13–16 år.
Denne aldersperioden kan være preget av store endringer, kroppslig, følelsesmessig, kognitivt og sosialt.
Uenigheter og konflikter med foreldre er ganske vanlig i denne perioden. Dette bekreftes ved at den største kategorien her er nettopp «Naturlig foreldre/foresatte konflikter».

Vi differensierer på hva som defineres som ordinære, vanlige konflikter og type konflikter som omhandler situasjoner der barn opplever seg trakassert av sine foreldre/foresatte. Dette er definert som en form for vold.

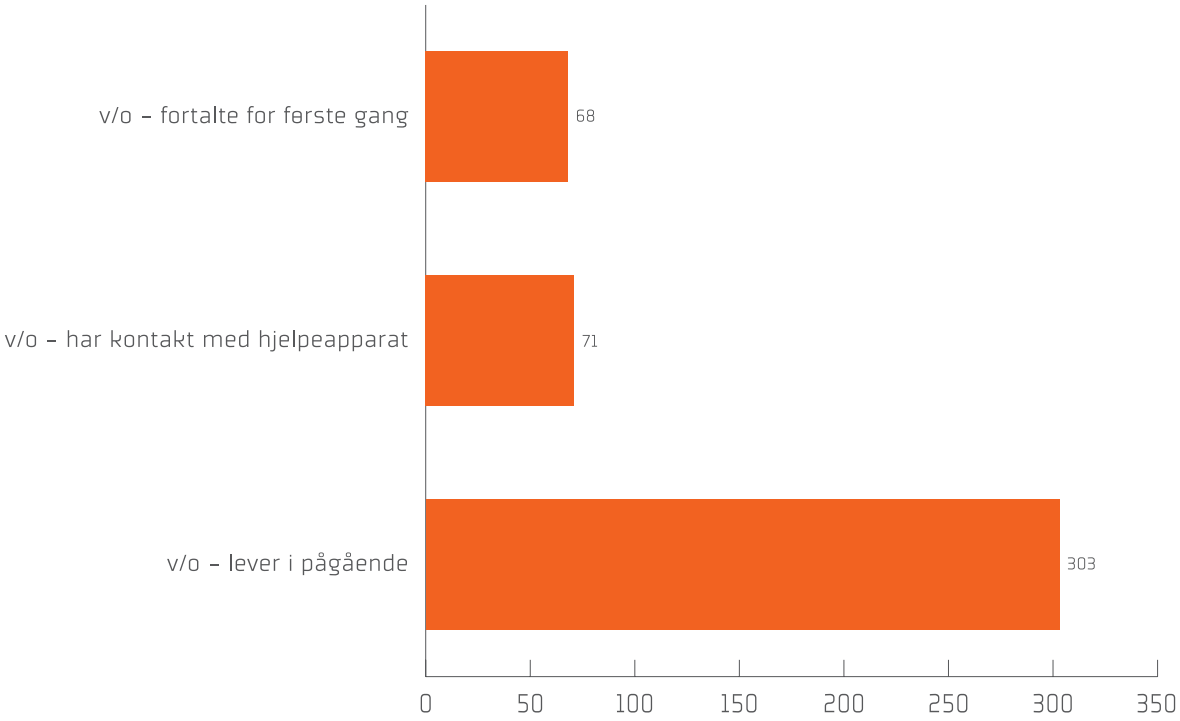
Innhold vold



Alarmtelefonen sin chattjeneste er med i et forskningsprosjekt i samarbeid med NKVTS – «Disclosure of Violence». NKVTS har i år mottatt chatter til bruk i sin forskning. Prosjektet avsluttes i 2027. Alarmtelefonens chattjeneste er utrolig spent på hva forskningen kan vise. Hva i vår måte å møte barn og ungdom på fremmer eller hemmer avdekking av vold. Hva er suksessfaktorer og hva er våre utfordringer?
Grafen viser ulike former for vold som er registrert i 2025.

Den klart største kategorien er «Mishandling og vold fra foreldre». Det høye antallet er svært bekymringsfullt, spesielt med tanke på at 356 av dem er i aldersgruppen 11–13 år. (Se side 46).

