

Nok.

Bergen

"Jeg føler meg trygg,
men..."



En HKH-kartlegging om opplevd utrygghet blant
unge (18 til 25 år) i Bergen sentrum på nattestid



BERGEN
KOMMUNE

2026

Opplevd utrygghet blant unge (18 til 25 år) i Bergen sentrum på nattestid

Kartleggingsrapport 2026

Takk til: Alle bidragsyttere, aktører, organisasjoner, unge voksne, frivillige og enkeltpersoner som har delt kunnskap og erfaringer. En særlig takk rettes til referansegruppen, og KORUS Bergen for veiledning og kvalitetssikring.



BERGEN
KOMMUNE

Nok.
Bergen

Prosjektgruppen har bestått av:

Prosjektleder: Anita Molvik Müller, Nok. Bergen

Skriver: Martine Hanssen Leknes, Nok. Bergen

Kartleggingsteam: Stine Svendsen, Trine Lise Næss Bøe og Karina Schaug Dønheim, Nok. Bergen

Veiledere: Marit Roksvåg Markestad og Charlotte Eskedal Nybråten, KORUS Bergen

Forsidefoto: Kjetil Kallevik, Nok. Bergen

Layout: Kjetil Kallevik, Nok. Bergen

Trykk: Arba Grafisk

Forord

Bergen skal være en trygg by for alle.

I strategien for folkehelsearbeid i Bergen 2025-2030 slås det fast at opplevelsen av frihet og trygghet er grunnleggende for helse, trivsel og livskvalitet.

Studietiden og de første årene av voksenlivet er en helt spesiell periode. Det er en tid der forventninger, nysgjerrighet og pågangsmot er i fullgir. En tid for festing og mestring, for prøving og feiling. Det er vårt alles ansvar å legge til rette for trygge rammer.

Dessverre vet vi at våre unge voksne kjenner seg utrygge innimellom. Det er noe denne HKH-kartleggingen avdekker og forklarer. Rapporten tar opp temaer som vold, seksuell trakassering og seksuelle overgrep. Kartleggingen har pågått i et tidsrom der medienes dekning av seksuelle overgrep har vært omfattende, blant annet på grunn av rettssaken mot Marius Borg Høiby. Dette har bidratt til å løfte frem og sette fokus på et betydelig samfunnsproblem for allmennheten. Temaer som rus og holdninger, som har vært sentrale i den offentlige debatten rundt rettssaken, er også viktige temaer i rapporten.

Vi håper at rapporten kan bidra til et mer nyansert bilde og felles kunnskapsgrunnlag som fremmer forståelse og bevissthet rundt problematikken. Videre ønsker vi at rapporten kan bidra til å styrke det forebyggende arbeidet og samarbeidet mellom ulike etater. Vi vil rette en stor takk til prosjektgruppen som har utarbeidet rapporten, KORUS Bergen for kvalitetssikring og veiledning, og ikke minst til alle som har bidratt med viktig kunnskap i denne kartleggingen.



Anne Merete Ødven

Daglig leder i Nok. Bergen - kompetansesenter mot seksuelle overgrep



Sammendrag

Jeg føler meg trygg, men...

... jeg går med nøkkelknippet i hånden

... jeg unngår de mørkeste områdene

... jeg har alltid en tanke om at noe kan skje

... jeg later som om jeg snakker i telefonen når jeg går hjem¹

Målet med denne kartleggingen har vært å undersøke opplevelsen av utrygghet blant unge i alderen 18 til 25 i Bergen sentrum på nattestid. Konkret tar kartleggingen for seg årsaker til opplevd utrygghet, eksisterende tiltak og innsats, og hvordan vi kan minske opplevelsen av utrygghet gjennom nye tiltak.

Kartleggingen viser en tydelig sammenheng mellom opplevd utrygghet og rus. Alkohol og illegale rusmidler, hovedsakelig kokain, trekkes frem blant informantene. Rus er en forsterkende faktor, og noen ganger årsaken til, opplevd utrygghet. Berusede folk, ansamlinger av folk, uoversiktighet, dårlig belysning, og det å havne alene, er eksempler på situasjoner som skaper utrygghet. Det målgruppen hovedsakelig er redd for er vold, seksuell trakassering og seksuelle overgrep. Kartleggingen har avdekket flere spesifikke situasjoner eller tilstander som kan oppleves utrygge for målgruppen. Stengetid, inne på utestedene og reisen hjem fra byen er eksempler på det.

Bergen sentrum er en vid kategori, selv om bykjernen er relativt tett. Enkelte steder og områder har utpekt seg; den såkalte "lysløypen", som strekker seg fra Torget via Bryggen og Torgallmenningen, til Engen og Nygårdsgaten, er et område som nevnes gjentatte ganger. Det er her de aller fleste utestedene befinner seg, og derfor også opphopninger av folk i ulik ruspåvirket tilstand. Byens mange smau og parker blir også trukket frem som utrygge områder, i tillegg til holdeplasser for buss og bybane.

Kartleggingen avdekker at menn og kvinner opplever utrygghet av ulike årsaker. For eksempel oppgir langt flere kvinner enn menn frykt for å bli utsatt for seksuelle overgrep og seksuell trakassering. Samtidig viser funnene at flere menn enn kvinner er redde for både blind og målrettet vold. Hatytringer virker å være et like stort problem for alle kjønn. Beskrivelser av personer med annen kjønnsidentitet forekommer for sjeldent til at det kan trekkes noen konklusjoner.

Den pågående innsatsen er kartlagt, og viser at en rekke aktører har en aktiv forebyggende og trygghetsbevarende innsats i bylivet på nattestid. Det gjelder aktører i både offentlig, privat og frivillig tjeneste. Politiet, vektertjenesten, Utekontakten og Natteravnene er noen eksempler. Kartleggingen har også avdekket noen hull og mangler i den pågående innsatsen. Blant annet ser vi at tidspunktet for når tjenestene er aktive ikke alltid samsvarer med tidspunktet det er mest behov. Når trykket er høyest rundt stengetid, har flere aktører avsluttet innsatsen. Avdekkingen av hull og mangler har resultert i en tiltaksplan, som kan leses på side 23.

