

FIFTY5 ■ ■ BLUE

MEDIETRENDER UNG 2026

En presentasjon om medielivet til norske
15-24-åringer

15-24 år

Webundersøkelse

Forbruker og media

Kvalitative samtaler

A young woman with red, wavy hair is sitting in a theater, looking upwards and to the right. She is wearing a dark, textured sweater. The background consists of rows of empty, dark-colored theater seats. The entire image has a purple tint.

Unge, men likevel SÅ ulike

Unge mellom 15 og 24 år kan ikke behandles som én homogen gruppe. Det er betydelige forskjeller i medievaner, preferanser og interesser mellom kjønn og alder. Kjønnsforskjellene er spesielt tydelige.

82 %

Har høy tillit til
norske
redaktørstyrte
nyhetsmedier

”

*Jeg går **ikke** inn på **nettaviser**. Får det på **SoMe**.*

- Kvinne 18 år

80 %

Er enig i at
algoritmene kjenner
de veldig godt

”

*Det som er så greit med **TikTok** er at den skjønner jo selv hva du er interessert i. Så er det jo bare å scrolle. **Liker du en matlagingsvideo så får du jo fem til på rappen.** Stopper du å like de, så skjønner den at nå vil du ha noe annet. Og så er det jo det at den prøver seg litt frem til den **hitter jackpot.** Så det er egentlig mest på TikTok jeg driver og bare scroller, til man på en måte finner litt av det man er i humør for.*

- Kvinne 21 år

78 %

Bruker kunstig
intelligens ukentlig
eller oftere

”

*Det er litt som å ha en **privatlærer**, bare veldig lett tilgjengelig. I jobben min gjør jeg alt mulig rart, og det er av og til vi må jobbe med ting som jeg ikke er kjent med. Så når jeg har bilde eller beskriver situasjonen til **ChatGPT**, får jeg ofte en god forklaring på hvordan jeg skal gjøre det. Synes egentlig det er litt som å ha en **assistent** da, bare veldig lett tilgjengelig.*

- Mann 23 år

65 %

Opplever at de
bruker for mye tid
på skjerm

”

*«Hvis jeg **ikke har noen planer i helgene** kan jeg ende opp med å se på mobilen i veldig, veldig, mange timer fordi jeg ikke klarer å stoppe liksom. Det er sikkert dager jeg har sett på telefonen i **10 timer.**»*

- Kvinne 18 år

Sosiale medier fortsetter å dominere mediehverdagen

Bruken av sosiale medier holder seg på et jevnt og HØYT nivå. Snapchat er den plattformen størst andel bruker daglig, men det er TikTok det snakkes mest om. Til tross for økende bruk av KI er TikTok fortsatt en nøkkelpattform i søken etter informasjon.



De unges mediehverdag

Daglig dekning



Sosiale medier

88 %

(+1)



Videostømming

81 %

(-4)



Musikkstrømming

75 %

(-2)



Nettavis

56 %

(-3)



Digital spilling

50 %

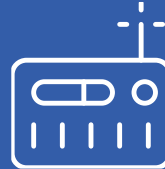
(-2)



Innhold fra influensere

32 %

(+1)



Radio

32 %

(-1)



Podkast

21 %

(-2)



Lineær-TV

21 %

(-2)



Papiravis

17 %

(+2)

Positivt år, i alle fall for de fire største

Daglig dekning

Snapchat



85 %
(+3)

Størst for åttende året på rad

Instagram



68 %
(+2)

Holder posisjonen som det nest største mediet blant unge

TikTok



64 %
(+5)

Økning etter stabile år, større en noen gang

YouTube



56 %
(+1)

Samme nivåer som fjoråret, etter noen år med nedgang

Facebook



48 %
(-4)

For første gang oppgir under halvparten av unge å bruke det daglig

Bestevennen



Snapchat er de unges viktigste kommunikasjons-plattform. Det største mediet på tvers av både kjønn og alder:



«Snapchat er mest for kommunikasjon med venner.»

- Kvinne 18 år

Influenseren



Instagram brukes for å følge med på venner og profilers liv, og for å dyrke egne interesser. Fungerer som en mer passiv og visuell plattform. Mest utbredt blant kvinner.



«Instagram er bare for å se om noen har postet noe eller ikke.»

- Kvinne 23 år

Underholderen



TikTok er ikke lenger bare en underholdningsmaskin. Det har blitt en viktig kilde til praktisk informasjon. Her søker de etter alt fra oppskrifter og matretter til råd, inspirasjon og løsninger.



«Det som er så greit med TikTok er at den skjønner jo selv hva du er interessert i. Så er jo bare å scrolle.»

- Kvinne 18 år

Læremesteren



På YouTube går man for å lære, og mye av innholdet kommer fra utlandet. YouTube er guttas lekegrind.



«Ser på YouTube mens jeg pusser tenner. Er glad i historie også, så mye av tiden går der.»

- Mann 18 år

Assistenten



Facebook er en plass de er fordi de MÅ (arrangementer og grupper), ikke fordi de har lyst. Behovet for Facebook øker med alderen.



«Er ofte på Facebook, men der råtner hjernen min bort. Det er så mye hat og dritt der, så prøver holde meg unna.»

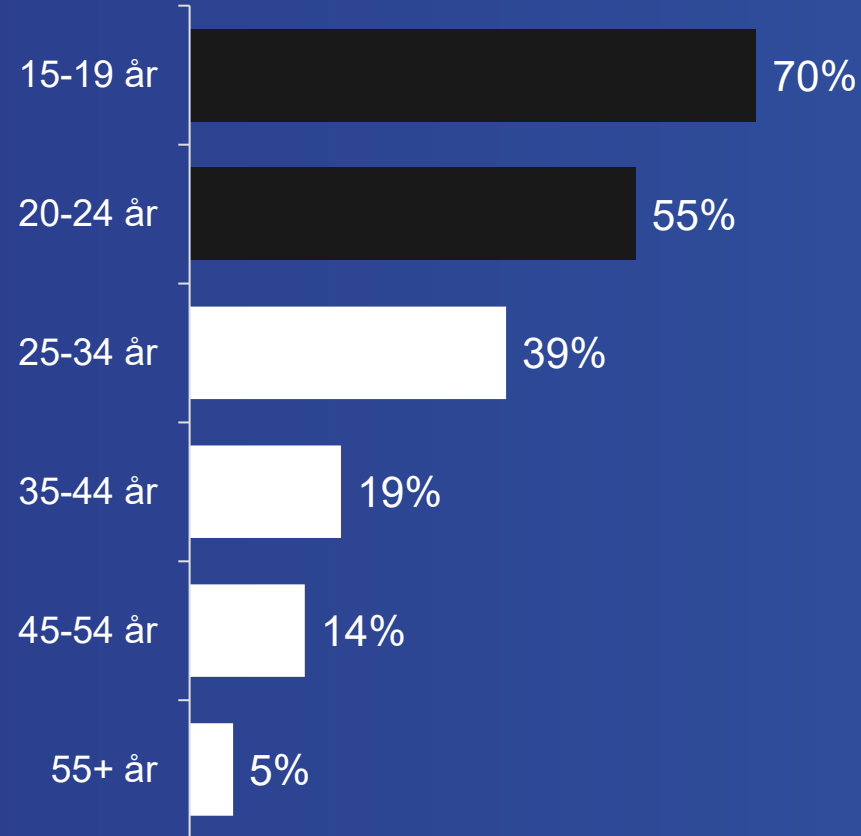
- Mann 23 år



Flere bruker TikTok en noensinne tidligere



TikTok er forbeholdt de yngste...