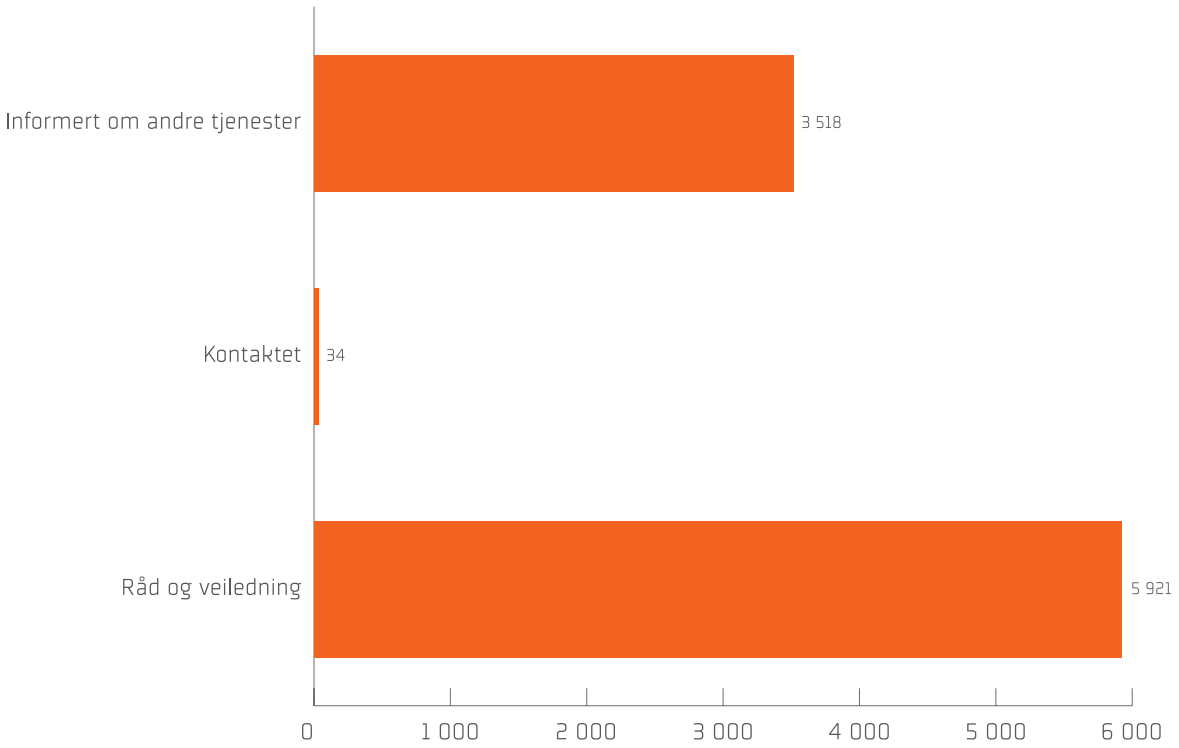
Registrering knyttet til vold



Det er urovekkende at så mange barn og unge fortsatt lever i pågående situasjoner der vold er tema.
Dette dreier seg om 303 barn.
Har Alarmtelefonen for høy terskel på å spore ip-adresser/varsle politi?
Alarmtelefonens vurdering er nei. Barn og unge formidler veldig tydelig at anonymitet er av stor betydning for at de skal benytte seg av vår tjeneste. Vår jobb som chatverter blir å jobbe med tillit slik at vi kan få den unge til å oppgi navn og adresse når det er akutt og det er behov for bistand utover det vi kan tilby.

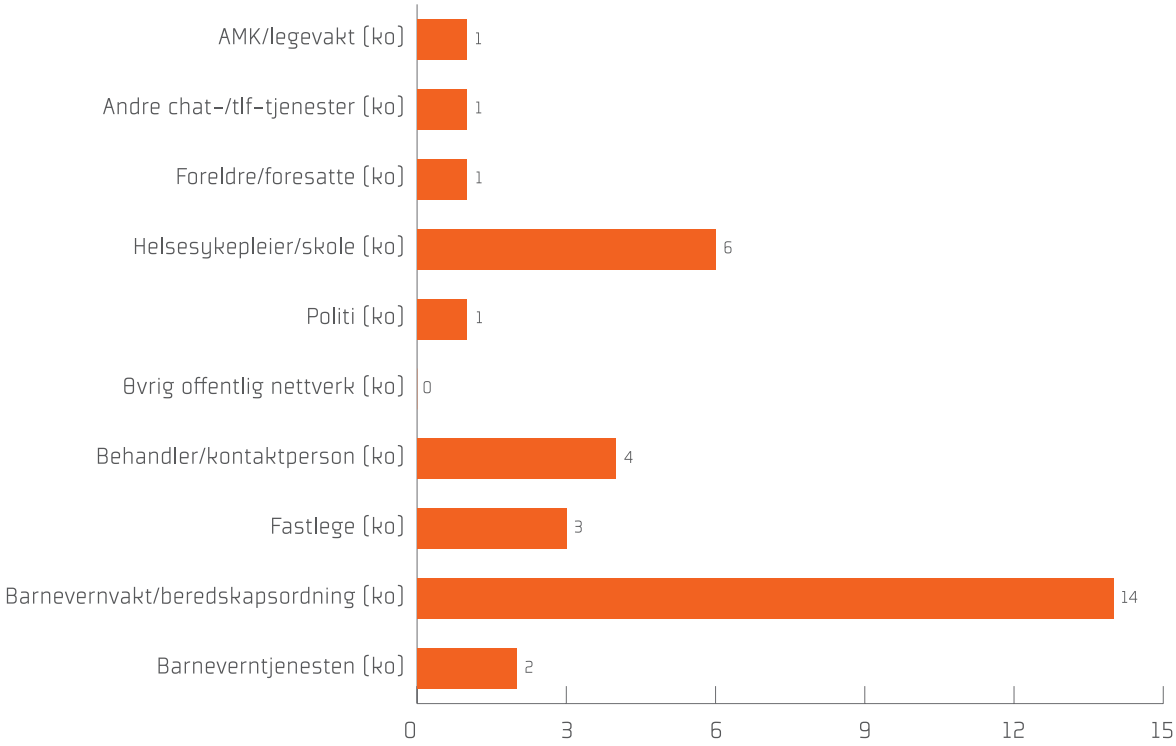
Vurdering av tiltaksbehov ved henvendelser