Samlet sett kan rapporten bidra til å øke forståelsen av hvilke faktorer som skaper utrygghet for unge voksne, og hvilken innsats som kan bidra til å gjøre Bergen til en tryggere by.

¹ Sitater fra intervju med målgruppen

Innhold

1.0 INNLEDNING	6
1.1 Om Bergen kommune	6
1.2 Kort om Nok. Bergen	7
1.3 Kartleggingens mål og målgruppe	7
1.4 Bakgrunn for kartleggingen	8
2.0 KARTLEGGINGSPROSESS, METODE OG KILDER	8
2.1 HKH-metoden	8
3.0 FUNN	10
3.1 Hvem er det som opplever utrygghet?	10
3.2 Overordnede tema for utrygghet	12
3.3 Hvilke situasjoner fører til opplevd utrygghet?	15
3.3.1 Inne på utestedene	15
3.3.2 Stengetid og veien hjem	16
3.3.3 Spesielle begivenheter: 17. mai, nyttårsaften, velkomstuke	18
3.3.4 Byrommet - en arena for utrygghet?	18
4.0 FUNN FRA PÅGÅENDE INNSATS	20
4.1 Offentlige tjenester og myndighetsarbeid	20
4.2 Utelivsbransjen og vektertjenester	20
4.3 Frivillig og ideell innsats	21
5.0 HULL OG MANGLER I DAGENS INNSATS	22
5.1 Redusert innsats i perioden rundt stengetid	22
5.2 En tryggere hjemreise	22
5.3 Behov for forebyggende arbeid	23
6.0 FORSLAG TIL TILTAK	23
7.0 REFERANSELISTE	26

1.0 INNLEDNING

1.1 Om Bergen kommune

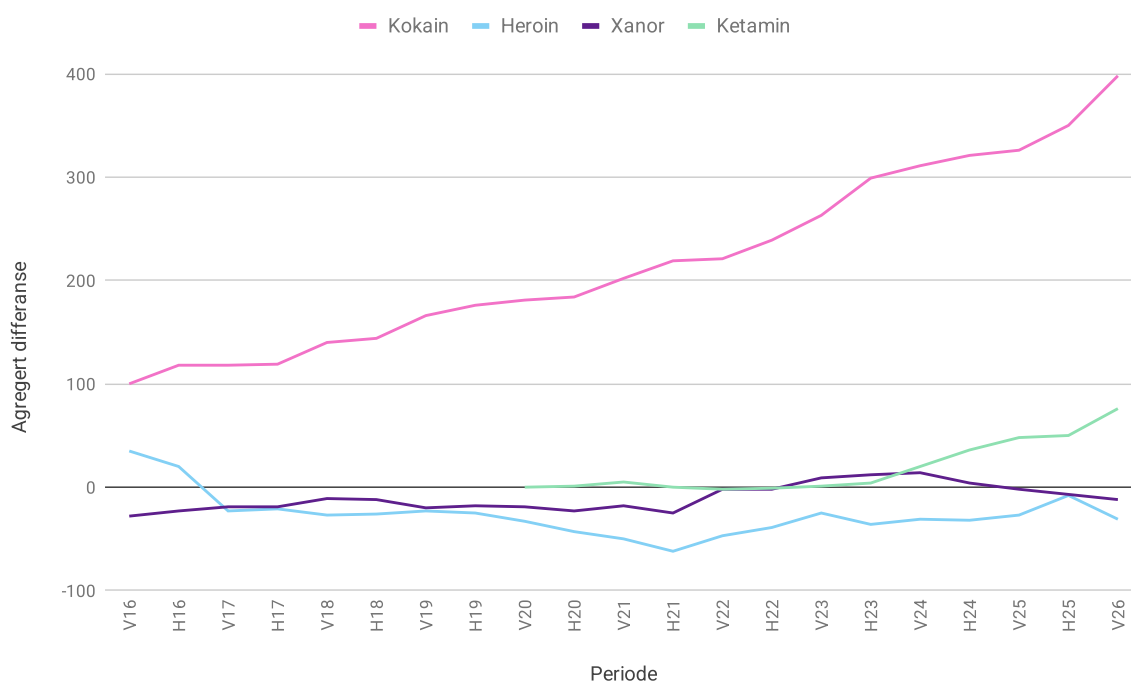
Bergen kommune er den største kommunen i Vestland fylke. I første kvartal av 2026 hadde kommunen 295.426 innbyggere. I aldersgruppen 18-25 år var det 33.680 personer, hvorav 17.071 kvinner og 16.609 menn (SSB). I Bergen kommune er det 14 fylkeskommunale videregående skoler (Vestlandfylke.no) og over 10 studiesteder for høyere utdanning (Utdanning i Bergen). Omtrent 20 prosent av innbyggerne i Bergen er innvandrere eller norskfødte med innvandrerforeldre (SSB).

Studentenes helse- og trivselsundersøkelse fra 2022 viser at ni av ti studenter i Norge drikker alkohol. I region Vest oppgir en høy prosentandel at de drikker alkohol ukentlig. 21% rapporterer at de har brukt illegale rusmidler det siste året. Kun fire av ti studenter oppgir at de har god livskvalitet, og det er en betydelig økning i rapporterte psykiske plager (Sivertsen & Johansen, 2022). I Bergen kommunes strategi for folkehelsearbeid i Bergen 2025-2030 kan vi blant annet lese at alkohol er et tema i kommunens folkehelsearbeid, og det er et mål å redusere skadelig alkoholbruk.

Det er i underkant av 500 skjenkesteder i Bergen, hvorav ca. 90 er utesteder og barer (Svellingen m.fl., 2026). I 2025 var det 406 registrerte voldshendelser i Bergen sentrum i helgene (fredag, lørdag og søndag). Tilsvarende tall for 2020 var 351 voldshendelser (Vest politidistrikt, 2026). I Vest politidistrikt, som består av 38 kommuner i Vestland fylke, ble det i 2025 registrert 726 seksuallovbrudd, hvorav 158 voldtekter (Vest politidistrikt, 2026).