....Og er fortsatt den største tidstyven

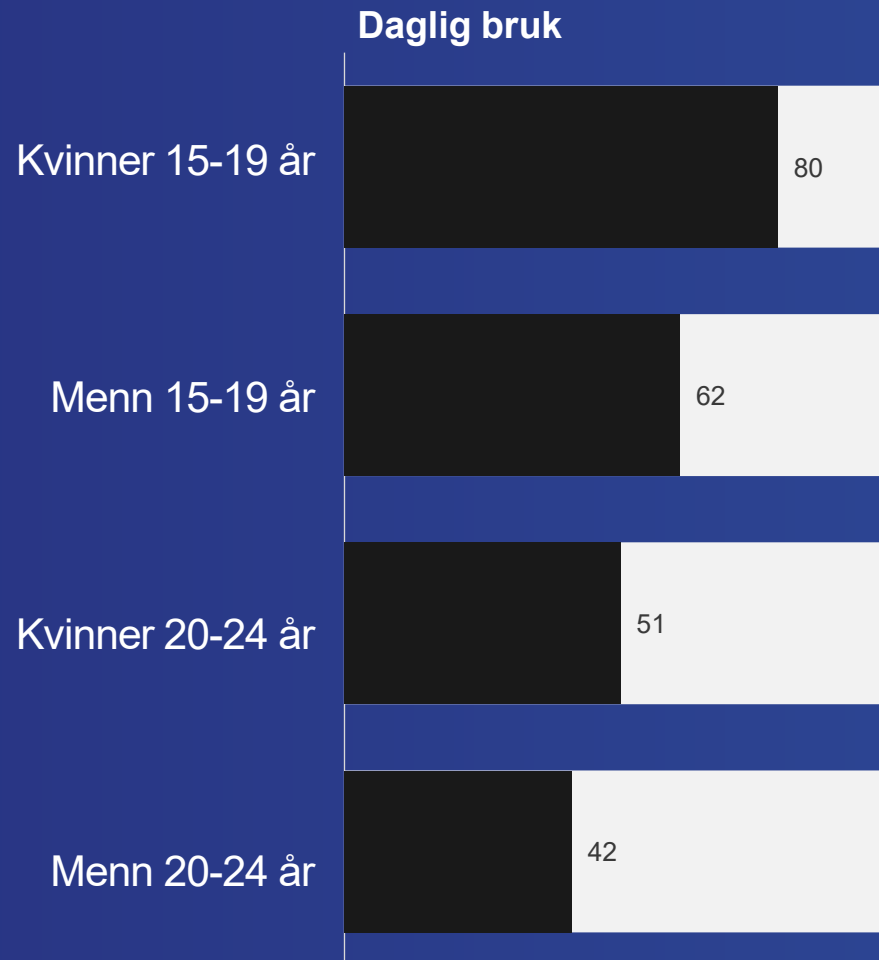
”

Jeg er jo egentlig veldig ofte innom TikTok i løpet av dagen. Både Facebook, Instagram, Snapchat og TikTok. Også avslutter jeg også kvelden med TikTok.

- Kvinne 21 år

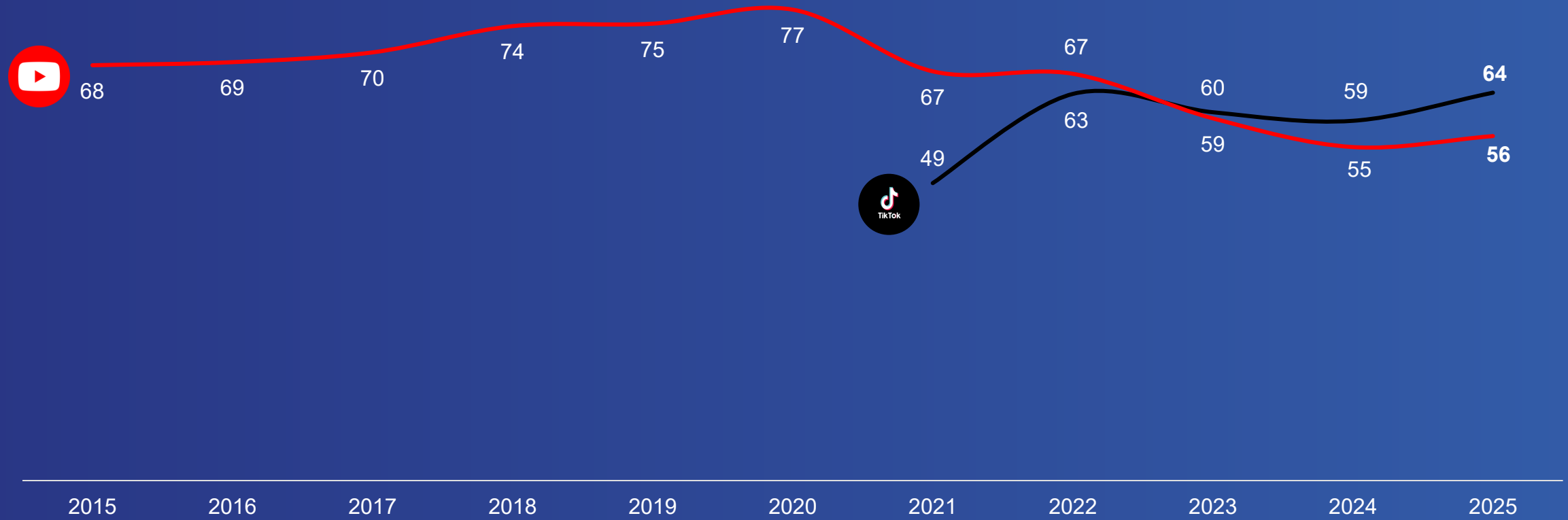


Unge jenter er de mest aktive brukerne



TikTok står sentralt i mediehverdag som **kilde til nyheter, læring, underholdning og avkobling**. Til tross for bevissthet om utfordringer som tidssluk, kortformat og varierende troverdighet, forblir plattformen **førstevalget** for mange.

YouTube vs TikTok



YouTube er guttas lekegrind...



Jeg pleier å se på **YouTube** når jeg spiser.

- Mann 23 år

...Og TikTok er jentenes



“

Ender ofte opp med å **bruke mye tid** på spesielt TikTok da. Bare at jeg merker ikke hvor mye tid som går før det har gått **veldig mye tid** ...

- Kvinne 23 år

Guttas topp 10

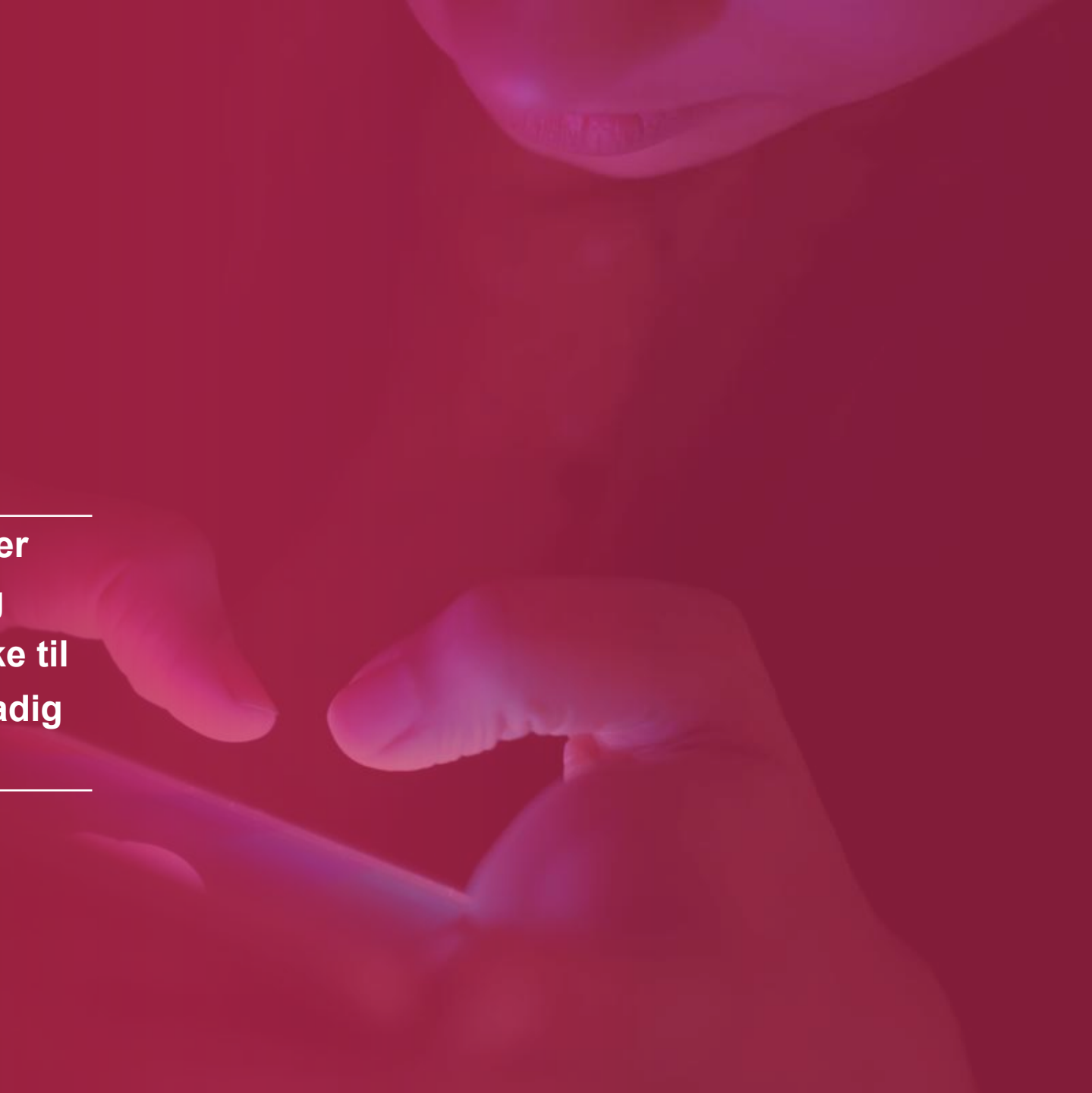
1.	Snapchat	78 %
2.	Google	71 %
3.	YouTube	70 %
4.	Instagram	59 %
5.	TikTok	52 %
6.	Messenger	41 %
7.	Facebook	39 %
8.	Discord	38 %
9.	Netflix	26 %
10.	VG	24 %