Kategori ut

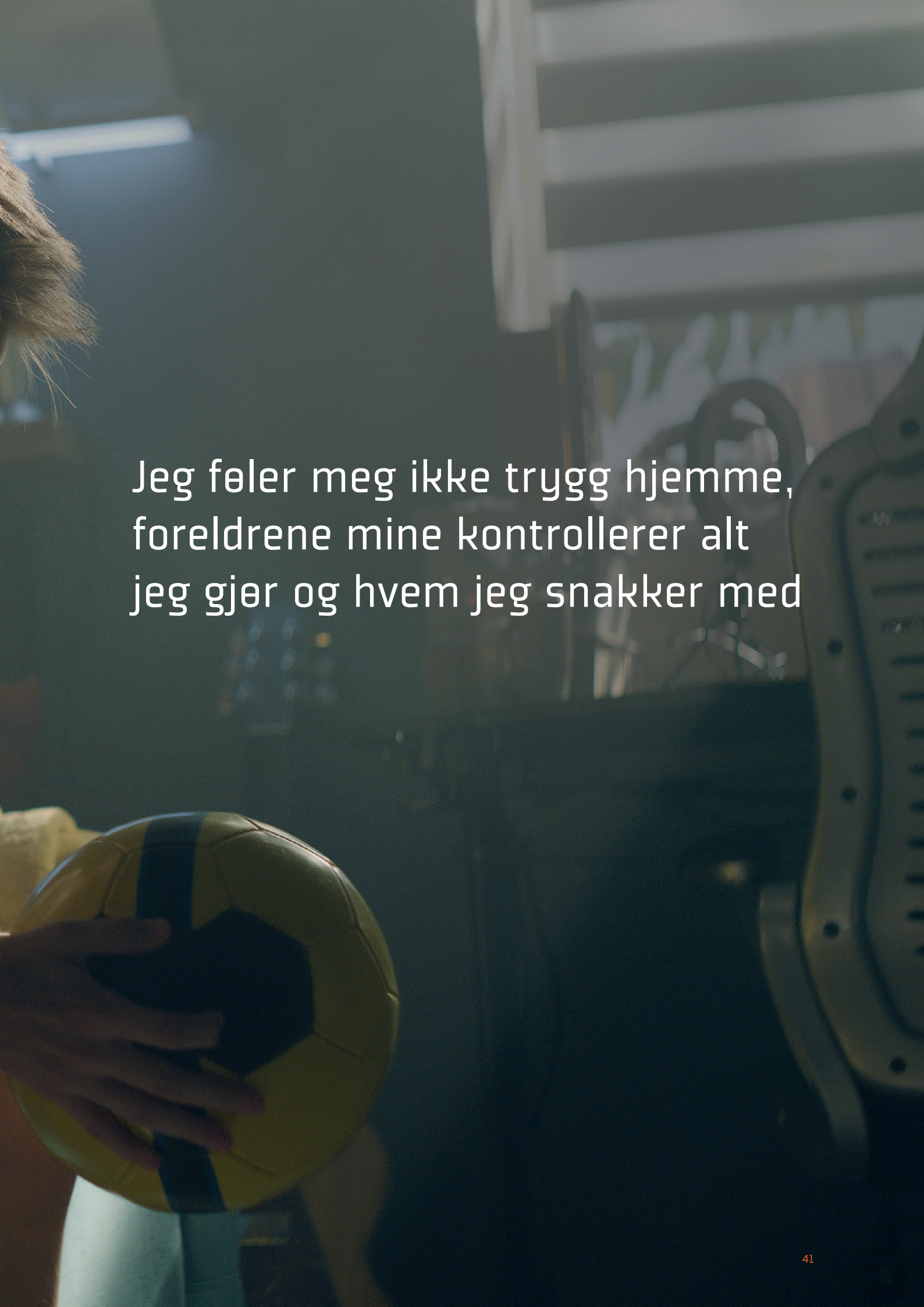


De fleste chatsamtaler blir avsluttet ved råd/veiledning. Vi informer dem som chatter om andre hjelpeinstanser/ offentlige myndigheter. Videre sender vi bekymringsmeldinger hvis den som chatter vil det, og opplyser om eget navn. Det er sendt inn 19 bekymringsmeldinger fra chattjenesten til lokal barneverntjeneste i 2025.

Kontaktet på vegne av den som chatter

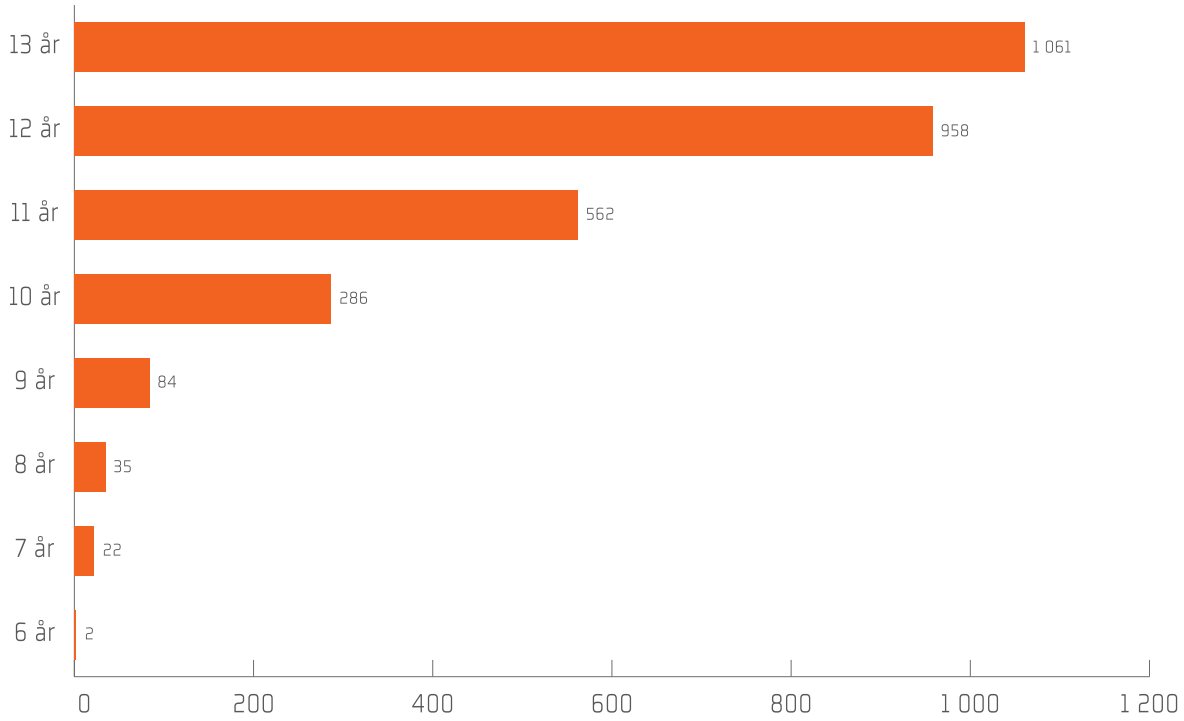


Når vi kontakter andre på vegne av den som chatter gjøres dette etter samtykke fra den det gjelder. Den største kategorien her er behandler/kontaktperson, deretter kommer øvrig offentlig nettverk. Når vi kontakter politi og AMK/legevakt er det i situasjoner der barnet/ungdommen har behov for akutt bistand. Dette er gjort i 2 situasjoner i løpet av 2025. Dette er da situasjoner som krever akutt bistand.



Jeg føler meg ikke trygg hjemme, foreldrene mine kontrollerer alt jeg gjør og hvem jeg snakker med