Ifølge Vest politidistrikts trusselvurdering 2024-2025 ser man en økning i bruk av kokain i Vestland. KORUS Bergen sin Føre var-rapport fra 2026 bekrefter økning i både bruk og tilgjengelighet (Berg m.fl., 2026).

Figur 1 - LANGTIDSTRENDER HOVEDFUNN VÅR 2026.²



2 Grafen viser sammenstillingen av interesse, tilgjengelighet og bruk i Bergen (Berg m.fl., 2026)

På landsbasis har bruken av kokain blant unge voksne økt jevnlig de siste ti årene, med en liten nedgang fra 2024 til 2025. Det kommer frem av folkehelse rapporten til Folkehelseinstituttet (2026).

1.2 Kort om Nok. Bergen

Nok. Bergen er et kompetansesenter mot seksuelle overgrep. Senteret er et tverrfaglig, gratis og lavterskel hjelpetilbud til personer av alle kjønn utsatt for seksuelle overgrep og deres pårørende. Ved slutten av 2025 hadde Nok. Bergen 549 registrerte brukere, hvorav 201 var nye i 2025. 90.3 prosent av brukerne er kvinner, 9.1 prosent er menn og 0.6 prosent har annen kjønnsidentitet. De siste årene har det vært en økning i antall henvendelser fra personer i målgruppalder.

Nok. Bergen er en fagressurs som tilbyr fagpersoner råd og veiledning. Landets 15 Nok.-sentre jobber aktivt for å redusere fremtidige forekomster av seksuelle overgrep. Forebyggende arbeid rettet mot barn, ungdom og voksne er derfor prioritert. De ansatte ved senteret gir undervisning om seksualitet og seksuelle overgrep til skoleklasser, studenter, lærere, helsepersonell og øvrige fagpersoner.

Senteret er en privat stiftelse med offentlige driftsmidler, og holder til sentralt i Bergen sentrum på St. Jakobs plass 9.

1.3 Kartleggingens mål og målgruppe

I Bergen kommunes strategi for folkehelsearbeid i Bergen 2025-2030 kan vi lese at "trygghet er en forutsetning for helse, trivsel og livskvalitet, og at Bergen skal være en trygg by i alle livsfaser". Kartleggingen etterstreber å danne et her og nå-bilde av hvordan Bergen sentrum oppleves på nattestid for unge, med fokus på opplevd utrygghet. Rapporten skal vise hvilke faktorer som gir unge i Bergen sentrum en opplevelse av utrygghet, samt gi en oversikt over pågående innsats for trygghet i utelivet. Til sist vil rapporten gi en oversikt over hull og mangler i dagens innsats, med en påfølgende tiltaksplan.

Opplevd utrygghet er et sentralt tema og begrep i rapporten. Det har ikke vært et mål å vurdere opplevelsen av utrygghet opp mot faktiske målinger av utrygghet eller fare, men å kartlegge innbyggernes subjektive oppfatning. Bergen kan statistisk sett sies å være en trygg by med lite kriminalitet, men ifølge NOVA sin nasjonale trygghetsundersøkelse (2024) vet vi at mange lovbrudd ikke anmeldes, særlig når det gjelder vold og seksuell vold, hvor mørketallene er store (Løvgren m.fl., 2025).

Utrygghet kan bety flere ting. Å være bekymret, redd, å oppleve reell fare, tap av kontroll eller oversikt er eksempler på dette. Utrygghet kan være noe som oppstår akutt, men kan også bero på tidligere erfaringer. Informanter har ikke blitt bedt om å definere eller gjøre vurderinger av begrepet utrygg. I denne rapporten brukes begrepene utrygg, bekymret for og redd for, litt om hverandre.

Målgruppen i kartleggingen er personer mellom 18 og 25 år. Majoriteten av målgruppen er derfor studenter og elever i tredje klasse på videregående skole. Nedre aldersgrense på 18 år ble satt for å sikre myndige informanter.

Det er ikke gjort spesifikke avgrensinger i begrepet nattestid, men i en spørreundersøkelse til målgruppen brukes formuleringen "etter klokken 23".

1.4 Bakgrunn for kartleggingen

Under en studiereise til London i 2023 la daglig leder ved Nok. Bergen merke til en plakat på et pubtoalett: "Er du på en dårlig date? Føler du deg utrygg? Spør etter Angela i baren, så hjelper vi deg". Dette sådde et frø, og på Nok. Bergen ble det etter hvert opprettet et internt Angela-team. Det ble en ny tur til London, der teamet fikk innsikt i tiltakene som finnes for å holde innbyggerne trygge mot vold, overgrep og hatkriminalitet.

Nok. Bergen kjenner til utryggheten unge kvinner opplever knyttet til seksuell trakassering og overgrep. I 2023 gjennomførte Angela-teamet en spørreundersøkelse blant studenter om opplevd trygghet i bylivet, med et spesielt fokus på seksuell trakassering. Svarene viste at en lav andel studenter følte seg "helt trygge", både i sentrum, på utesteder og på vei hjem. Undersøkelsen viste også at det var en markant forskjell i andelen som var redde for å oppleve seksuell trakassering, spiking osv. og andelen som faktisk hadde opplevd tilfeller av dette. Dette gjorde oss interessert i opplevelsen av utrygghet blant unge på nattestid.

På bakgrunn av funnene fra undersøkelsen koblet vi oss på aktører i utelivsbransjen, politiet, skjenkebevilgningen, Utekontakten, Natteravnene osv. for å bl. a. drøfte mulighetene for å etablere et Ask for Angela-tilbud i Bergen. Tilbakemeldingene var positive, og det var stor enighet om at forebyggende tiltak er viktig og noe som må prioriteres.

Under studieturen til London ble vi presentert for en leveregel vi har latt oss inspirere av: One shoe does not fit all. Vi skjønnte tidlig at vi ikke kunne lansere trygghetsbevarende tiltak uten å gjøre et grundig forarbeid og kartlegging. Ett tiltak passer ikke alle. Først må man finne ut hva som er utfordringene, og hva som allerede finnes av tiltak. Det ledet oss til KORUS Bergen, som er ansvarlig for metoden Hurtig Kartlegging og Handling (HKH).