Jentenes topp 10

1.	Snapchat	91 %
2.	Google	79 %
3.	Instagram	78 %
4.	TikTok	74 %
5.	Facebook	56 %
6.	Messenger	54 %
7.	YouTube	43 %
8.	Netflix	38 %
9.	Pinterest	35 %
10.	VSCO	29 %

De unge vil også ha nyheter

Selv om nettaviser og mer tradisjonelle medier taper litt terreng er de fortsatt interessert i og opptatt av nyheter. Selv om de unge er kritiske til nyheter i sosiale medier blir det som kilde stadig viktigere – og vanskeligere.



Overskrifter og korte
videoer i sosiale
medier holder for å
oppdatere meg på
nyhetsbildet

Enig
56 %

Uenig
38 %

Vet ikke
5 %

Det er så mye
negative nyheter at
jeg prøver å unngå de

Enig
39 %

Uenig
55 %

Vet ikke
6 %

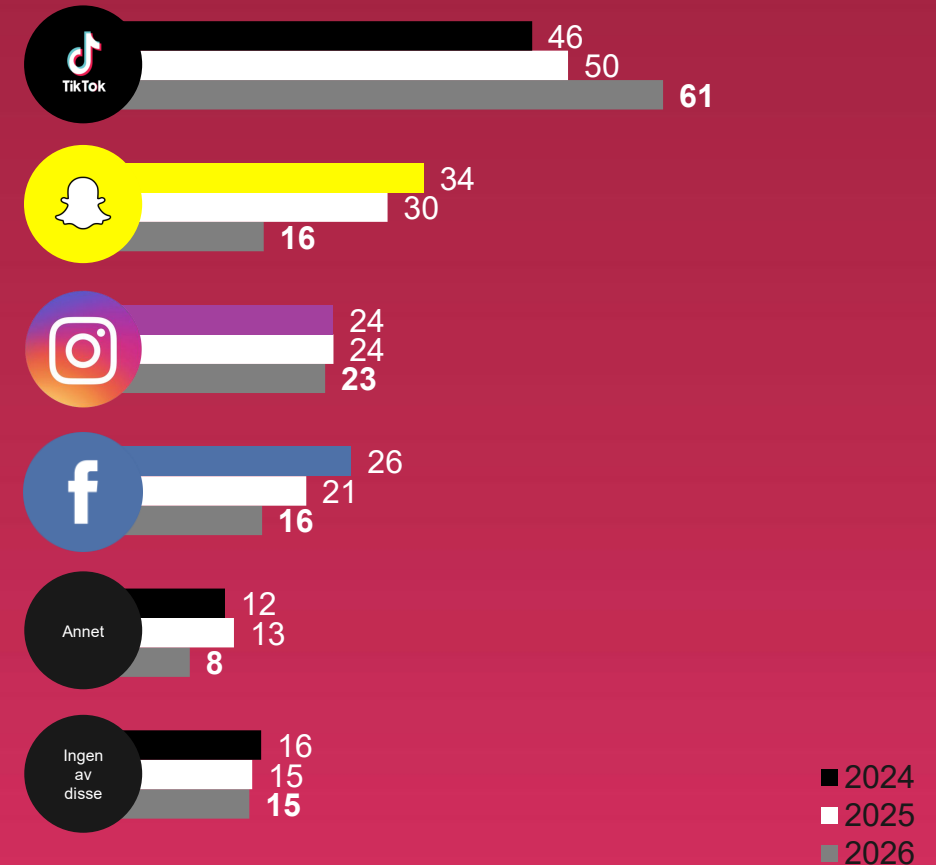
Hvilket medium
foretrekker du for å
oppdatere deg på
nyheter?



Sosiale medier er ofte inngangen, og endestasjonen

Det tydeligste mønsteret blant unge er at sosiale medier ofte fungerer som et «første møte» med nyheter, men det er ikke alltid det ender som den endelige kilden.

Hvilke sosiale medier bruker du for å oppdatere deg på nyheter?



Sosiale medier som uformell nyhetsradar

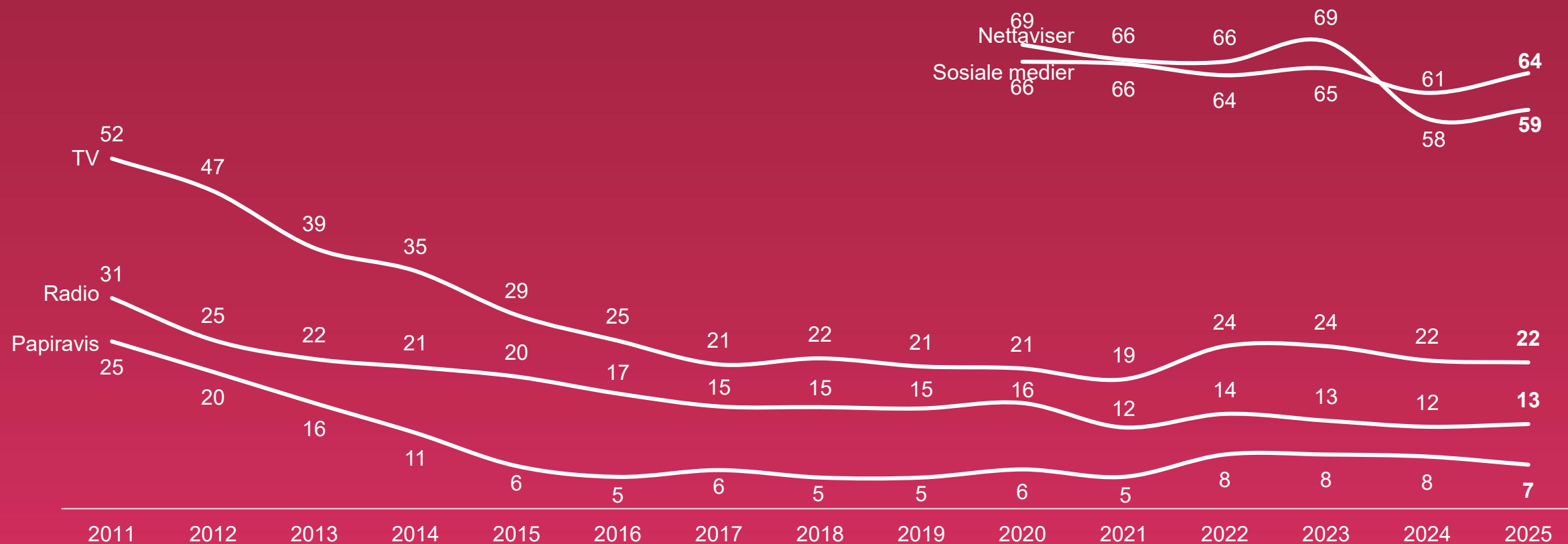
”

Det er gjerne der (sosiale medier) jeg på en måte kanskje ser nyheter først, jeg tar ikke alt jeg ser som en selvfølge og at det er sant. Det er ofte jeg liksom ser noe, kanskje på **TikTok** først, så undersøker jeg videre på nettsiden kanskje.

- Kvinne 21 år

The gateway effect

Litt/helt enig at mediet er viktigste nyhetskilde



De unge har tillit til de norske redaktørstyrte nyhetsmediene

...Men tilliten utfordres noe

82 %

Av unge har høy tillit til informasjonen fra norske redaktørstyrte nyhetsmedier

Hvor høy eller lav tillit har du til informasjonen fra følgende kilder...?