Aldersgruppen 5–13 år

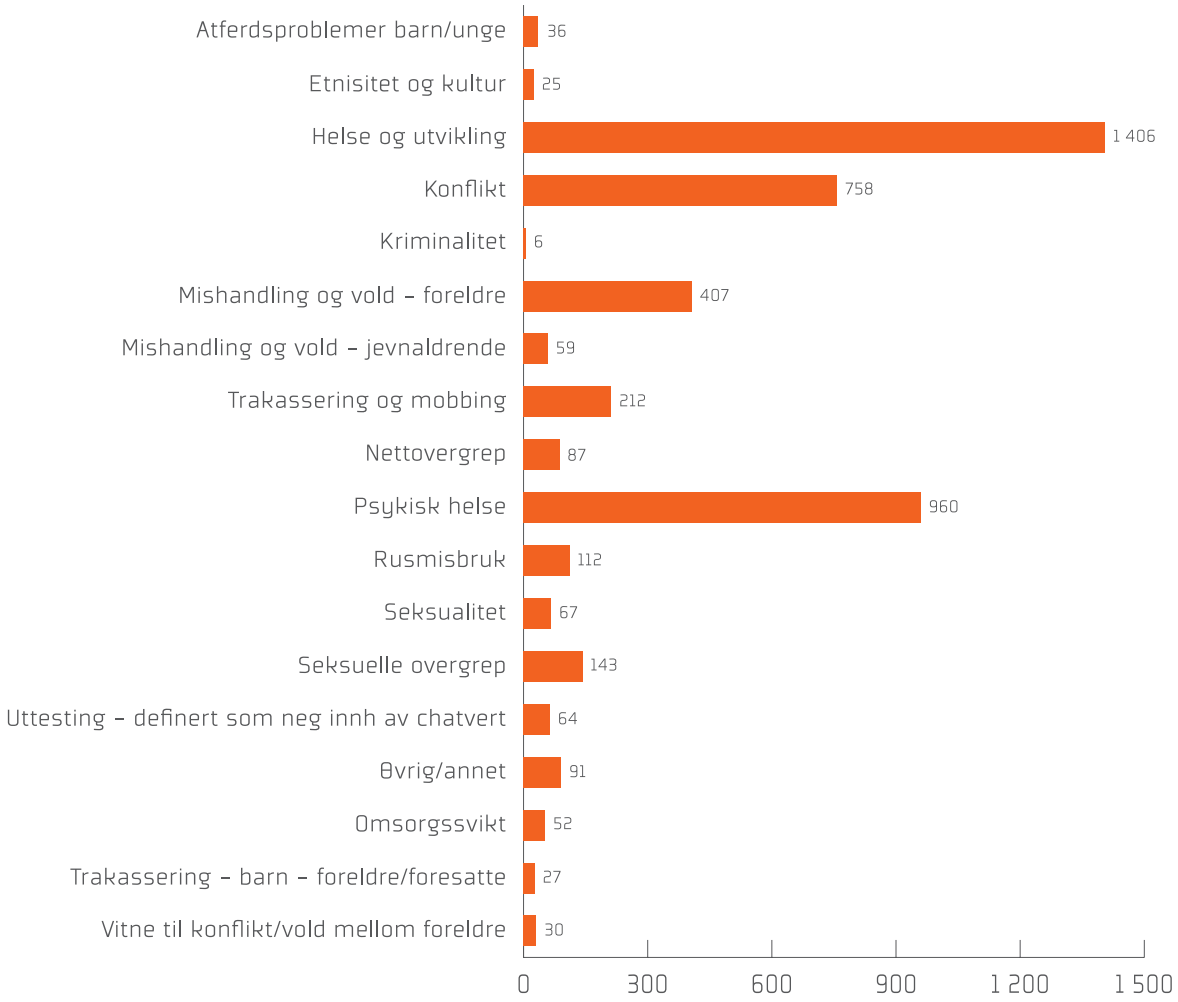


I 2025 var det 33 % av samtalene som kom fra denne aldersgruppen. Også her er ulike former for vold, helse og utvikling, psykisk helse og konflikt de største temaene det samtales om.

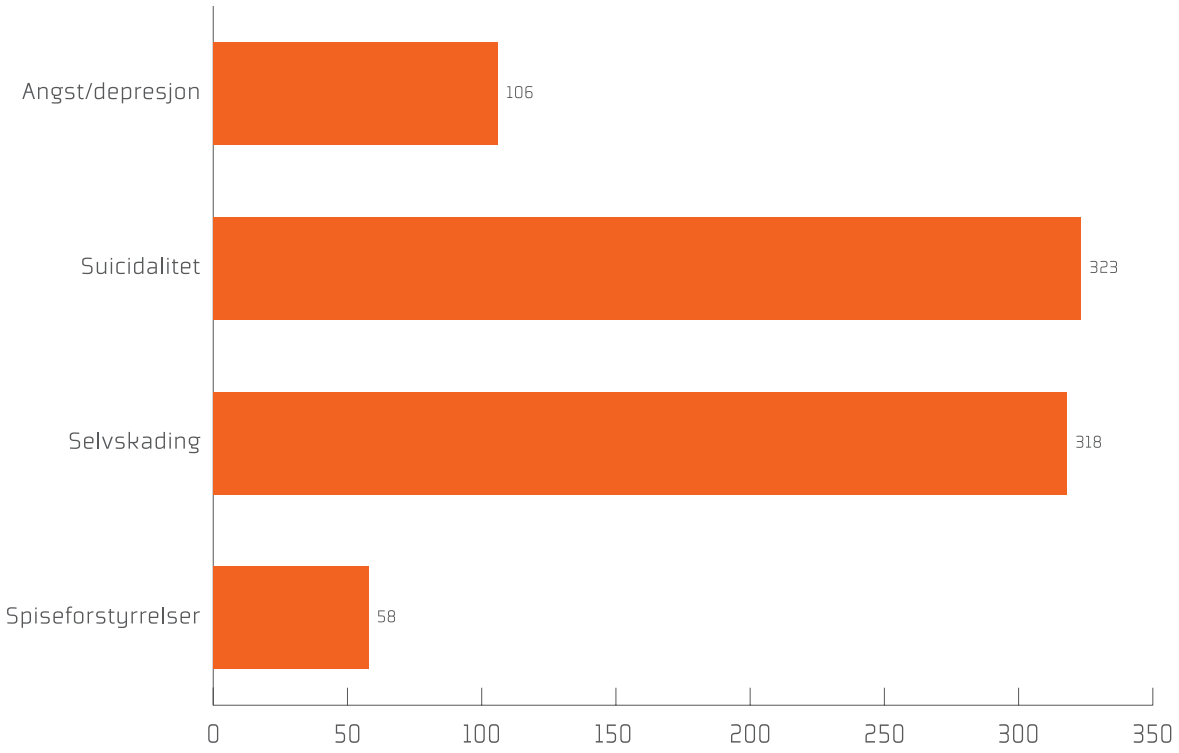
Vi ser at det er flest barn/unge i aldersgruppen 11–13 år. Vi har derfor valgt å se på hvilke temaer 11, 12 og 13-åringer chatter med oss om.

Det er med stor uro vi ser at vi har registrert 323 ganger at samtalene har dreid seg om suicidalitet for barn i denne aldersgruppen, samt 318 registreringer hvor selvskading har vært tema for samme aldersgruppe.