Trygghet handler ikke om statistikk. Det handler om hva vi kjenner på kroppen.

2.0 KARTLEGGINGSPROSESS, METODE OG KILDER

2.1 HKH-metoden

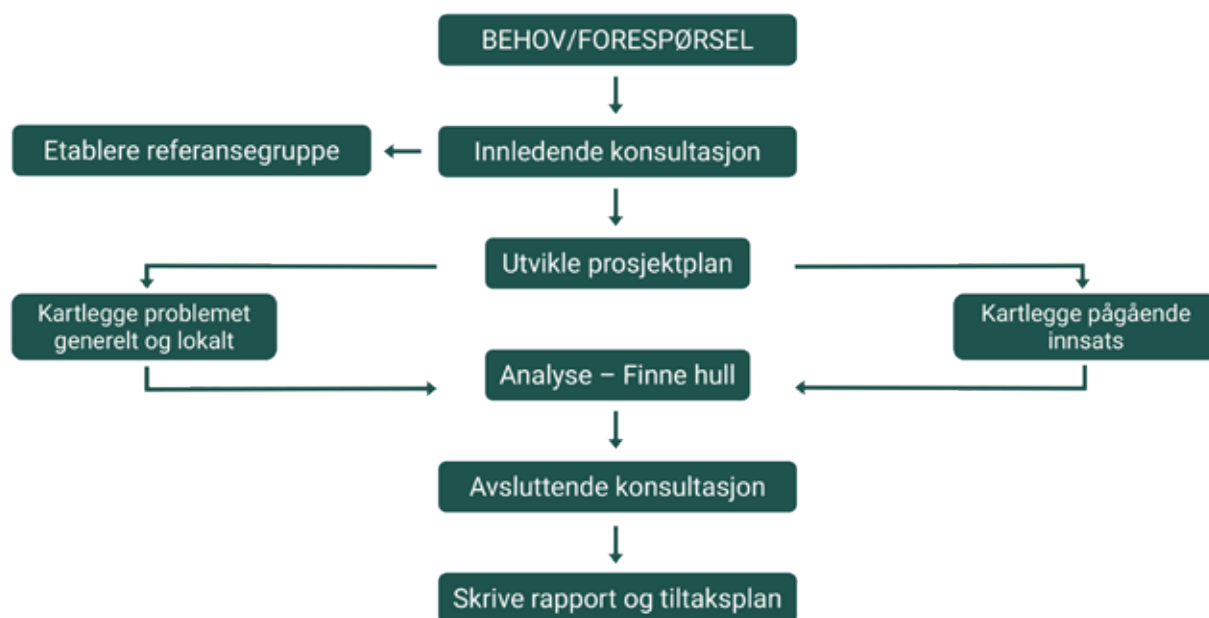
Hurtig Kartlegging og Handling (HKH) er en analytisk tilnærming til sosialfaglige problemstillinger. HKH er utviklet fra metoden Rapid Assessment & Response (RAR), et verktøy utviklet av Verdens Helseorganisasjon. HKH-metoden er utviklet og tilpasset norske forhold av KORUS Bergen, i samarbeid med Utekontakten i Bergen. KORUS Bergen har utarbeidet en manual for opplæring i metoden (Berg & Flesland, 2014).

Formålet med bruk av HKH har vært å utvikle og bruke en metode for kartlegging av sosiale og helsemessige problemområder. Det karakteristiske trekket ved en HKH er at man kartlegger både et spesifikt problemområde og pågående relevant innsats knyttet til problemområdet samtidig. Videre benyttes metodetriangulering gjennom en kombinasjon av ulike kvalitative og kvantitative metoder. I en kartlegging sikrer man dermed pålitelighet ved at man kryssjekker funn på tvers av datakilder og metoder. En HKH tilstreber ikke vitenskapelig perfektjon, men formålet med en HKH er derimot å sikre god nok kunnskap til å handle, altså et godt nok grunnlag til både å foreslå og gjennomføre en handlingsplan med dagsaktuelle tiltak for å møte aktuelt problemområde på best mulig måte (Berg & Flesland, 2014).

En HKH følger en spesifikk prosess, som er visualisert i modellen (figur 2). Metodens styrke er hurtig belysning av ett eller flere problemområder, som kan følges opp med rask og hensiktsmessig innsats knyttet til håndtering av problemet.

2.2 Innhenting av informasjon

Figur 2 - HKH-PROSESSEN



Innledende og avsluttende konsultasjon

Ved oppstart av kartleggingen ble ulike instanser som har kjennskap til målgruppen og bylivet på nattestid invitert til en innledende konsultasjon. Møtet ble avholdt 12. november 2025 i Nok. Bergen sine lokaler. På møtet deltok 24 personer fra ulike statlige og kommunale instanser, frivillige organisasjoner, utelivsbransjen og personer i målgruppen. Målet med innledende konsultasjon var å samle verdifull informasjon om temaer og problemstillinger knyttet til kartleggingen, samt å få tips til informanter og relevant litteratur.

Avsluttende konsultasjon ble avholdt 19. mai 2026 og markerte slutten på datainnhenting. 24 deltakere var til stede. I dette møtet deltok de samme som var invitert til innledende konsultasjon, i tillegg til flere av informantene kartleggingsteamet var i kontakt med under kartleggingen. Deltakerne fikk innsikt i de foreløpige funnene, og kom med viktige forslag til mulige tiltak.

Referansegruppe

For å sikre lokal deltakelse, eierskap og engasjement, ble det opprettet en referansegruppe tidlig i kartleggingen. Medlemmene besto av representanter fra Bergen kommune, politiet, Kontor for skjenkesaker i Bergen kommune, PSS Securitas, Bergen sanitetsforening, utelivsbransjen og Velferdstinget Vest. Referansegruppen møttes tre ganger i løpet av kartleggingsperioden. I løpet av kartleggingsprosessen har referansegruppen gitt verdifulle tilbakemeldinger på problemstilling og funn, gitt forslag til informanter og drøftet nåværende og fremtidige tiltak.