Norske redaktørstyrte nyhetsmedier

	 Mann	 Kvinne
Lav tillit	17 %	8 %
Høy tillit	77 %	87 %
Vet ikke	5 %	5 %

NRK nyter høyest tillit blant unge



Høy tillit til...

15-24 år

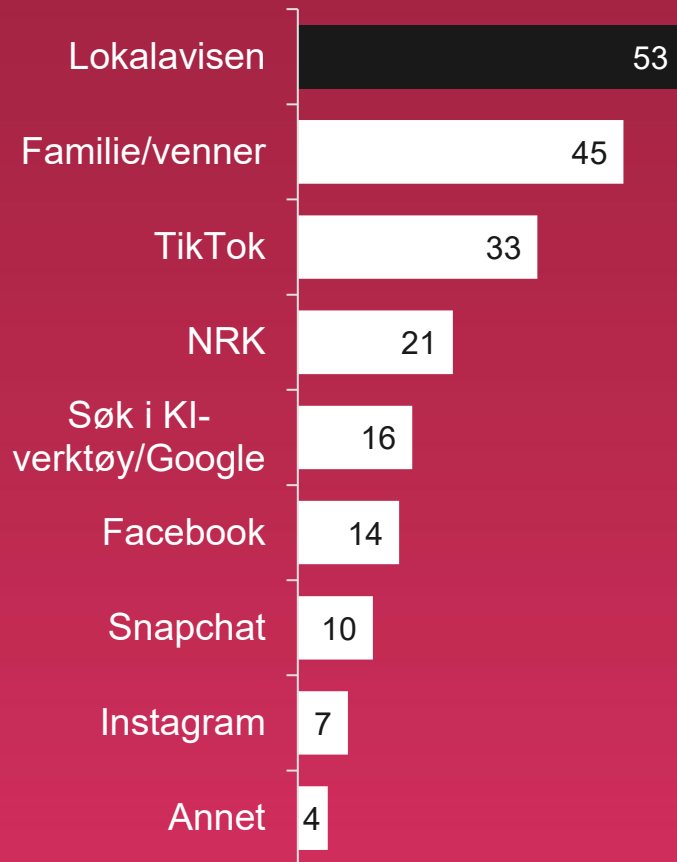
15-19 år

20-24 år

NRK	80 %	82 %	76 %
Lokal/regionsavisen sin	78 %	82 %	70 %
TV 2	76 %	81 %	64 %
VG	76 %	81 %	64 %
Aftenposten	70 %	73 %	62 %
Dagbladet	61 %	69 %	44 %

TikTok er størst på alt, bortsett fra lokale nyheter

Hvilke kilde bruker du for å oppdatere deg på lokale nyheter der du bor?



”

Jeg er innom **lokalavisa** hver dag for å se på overskriftene. Så klikker jeg meg inn hvis det er noe interessant. La oss si vi ser tyveri på Skedsmosenteret, eller det er at Lillestrøm spiller fotballkamp, eller hvis det er noe om politikk som ordføreren vil kutte på. Egentlig bare hva som skjer i nærområdet. Men hvis det er noen naturgreier, som å hogge ned et tre, da klikker jeg meg ikke inn for det er jeg ikke interessert i.

- Mann 18 år

VG er størst som alltid

Daglig dekning digitalt fjerde kvartal 2025

VG



25 %
(+1)

Øverst på pallen som vanlig, jevnt med fjoråret

NRK



16 %
(-)

NRK nest størst, også stabil dekning

TV 2



12 %
(+1)

Stabil dekning for TV 2 på egne nettsider

Dagbladet



8 %
(-2)

Svak nedgang fra fjoråret

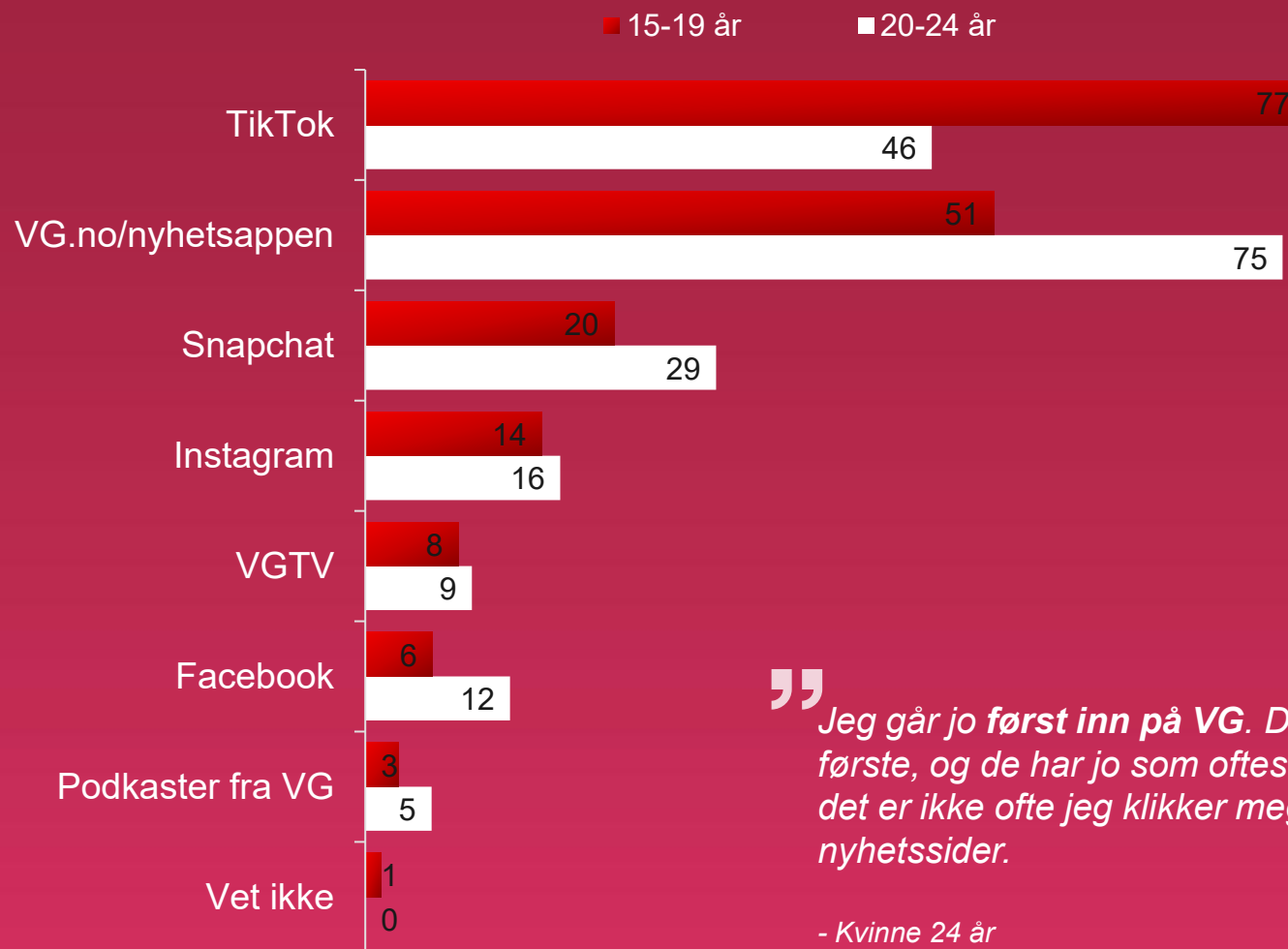
Aftenposten



5 %
(-)