Innhold i henvendelser 5–13 år

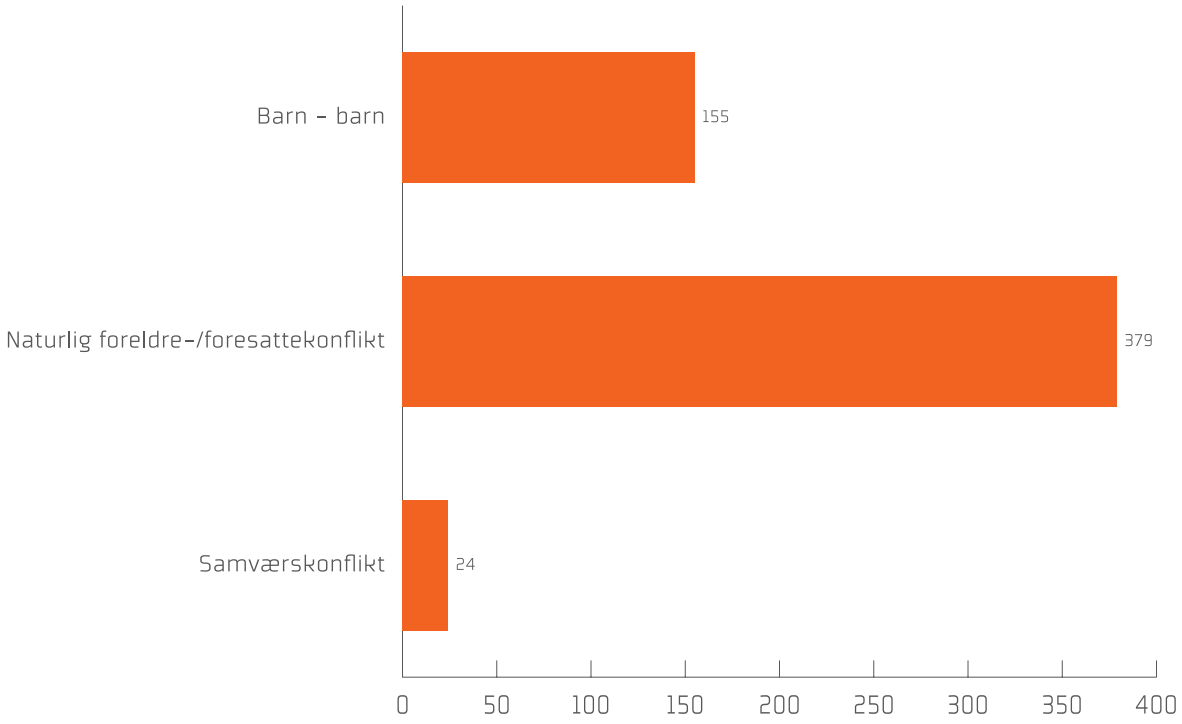


Innhold psykisk helse 11–13 år



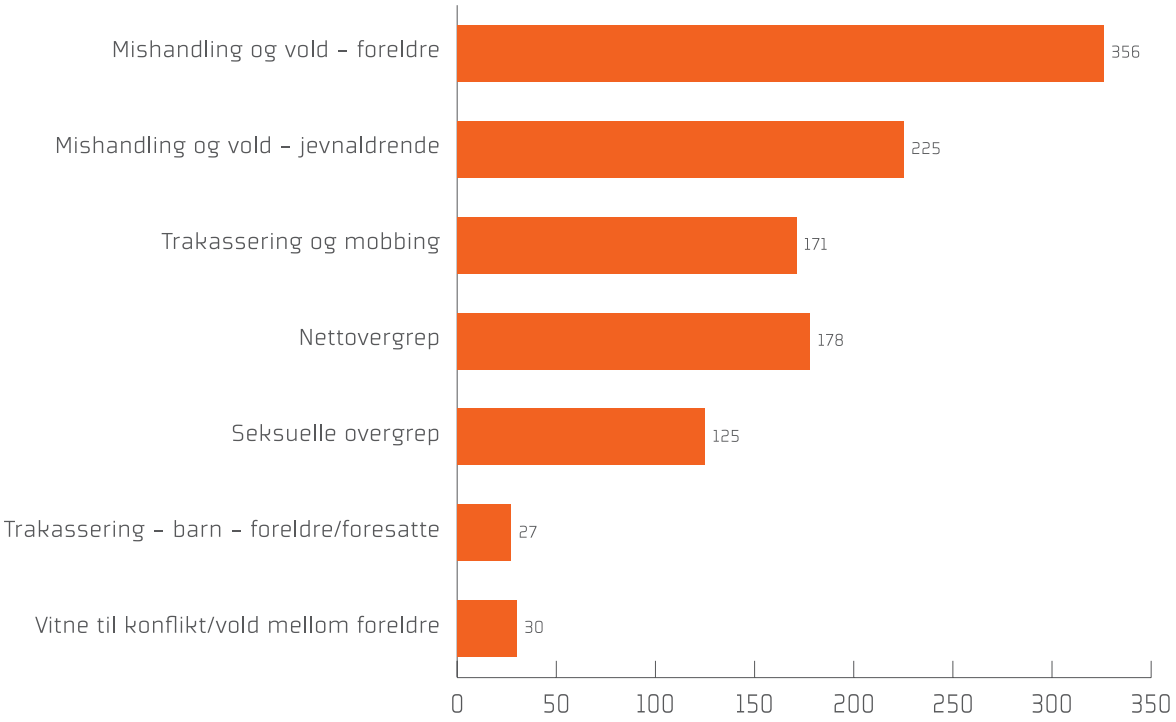
Bekymringsfulle tall med tanke på aldersgruppen.