Eksisterende informasjon, forskning og statistikk

Teamet har gjennomgått et bredt utvalg av relevante rapporter, avisartikler, forskningsartikler og studier, og har hentet ut statistikk og faktaopplysninger for å gi

bakgrunnsinformasjon til kartleggingen. Funn fra forskning og statistikk refereres til gjennomgående i rapporten.

Telefonintervjuer

Det ble gjennomført 24 strukturerte telefonintervjuer med aktører som har kunnskap om temaet for kartleggingen. Informantene ble bedt om å identifisere hva som kjennetegner situasjonen til unge i sentrum på nattestid, hvilke situasjoner som oppleves utrygge, hvilke geografiske områder eller steder som utmerker seg, i tillegg til en utgreining om eksisterende og manglende tiltak.

Intervju med nøkkelinformanter

Det ble gjennomført ni strukturerte intervjuer med nøkkelinformanter. En nøkkelinformant er en person som har «ekspertkunnskap» i forhold til problemstillingen. Nøkkelinformantene kartleggingsteamet snakket med har kjennskap til målgruppen og/eller utelivet gjennom sitt arbeid, og besto for det meste av ansatte i tjenester som jobber tett med målgruppen.

Spørreundersøkelse

Underveis i kartleggingen ble det gjennomført en spørreundersøkelse blant målgruppen, der deltakerne svarte på følgende spørsmål: "Kjenner du deg utrygg når du er i Bergen sentrum etter klokken 23:00?". Svaralternativene går på hyppighet, fra aldri til alltid. Det kom inn 438 svar, hvorav 292 var kvinner, 138 menn og 8 personer med annen kjønnsidentitet. Teamet har underveis i kartleggingen oppsøkt studiesteder for å rekruttere personer til å ta undersøkelsen. I tillegg har undersøkelsen vært delt i sosiale medier og plakater.

Fokusgruppe

Det ble gjennomført fire semistrukturerte fokusgrupper med fem til åtte deltakere på hver gruppe. Deltakere i fokusgruppene er alle i målgruppealder, og ble rekruttert fra ulike relevante tilholdssteder. Fokusgruppene har vært dialogbasert, og deltakerne svarte på påstander om relevante tema som pekte seg ut i kartleggingen.

3.0 FUNN

Dette kapitlet vil ta for seg funn fra kartleggingen. Først presenteres funn om målgruppen, og noen overordnede tema knyttet til utrygghet. Deretter går vi inn på hva som kjennetegner situasjonen til de unge som opplever utrygghet.

3.1 Hvem er det som opplever utrygghet?

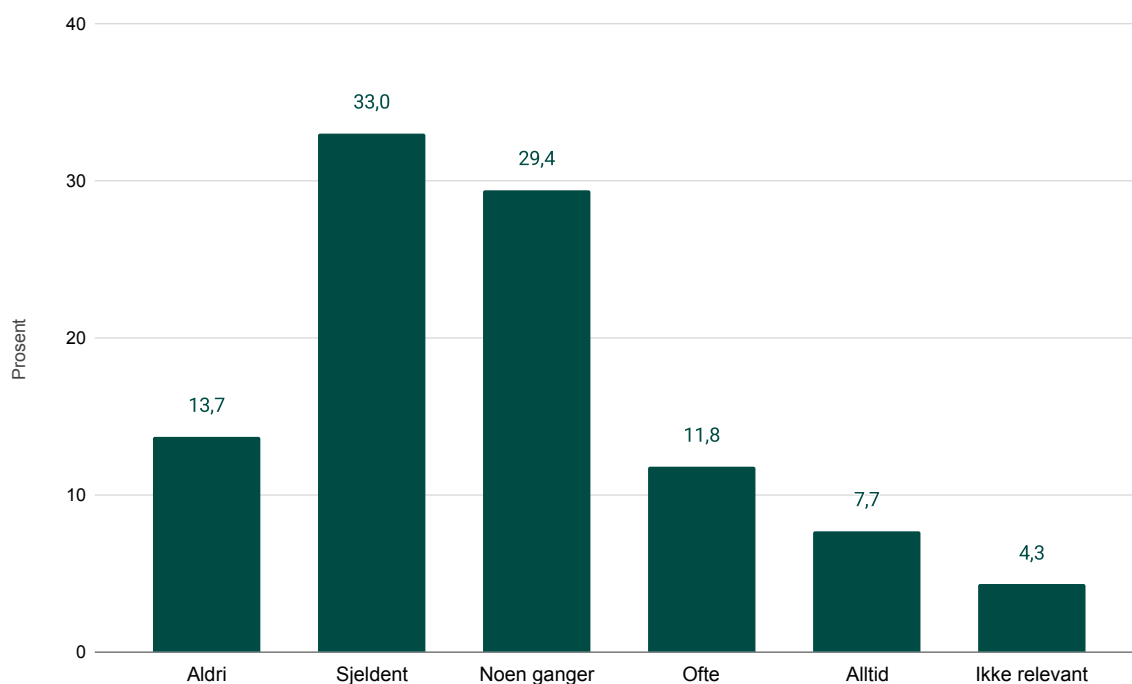
Gjennom kartleggingen har det kommet frem mangfoldige og detaljrike beskrivelser av målgruppen. Det er derimot enighet blant informantene om at målgruppen er en sammensatt gruppe, som ikke lar seg kategorisere på én enkelt måte. Det de har til felles er at de er omtrent like gamle, liker å benytte seg av utelivet og at mange drikker alkohol. I beskrivelsene kommer det frem noen interessante ytterpunkter. Noen informanter erfarer at dagens unge ikke drikker like mye som før, for de er opptatt av å være sunne og få gode karakterer. Andre forteller om en festkultur med mye alkohol og rusmiddelbruk. Noen informanter omtaler målgruppen som modig, utprøvende og grenseoverskridende. Informanter fra utlivsbransjen sier at de ser en endring i oppførsel og holdninger før og etter pandemien. De beskriver unge som ikke lar seg like lett irettesette, men som prøver å forhandle eller krangle når de får en beskjed de ikke liker. Flere beskriver bruk av røft og sjikanerende språk, særlig rettet mot skeive, kvinner og minoriteter. Studentenes trivselsundersøkelse viser at den vanligste formen for diskriminering er på bakgrunn av kjønn. Her fremkommer det at 19% av kvinner har

opplevd noen form for diskriminering (Sivertsen & Johansen, 2022). Vest politidistrikts trusselvurdering (2025) viser at minoriteter er mer utsatt for hatefulle ytringer. Informanter fra utelivet forteller om et høyt omfang av rasistiske kommentarer rettet mot baransatte med minoritetsbakgrunn. Trakassering er også et utbredt problem på sosiale medier.