Aftenposten holder seg blant de fem største

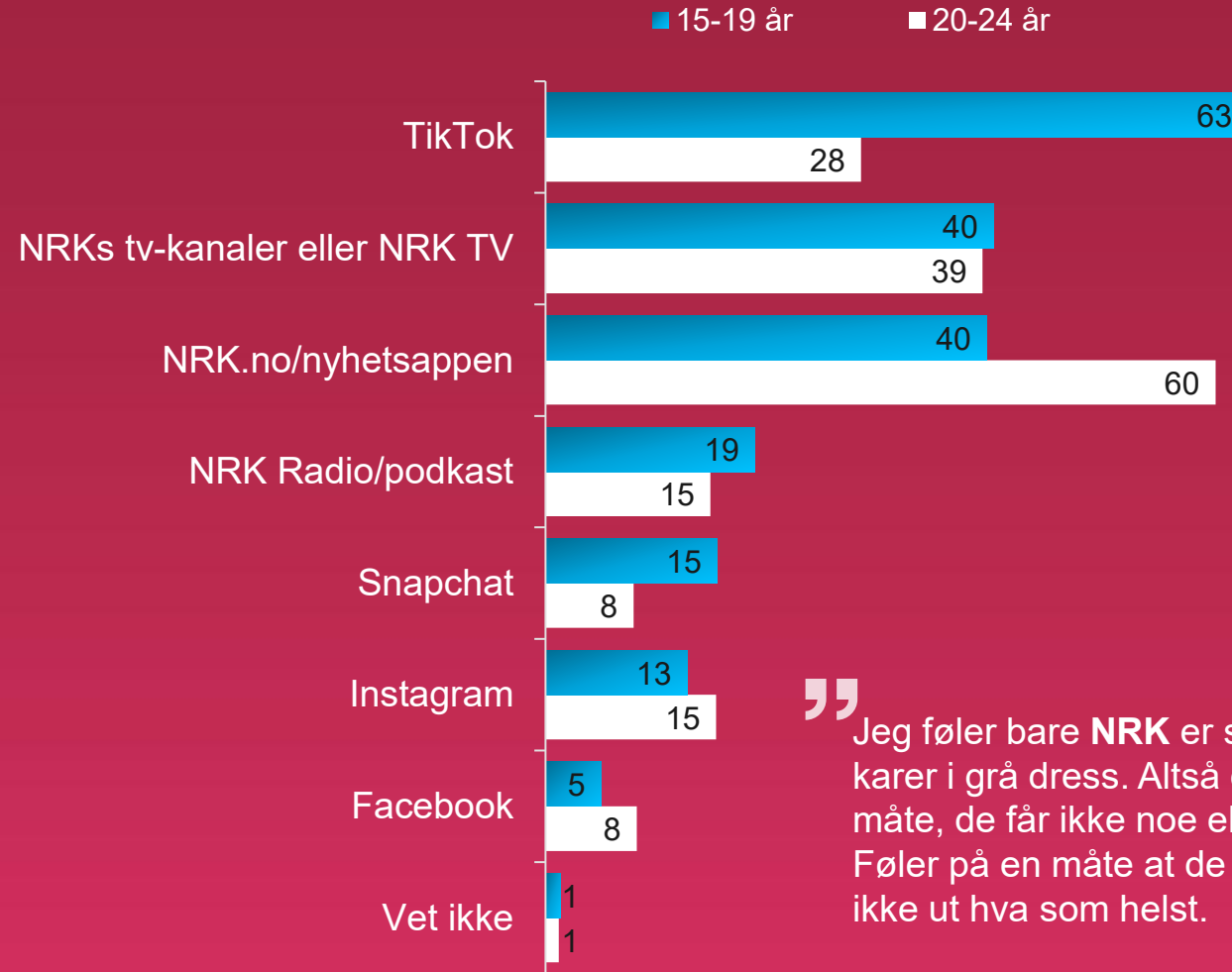
TikTok er stedet hvor flesteparten av tenåringene får sine nyheter fra VG



”Jeg går jo **først inn på VG**. Det er liksom den første, og de har jo som oftest det meste der, så det er ikke ofte jeg klikker meg videre inn på andre nyhetssider.

- Kvinne 24 år

NRK sine brukere flyttes stadig fra egne plattformer til TikTok

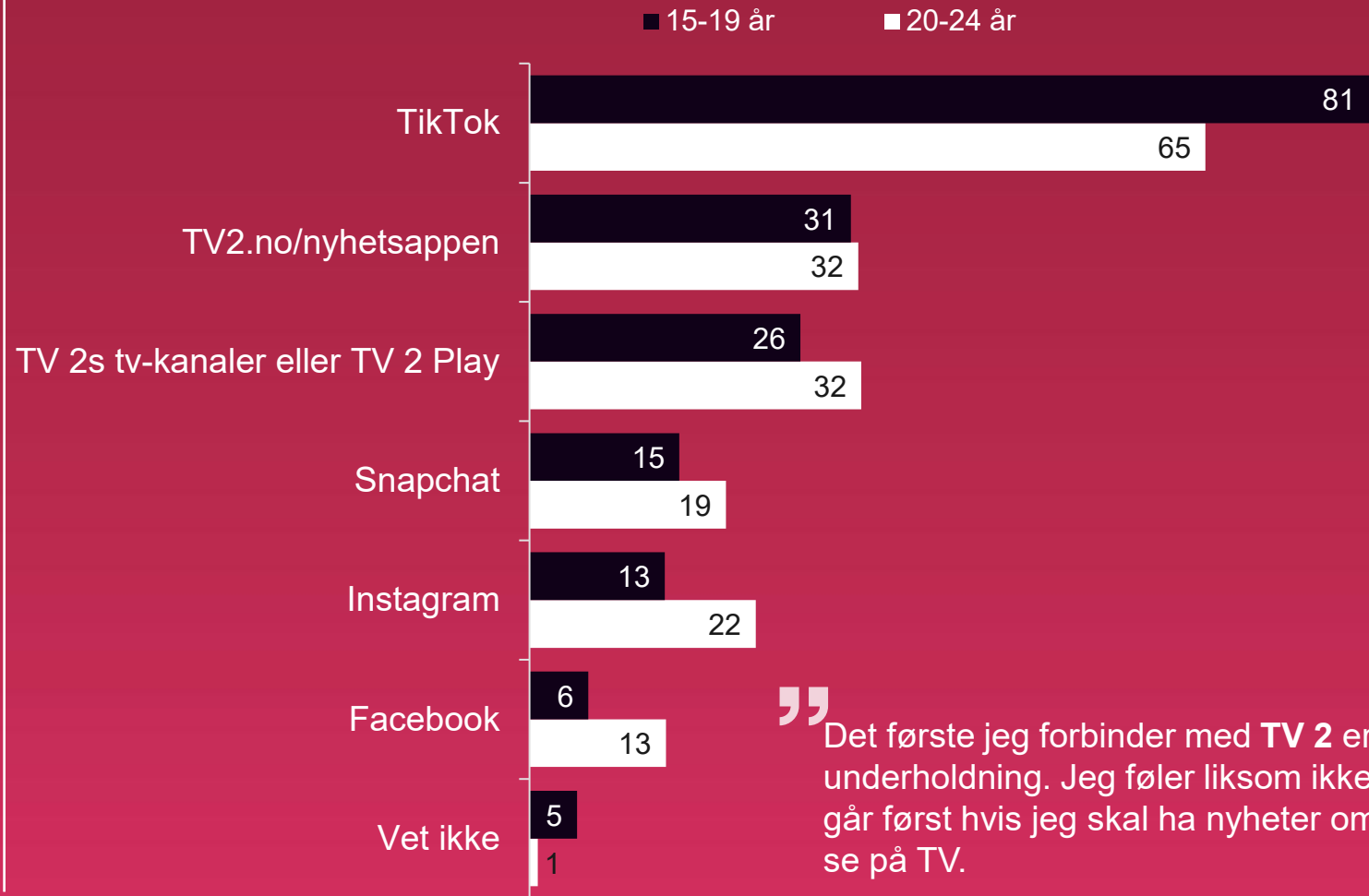


”

Jeg føler bare **NRK** er sånne kjedelige, streite karer i grå dress. Altså de gjør det gratis på en måte, de får ikke noe ekstra penger ut av det. Føler på en måte at de lar ikke tull gå. De legger ikke ut hva som helst.

- Mann 23 år

For TV 2 er det TikTok som gjelder



”

Det første jeg forbinder med **TV 2** er underholdning. Jeg føler liksom ikke det er der jeg går først hvis jeg skal ha nyheter om verden eller se på TV.