Innhold konflikt 11–13 år



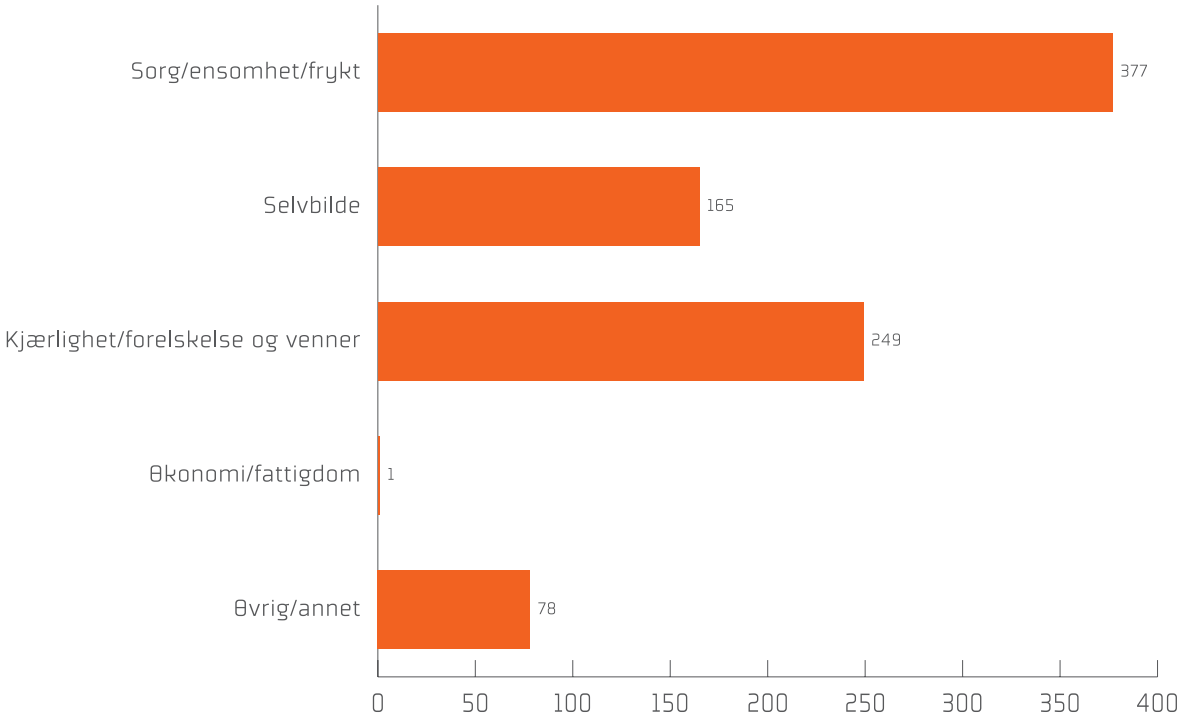
Denne aldersgruppen er preget av store endringer, kroppslig, følelsesmessig, kognitivt og sosialt. Uenigheter og konflikter med foreldre/foresatte er ganske vanlig i denne perioden. Dette bekreftes ved at den største kategorien her er nettopp «Naturlig foreldre–foresatte konflikter».

Innhold vold 11-13 år



Den største kategorien her er de 356 barna som enten lever i eller har vært utsatt for vold fra sine foreldre.
171 barn har opplevd mobbing og trakassering.
178 barn har opplevd nettovergrep i form av nudes og bildedeling.