“ [Jeg] kommer over TikTok-videoer hvor man hører at de som er større er usunne og mindre verdt, de med mørk hudfarge er kriminelle, osv.³

Spørreundersøkelsen som ble gjennomført blant målgruppen viser at 49 prosent av utvalget opplever utrygghet i varierende grad, dvs. noen ganger, ofte eller alltid. Dette viser at opplevd utrygghet ikke er et marginalt fenomen, men noe som berører en betydelig andel unge. 20 prosent av respondentene, altså én av fem, opplever utrygghet ofte eller alltid.

Figur 3 - KJENNER DU DEG UTRYGG NÅR DU ER I BERGEN SENTRUM ETTER KLOKKEN 23:00?



Da informantene tett på målgruppen ble bedt om å trekke frem hvem de er mest bekymret for, utmerket det seg noen grupperinger.

Den første handler om kjønn. Selv om en overvekt av informantene erfarer at både kvinner, menn og personer med annen kjønnsidentitet kjenner seg utrygge fra tid til annen, trekkes kvinner frem som en ekstra sårbar gruppe. Kvinner er mer utsatt for seksuell trakassering, som beføling, og seksualiserte, uønskede kommentarer. Det er også langt flere kvinner som er utsatt for seksuelle overgrep (Løvgren m.fl., 2025). Menn er noe mer utsatt for vold og grov vold, mens kvinner i betydelig større grad utsettes for seksuell vold. Flere informanter uttrykker særlig bekymring for kvinner i beruset tilstand som går hjem alene.

3 Sitat fra informant i fokusgruppe

Spørreundersøkelsen blant målgruppen viser at det er forskjeller mellom kjønnene når det gjelder opplevd utrygghet. 36 prosent av kvinnene føler seg utrygg noen ganger, mot 14,5 prosent av mennene. 14,7 prosent av kvinnene føler seg utrygg ofte, mot 6,5 prosent av mennene. Dette samsvarer også med funn fra fokusgruppene. Der erfarer informanter av alle kjønn at kvinner generelt sett føler seg mer utrygge enn menn. Det kommer frem at kvinner i hovedsak er redde for seksuelle overgrep mens menn er redde for å bli utsatt for vold. Flere av mennene i fokusgruppen forklarer at fysikk og størrelse har noe å si. De som er høye og sterke opplever størrelsen sin som en beskyttende faktor. Menn med mindre fysikk kjenner seg mer utsatt.



Alltid en tanke om at noe kan skje. Hører mye i media om voldshendelser, det påvirker. Det er ekkelt, og man tenker mer på det. Det gjør noe med følelsen av utrygghet.⁴

Skeive og minoriteter trekkes frem som sårbare grupper av flere informanter. Kartleggingen har avdekket at både skeive og unge med minoritetsbakgrunn er mer utsatt for opplevd utrygghet og trakassering. Informanter tett på det skeive festmiljøet i Bergen kan fortelle at terrorangrepet mot utestedene London Pub og Per på hjørnet i Oslo i 2022 har ført til frykt og utrygghet.

En annen inndeling som utpeker seg, er de yngste i målgruppen, de mellom 18 og 20 år. Her fremstår det at kjønn har lite å si. En faktor som trekkes frem er at det finnes få utesteder med 18 års aldersgrense. Personer under 20 risikerer å bli gående alene dersom de andre i vennegjengen kommer inn på 20-årssteder. Personer i denne aldersgruppen har også kortere erfaring med alkohol og andre rusmidler, noe som reduserer evne til å ivareta egen sikkerhet, og gjør gruppen særlig sårbar for uønskede hendelser.

De som ikke kan ta vare på seg selv er en siste gruppe som trekkes frem av flere informanter. I denne sammenhengen gjelder det personer som er svært fulle eller ruspåvirket, personer som er nektet inngang eller utvist fra utested, og personer som vandrer hvileløst omkring. Politi, vektertjenesten og andre aktører i bylivet har hjelpeplikt når de ser personer i nød, men det er tidvis for uoversiktlig og folksomt til å kunne hjelpe alle som har behov.

3.2 Overordnede tema for utrygghet

Før vi går inn på situasjonene som oppleves utrygge for målgruppen, er det noen overordnede tema som må vies plass. Disse danner et viktig bakteppe for kartleggingen og utfordringene som er avdekket.

Rus: "Har du sett kokainposen min?"⁵

Mennesker har til alle tider og på tvers av kulturer oppsøkt rus. I dag inngår rusopplevelser i mange menneskers hverdag. Rus kan gi et pusterom fra hverdagslige forpliktelser og rutiner, og kan skape følelser av frihet og fellesskap (Skjælaaen, 2019). Utelivet i Bergen sentrum er for mange en sosial arena der alkohol brukes som et virkemiddel for å ha det hyggelig i helgene. Likevel er rus en vesentlig faktor for mange når det kommer til opplevd utrygghet. På landsbasis drikker 90% av studentene alkohol, og i region Vest er det høy prosentandel som drikker alkohol ukentlig (Sivertsen & Johansen, 2022). Alkoholbruk bidrar til svekket dømmekraft og reduserte sosiale grenser, noe som øker risikoen for vold og grenseoverskridende atferd i sosiale settinger (Fekjær, 2016). I kommunens strategi for folkehelsearbeid i Bergen 2025-

⁴ Sitat fra mannlig informant i fokusgruppe

⁵ Sitat fra utelivsgjest gjenfortalt av informant i utelivsbransjen

2030 kan vi lese at alkohol er rusmiddelet som mer enn noe annet rusmiddel i betydelig grad fører til negative konsekvenser for andre enn brukeren selv. Informanter tett på målgruppen uttrykker bekymring for de unge som er i en sårbar posisjon på grunn av overstadig beruselse.