- Kvinne 21 år

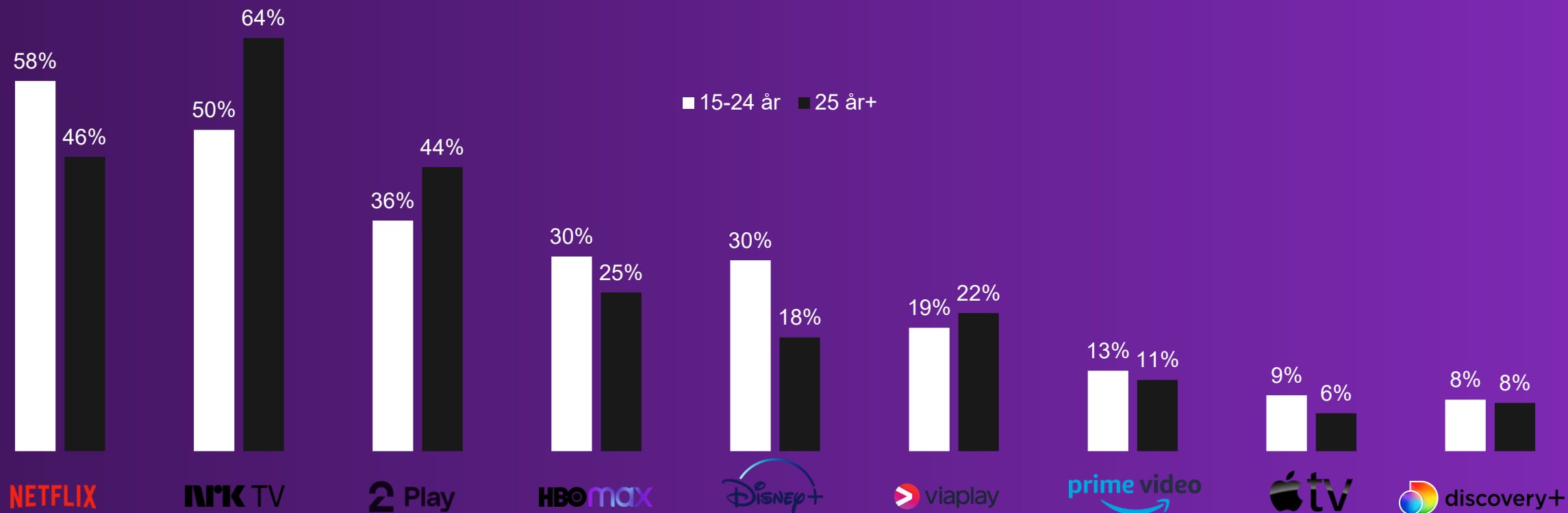
Et kontinuerlig underholdningsbehov

I likhet med tidligere verner de unge om tiden sin. Mange er avhengige av innhold eller lyd i bakgrunnen, og oppmerksomheten deles ofte mellom flere skjermer. Skillet mellom tradisjonell underholdning og sosiale medier viskes derfor mer og mer ut.



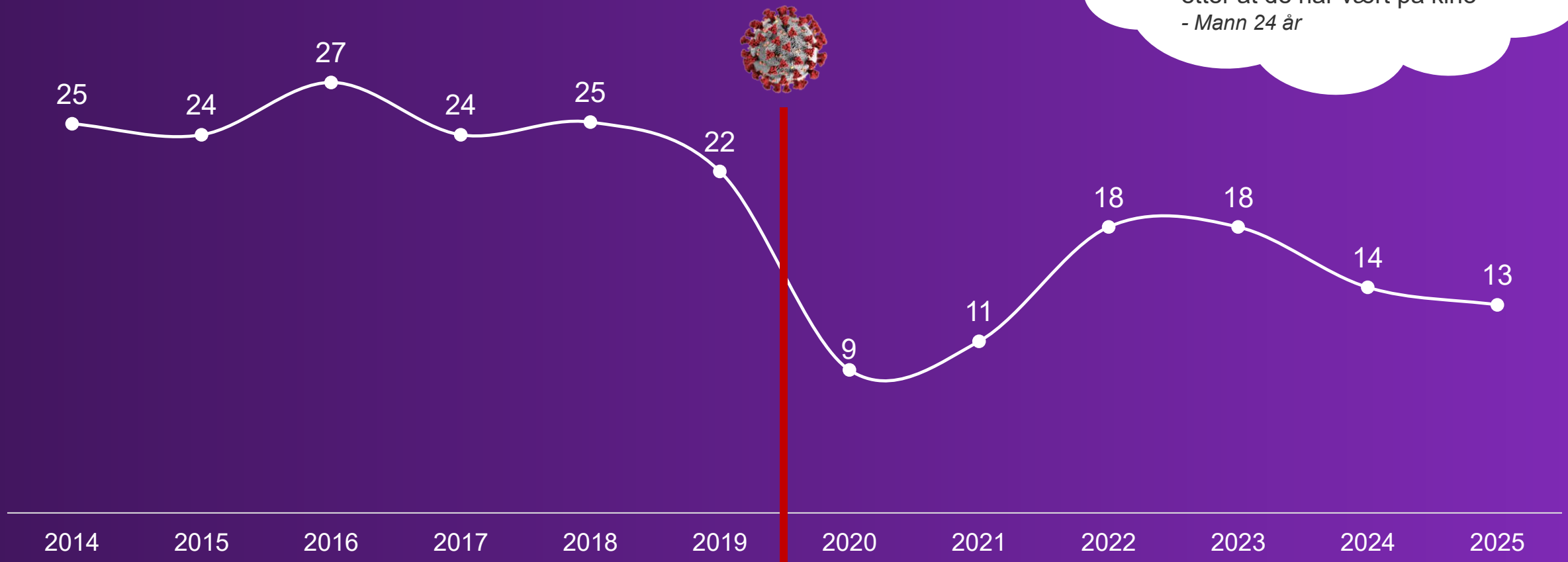
Strømming kan være et for stort «commitment»

Strømmetjenster: Ukentlig dekning



Konkurransen fra andre medier går utover kino

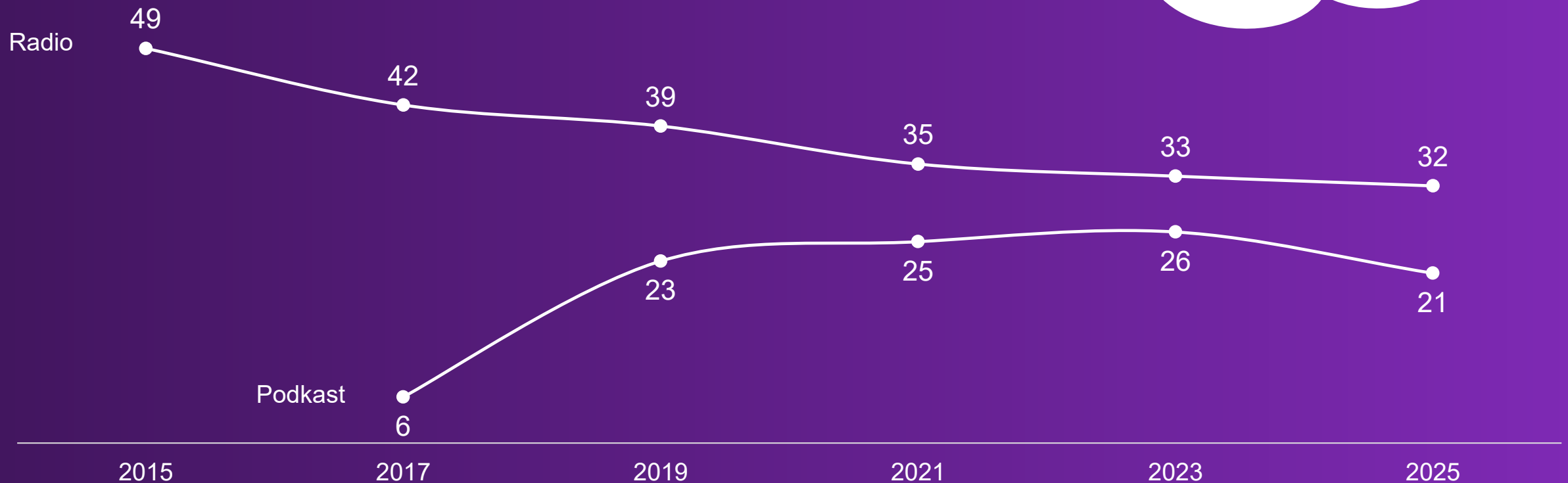
Vært på kino i løpet av fire siste uker (månedlig)



De er jo tilgjengelig på strømmetjenester de fleste filmene, også kommer de ut med en gang etter at de har vært på kino
- Mann 24 år

Radio er fortsatt større enn podkast

Radio & podkast: Daglig dekning



*Jeg hører på noen nyhetspodkaster, men gjerne sånne korte. Tror det er **Oppdatert** fra **NRK**. Også noen ganger **Aftenposten** sin, også hører jeg på litt sånn influenser podkaster.»*

Frykten for **stillhet**, og på søken etter **selskap**. Strømming handler om noe mer.

”

«Jeg har noen serier som jeg pleier å ha i bakgrunnen, for jeg må **alltid** ha noe lyd på. Jeg setter på noe **sitcom** eller **komedie**, **Modern Family** type serier. Hvis jeg skal lage mat så må jeg vente til jeg finner noe før jeg kan starte. Må alltid ha noe lyd.»