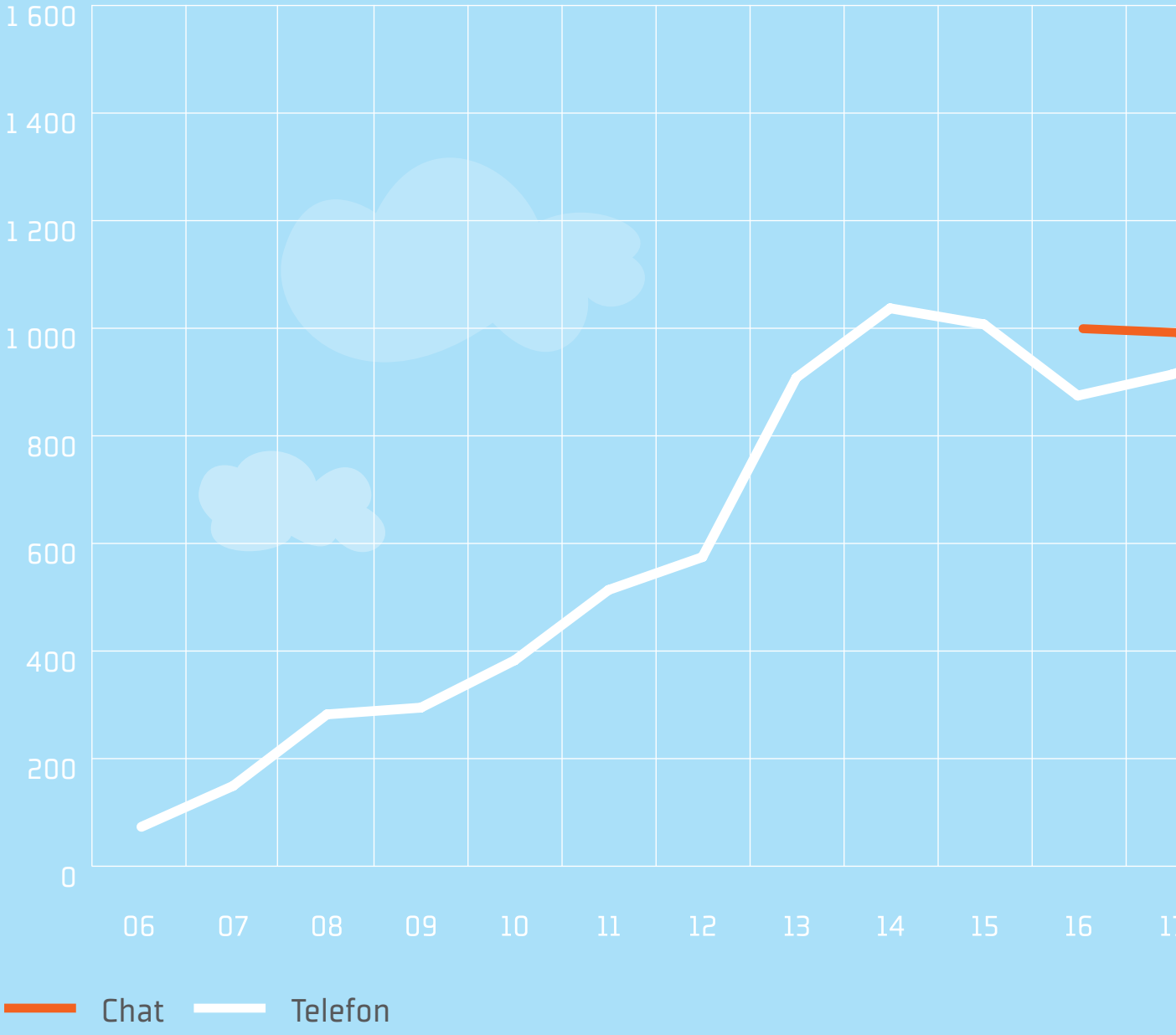
Innhold helse og utvikling 11–13 år

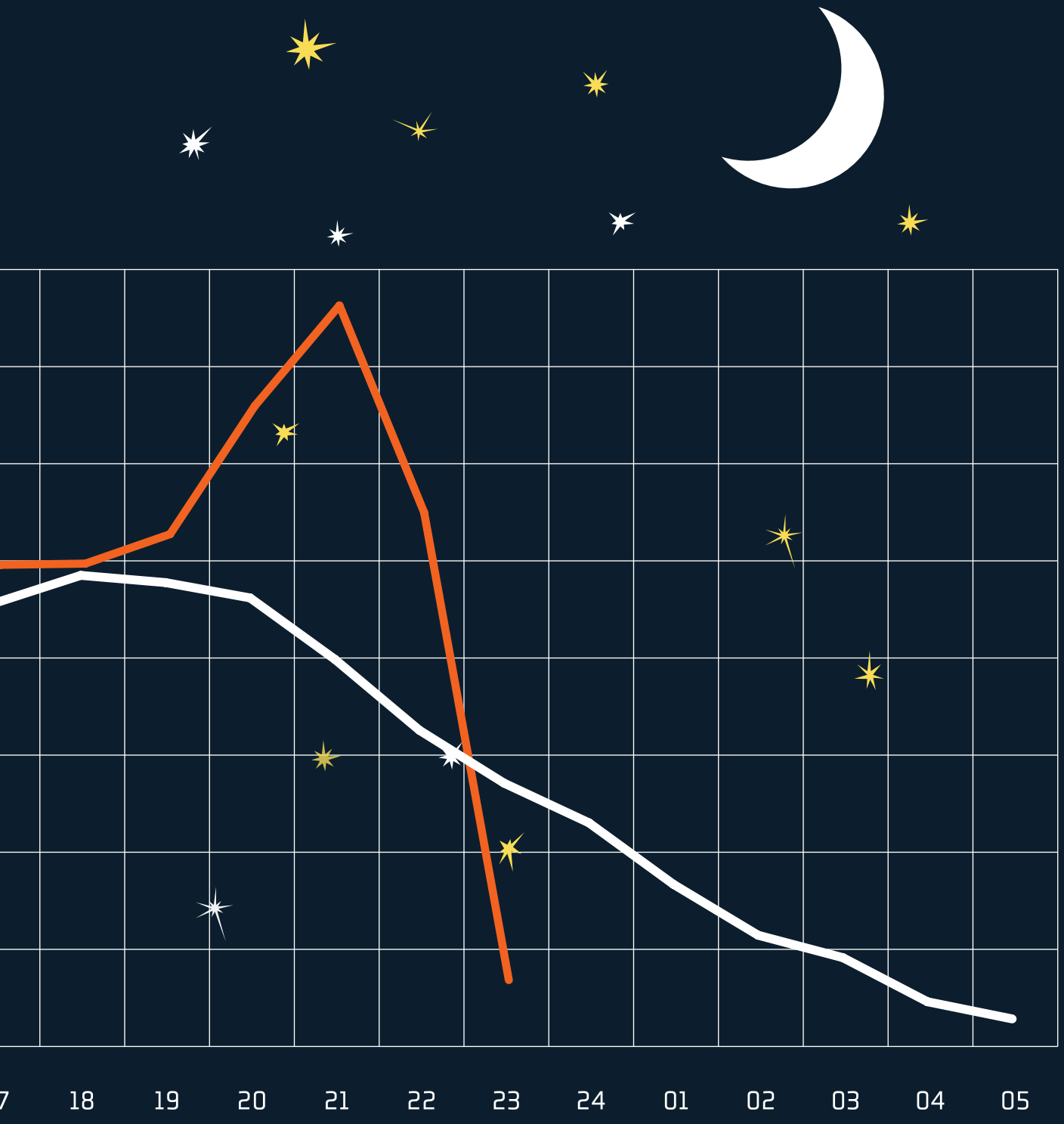


Helse og utvikling er den største kategorien vi har samtalt med barn om i aldersgruppen 5–13 år.
Det største temaet er sorg/ensomhet/frykt.

Puberteten og ungdomstiden er en tid med stor utvikling, mange utfordringer og tanker. Vi ser at det ofte er en sammenheng med flere av kategoriene under helse og utvikling og de mer alvorlige kategoriene knyttet til enten vold eller psykisk helse. Vårt fokus er å normalisere følelser og opplevelser i ungdomstiden med mål om at ungdommen får bistand der målet er «bli en selvstendig og trygg voksen». Målet må være at Alarmtelefonen kan hjelpe den unge på veien til å finne sin trygge plass som både ungdom og tidlig voksen.

Når på døgnet tar folk kontakt på chat og telefon?