Også illegale rusmidler benyttes i målgruppen, og her trekkes kokain særlig frem. Informanter fra målgruppen forteller om en normalisering av kokainbruk, og at bruken er mer åpenlys. Flere informanter i målgruppen forteller at de opplever det som nyttig å ta et standpunkt før de går ut på byen, da presset rundt å prøve kokain tidvis kan være stort.

“Føler det er vanlig. Jeg drikker men ruser meg ikke, og til og med jeg havnet i en situasjon der noen kom med et fat og sa “nå skal vi alle spise”. Og så lagde han en kokainlinje. Jeg ble redd og gikk. Vil ikke bli assosiert med det. Tenk om politiet kommer.”⁶

Informanter fra utelivsbransjen bekrefter opplevelsen til målgruppen. Det er spor av kokain på toalettene, på bardisken, og man finner gjenglemte poser ved stengetid. Førre var-rapporten til KORUS Bergen (2026) viser at det har vært en økning i bruken av kokain i Bergen, og det samme inntrykket får vi gjennom mediens dekning av utelivet (Røssland, 2025).

“Merker det mye ute, på hjemmefester, hvor enn du er. Ble spurt en gang om jeg hadde coke. Trodde det var snakk om cola, men skjønte etterpå at det ikke var det.”⁷

Cannabis trekkes tidvis frem blant informanter i og rundt målgruppen, nærmest med et skuldertrekk. Shot-undersøkelsen fra 2022 rapporterer om en betydelig økning i andelen som oppga å ha brukt illegale rusmidler. Det gjaldt alle kjønn, men flere menn enn kvinner. 21% oppga den gang å ha brukt illegale rusmidler det siste året. Cannabis var det mest utbredte stoffet etterfulgt av kokain (Sivertsen & Johansen, 2022).

6 Sitat fra informant i fokusgruppe

7 Sitat fra informant i fokusgruppe

Selv om bruken fremstår økende og mer åpenlys, bruker det store flertallet ikke kokain og andre illegale rusmidler. Forskning har vist at ungdom har en tendens til å overvurdere sine jevnaldrendes erfaringer og bruk av illegale rusmidler (Fekjær & Pape, 2004). Dette, kombinert med økt fokus på kokain i mediene, kan føre til en såkalt majoritetsmisforståelse, som igjen kan bidra til å skape et fiktivt normpress (Andersen m.fl., 2024).

Berusede personer trekkes gjennomgående frem av informantene som den viktigste forklaringen på opplevd utrygghet. De kan bidra til å skape utrygghet for andre i byrommet, men befinner seg også selv i en sårbar og utsatt posisjon.

Seksuelle overgrep

Seksuelle overgrep er et samfunns- og folkehelseproblem som kan gi omfattende negative konsekvenser for den utsatte og nærstående. 1 av 3 kvinner og 1 av 10 menn blir utsatt for seksuelle overgrep i Norge (Nok. Norge, 2026). Når det gjelder voldtekt er tallene omtrent 1 av 5 for kvinner og 1 av 20 for menn (NOU 2024: 4). I utredningen "Voldtekt - et uløst samfunnsproblem" fra 2024 kommer det frem at 78% av kvinner mellom 20 og 24 år i noen grad planlegger for å unngå å bli utsatt for kriminalitet. Det samsvarer med funn fra kartleggingen, som viser at unge kvinner tar forholdsregler når de går hjem alene i frykt for å bli utsatt for et overgrep. De velger for eksempel å gå belyste gater i stedet for mørke parker, de sørger for å være årvåkne og dropper bruk av airpods. Personer som har blitt utsatt for et seksuelt overgrep kan oppleve en mer generell følelse av utrygghet, som igjen kan påvirke hvordan man beveger seg i byrommet (NOU 2024: 4).



Overfallsvoldtekter forekommer, men de fleste seksuelle overgrep skjer mellom personer som kjenner hverandre (Vest politidistrikt, 2024; NOU 2024:4, s. 132). Rus er ofte en medvirkende faktor. I relasjon til seksuelle overgrep uttrykker informanter tett på målgruppen en bekymring for kokainbruk særlig blant menn, da kokainbruk beskrives å gi økt seksualdrift.

Flere informanter beskriver et behov for opplysnings- og holdningsarbeid knyttet til sunn seksualitet, i en drakt som de unge forstår og kan lære av. Det støttes av et forskningsprosjekt ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress, som tar for seg hvordan unge (16–20 år) forstår grensene mellom frivillig sex og overgrep. I studien sier ungdommene selv at seksuelle overtramp oppstår på grunn av misforståelser. Forskerne mener at forebygging krever mer enn å lære de unge om samtykke. Det handler om å utfordre kjønnsnormer, snakke om skam, forventninger og makt, og utvikle en seksualkultur med fokus på omsorg og oppmerksomhet (Helseth & Överlien, 2025).

Seksuell trakassering

Det fremkommer av kartleggingen at seksuell trakassering er tett forbundet med uteliv. Shot-undersøkelsen viser at 39% av kvinnene og 9% av mennene oppgir å ha blitt utsatt for uønskede hendelser, som "verbal trakassering, uønsket berøring, klemming, kyssing og nærgående blikk eller kroppsbevegelser" (Sivertsen & Johansen, 2022). Dette er hendelser som det fremkommer at fort oppstår på trange dansegulv omgitt av personer med høy promille. Informanter fra utelivsbransjen og vektertjenesten bekrefter at slike tilfeller skjer ofte.