- Kvinne 23 år

”

«Jeg har sånn **comfort-filmer**, altså sånn som jeg ser på om jeg er stressa eller et annet, og som er bare sånn jeg kan alle replikker. For eksempel **Kaptein Sabeltann**. Det minner meg om en **tryggere tid** da, hvor du var liten og ikke trengte å bry deg om så mye.»

- Mann 23 år

Kunstig intelligens

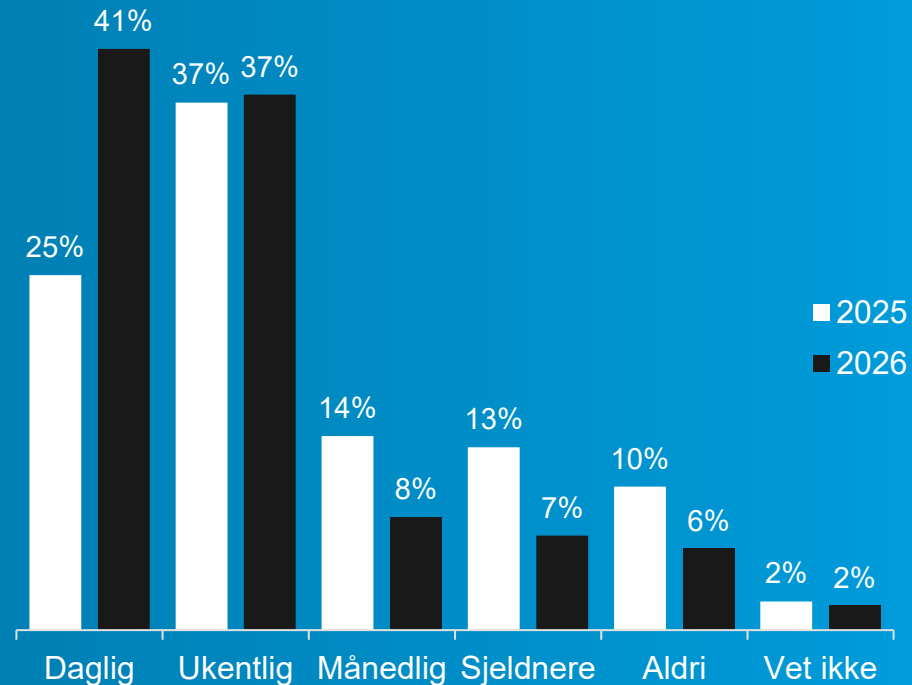
A background image of two young women with long dark hair, wearing bright yellow beanie hats and white t-shirts. They are both smiling and holding their skateboards. The woman on the left is holding her skateboard vertically, showing the underside with various stickers and a large white letter 'F'. The woman on the right is holding her skateboard vertically, showing the top side with a graphic design. The entire image has a semi-transparent blue overlay.

De unges forhold til KI oppsummeres som pragmatisk og bevisst. Forholdet til KI minner om det samme mønsteret som for sosiale medier. Bevisstheten er der, og terskelen for bruk er lav.

Nesten alle unge har tatt i bruk kunstig intelligens



Over 90 % av unge har på et tidspunkt brukt kunstig intelligens som ChatGPT eller lignende



Kjennskapen til ChatGPT er høy



78 %

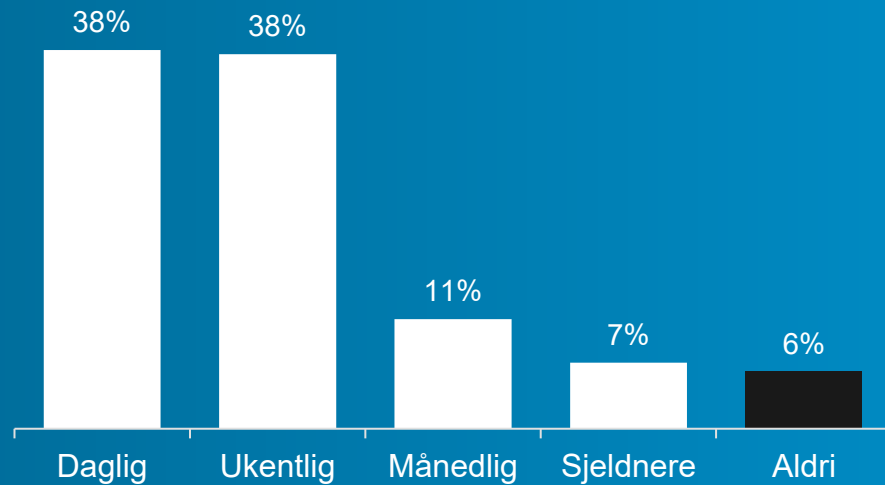
”

ChatGPT for å sjekke ting, men også til tull. «Chat» var først, blitt vant med den.

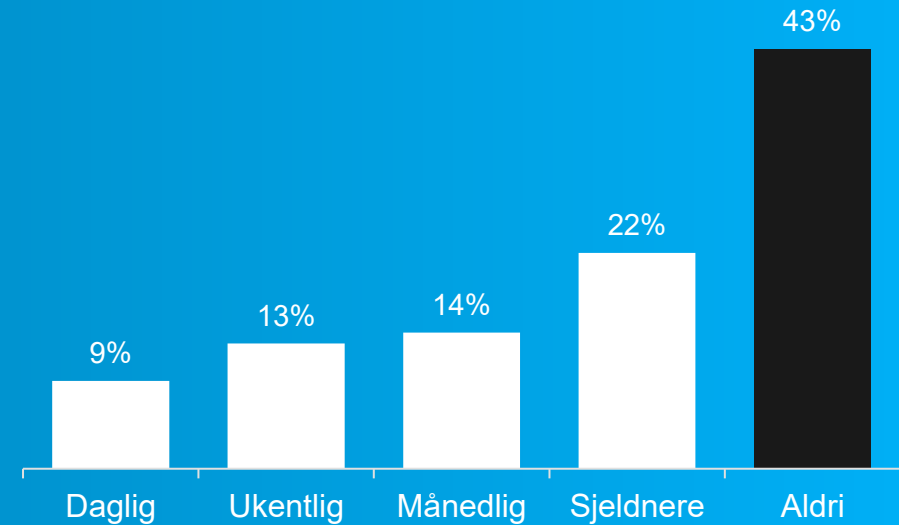
- Mann 18 år

KI er fortsatt en studievenn og ikke en nyhetsformidler (ennå...)

Hvor ofte bruker du KI-verktøy til skole-/studiearbeid?

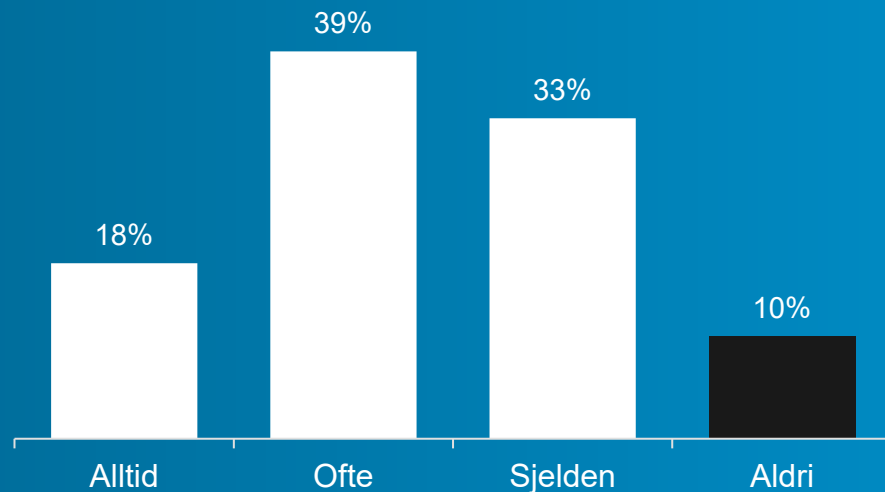


Hvor ofte bruker du KI-verktøy til å oppdatere deg på nyheter?