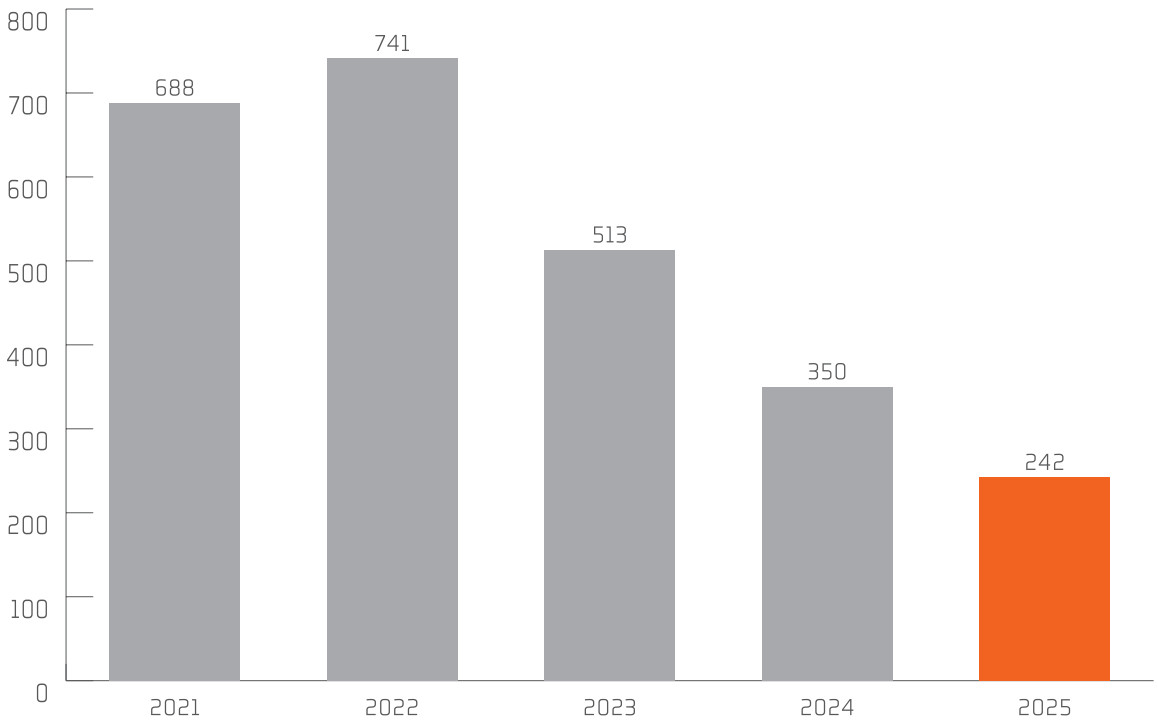



7
18
19
20
21
22
23
24
01
02
03
04
05

ung.no

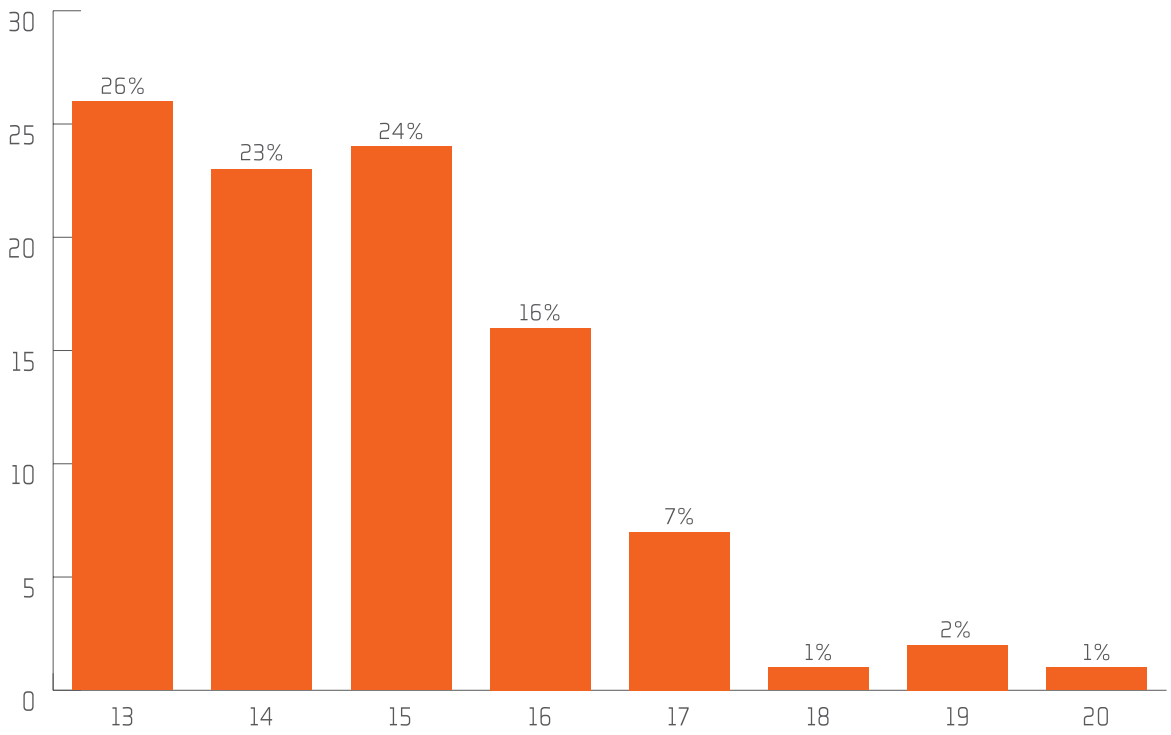
Alarmtelefonen besvarte 242 spørsmål fra ung.no i 2025

Antall



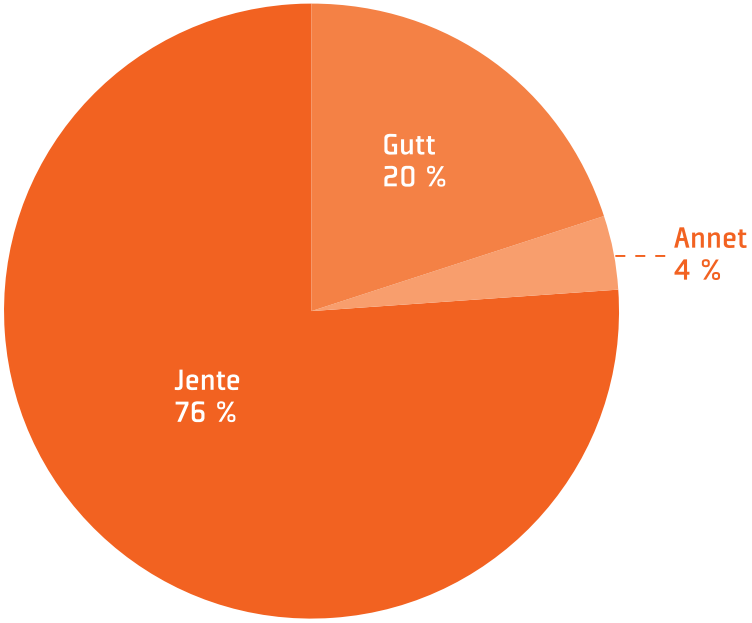
I 2025 besvarte vi 242 spørsmål mot 350 i 2024.

Alder



Alarmtelefonen har besvart 350 spørsmål i 2024. Det er flest 13-åringer som har sendt inn spørsmål. Svartiden var 1,8 dager.

Kjønn



76 % av spørsmålene er stilt av jenter.
20 % av spørsmålene er stilt av gutter.
4 % oppgir annet kjønn.

Alarmtelefonen er opptatt av å besvare spørsmålene som kommer via ung.no på en så god måte som mulig. Vår vurdering er at dette er ekstra krevende da vi kun har enveiskommunikasjon – det er ingen mulighet for dialog med den som stiller spørsmålet.

Tema

De temaer som det ble spurt mest om var familie, venner og fritid, vold og overgrep, følelser, identitet og forelskelse, kropp, helse og sex.

0126 / Grafisk design: Tress Design / Trykk: Aksell

116 111
ALARMTELEFONEN
for barn og unge

Ring 116 111 eller chat med oss på 116111.no

Alarmtelefonen for barn og unge
Postboks 4 | 4685 NODELAND | alarm@116111.no | www.116111.no