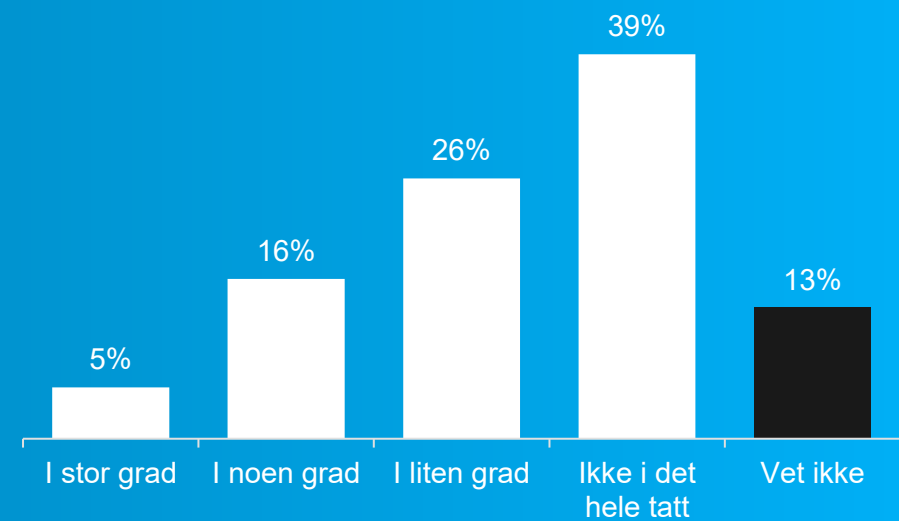


KI som snarvei, men ikke som erstatning for journalistikk

Når du bruker KI til å oppdatere deg på nyheter, hvor ofte sjekker du om informasjonen stemmer med andre kilder?



I hvilken grad erstatter KI-tjenester redaktørstyrte nyhetsmedier for deg når du vil holde deg oppdatert på hva som skjer i samfunnet?



Bruken er høy, men tilliten er delt

49 %

Av unge har høy tillit til informasjonen fra KI-verktøy

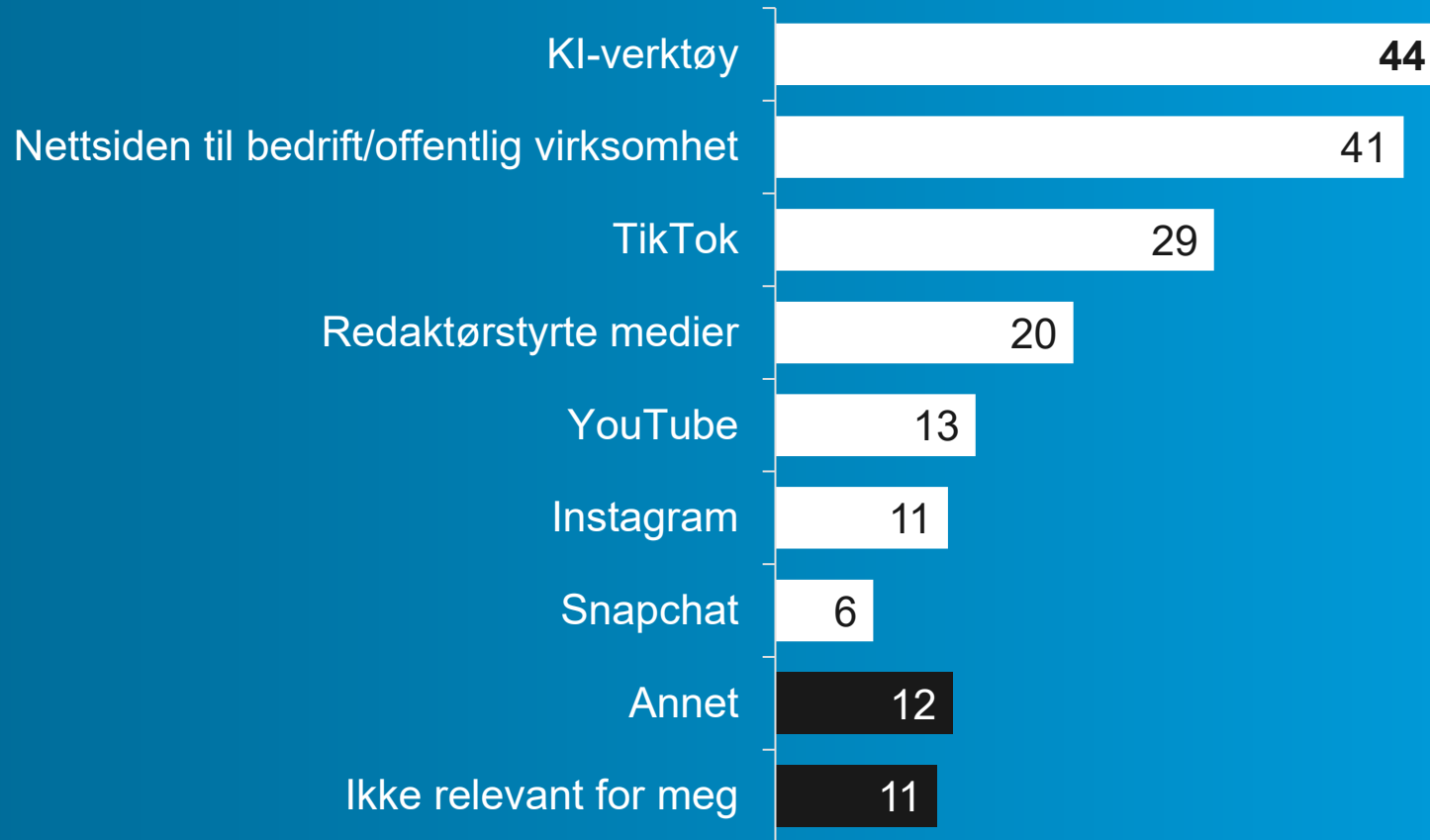
”

*Jeg spurte bare for gøy: **Hva er posisjonen min akkurat nå?** Og det kunne den ikke svare på. Da spurte jeg den: «Okei, hvor er nærmeste butikk?» Det kunne den svare på. **Det er bare 350 meter unna.** Og da er det sånn «okei», så den vet mer om deg enn den vil si.*

- Mann 19 år

KI er størst når det gjelder informasjon om skole-/studietilbud

Hvilke kilde bruker du for å innhente informasjon om skole- og studietilbud?

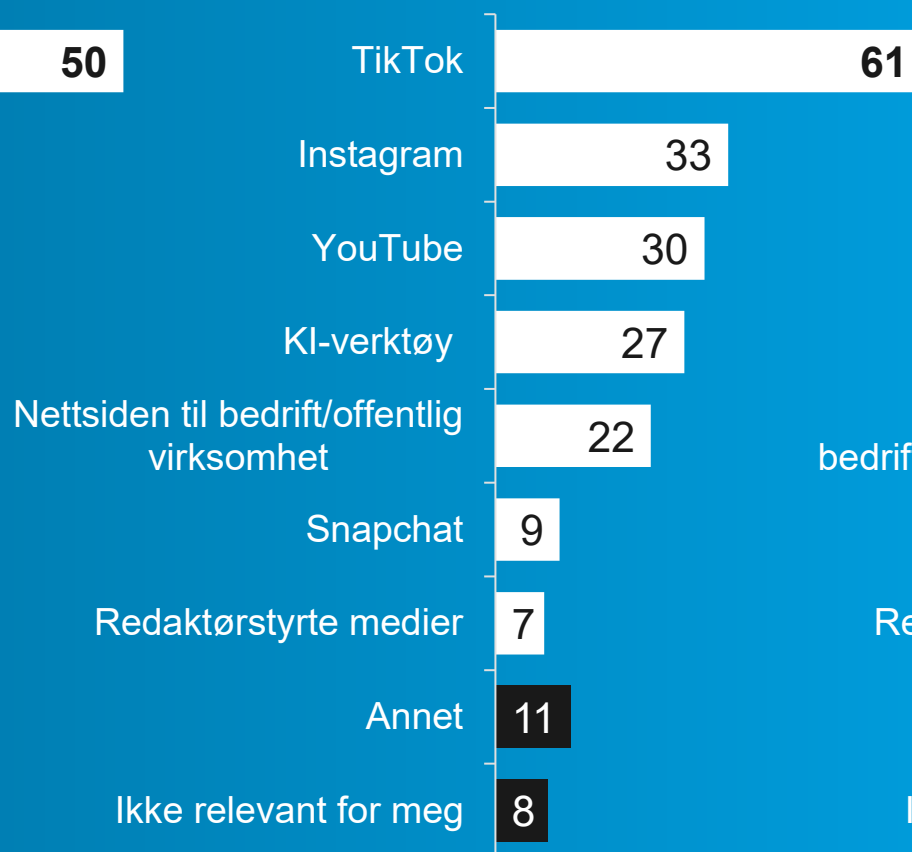


...Og for KI stopper det der, for på alt andet er TikTok større

Ferie og fritidsreiser



Matlaging



Trening