“Jeg har jentekjæreste og har hørt ”jævla homo” når vi holder hender på byen, men jeg føler at Bergen er veldig åpen. Føler det handler om at de har dårlig kunnskap og ikke vet bedre.”⁸

I NOU-en “Voldtekt – et uløst samfunnsproblem” (2024) kommer det frem at minoritetsgrupper, herunder transpersoner og personer med funksjonsnedsettelse, opplever mer frykt for kriminalitet og seksualiserte kommentarer enn resten av befolkningen.

“Som mørk jente kan du ikke ”shake rumpen” uten at norske menn tror du vil danse med dem eller tiltrekke deg dem [...]. De fleste steder ute i Norge kan du ikke danse fritt som du vil.”⁹

3.3 Hvilke situasjoner fører til opplevd utrygghet?

3.3.1 Inne på utestedene

Flere informanter i kartleggingen påpeker at utrygghet kan oppstå inne på utestedene. Informantene peker særlig på to områder hvor opplevelsen av utrygghet er størst: dansegulv og toaletter.

Felles for disse områdene er at de er mindre oversiktlige og vakthold her er krevende, noe som kan redusere muligheten for å oppdage og gripe inn i uønskede situasjoner. Samtidig preges utestedene av at det ofte er dårlig plass og mange gjester som er ruspåvirket, noe informantene beskriver som sentrale faktorer i opplevelsen av utrygghet.

Dansegulv

Dansegulvet fremheves av informantene som et område der seksuell trakassering skjer. Flere informanter uttrykker at seksuell trakassering i denne konteksten i stor grad er normalisert, og beskriver det som noe man “må regne med” dersom man oppholder seg på dansegulvet. Dette samsvarer med forskning som viser at seksuell trakassering er utbredt blant unge, særlig kvinner, og ofte forekommer i sosiale situasjoner der alkohol er involvert (Sivertsen & Johansen, 2022; Dyb, 2023).

⁸ Sitat fra kvinnelig informant i fokusgruppe

⁹ Sitat fra kvinnelig informant i fokusgruppe



Toaletter

Toalettområdene trekkes frem som en annen sårbar arena på utestedene. Noen informanter fra målgruppen beskriver en bekymring for å bli fulgt etter eller dratt inn på et toalett uten at andre oppdager det. Det at det ikke er faste vektore ved toalettene, forsterker opplevelsen av utrygghet i disse områdene, i tillegg til dårlig belysning. Seksuelle krenkelser skjer ofte i situasjoner med begrenset innsyn, der både den utsatte og gjerningsperson i mange tilfeller er ruspåvirket (NOU 2024: 4; Dale m.fl., 2023). Dette understøtter informantenes beskrivelser av toalettområdene som særlig utsatte.

3.3.2 Stengetid og veien hjem

Når utestedene stenger klokken 03:30, beveger mange seg gjennom byrommet på samme tid. Byrommet forstås her som de sentrale områdene der målgruppen beveger seg fra og mellom utesteder og kollektivtransport. Torgallmenningen, Byparken, området rundt McDonald's på Torgallmenningen og «Lysløypen» fremheves som særlig utsatte. Dette er et tidspunkt der mange er slitne og ruspåvirket, og informantene viser til at det lett kan oppstå anspenhet og konfrontasjoner, f.eks på bybanestoppene eller i nattmatkøen. I denne perioden befinner flere seg i en sårbar posisjon, enten på grunn av at de er overstadig beruset, eller fordi de blir gående alene.

Mørke, trange smau og smågater trekkes frem som utrygge områder, og særlig Nordnes og Nygårdshøyden trekkes frem. Flere av informantene i målgruppen legger vekt på viktigheten av å gå hjem sammen med en bekjent. De forteller at det er vanlig å ringe, eller late som at man snakker i telefonen, dersom man må gå hjem alene.

“ Smågater, Nygårdsparken. Har ikke airpodsene på full guffe da. Går alene gjennom, men er mer påpasselig. Har gjerne en litt ekkel følelse.¹⁰

¹⁰ Sitat fra kvinnelig informant i fokusgruppe

Statistikk over anmeldte lovbrudd i helgene viser at særlig Engen og Torgallmenningen peker seg ut, etterfulgt av Torget og Bryggen (Vest politidistrikt, 2026). Dette indikerer at områdene som oppleves som utrygge også er områder med høy forekomst av hendelser.

Kollektivtransport

Informanter fra vektertjenesten forteller om en del bråk og uro på bybanen på nattestid. Der vekterne tidligere har hatt fokus på å forhindre at passasjerer drikker, spiser eller gjør hærverk på vognene, er det i dag et større fokus på å forhindre bråk og voldshendelser. Flere informanter forteller om konfrontasjoner, knuffing og seksuell trakassering som oppstår i forbindelse med hjemturen på spesielt bybanen. Det fremkommer i kartleggingen at noen i målgruppen velger Uber eller taxi fremfor kollektivtransport, da sistnevnte oppleves utrygt.

“ Du leser mye nå om ting som skjer på bybanen generelt, blotting, knivstikking. Man kan skjønne at folk er redde for å sette seg på bybanen alene kl 04.¹¹

Informanter i målgruppealder peker også på paradokset om at torsdag er den store utedagen for studenter, men da er det ikke nattavganger på buss og bane som i helgen.



¹¹ Sitat fra mannlig informant i fokusgruppe

3.3.3 Spesielle begivenheter: 17. mai, nyttårsaften, velkomstuke

Noen begivenheter og perioder i året er preget av et særlig høyt festfokus og rusmiddelbruk blant unge sammenlignet med resten av året.

17. mai beskrives som en av de mest intense og motstridende dagene i året. Flere i målgruppealder beskriver dagen som årets høydepunkt, mens andre opplever den som kaotisk, uoversiktlig og utrygg. Sentrum fylles av mange mennesker og rusnivået er høyt allerede fra tidlig morgen. Informanter i og rundt målgruppen beskriver et sosialt press knyttet til alkohol, og flere peker på at 17. mai er en dag hvor grensene for å teste ut andre rusmidler flyttes, også for unge som vanligvis ikke bruker illegale rusmidler.

Ifølge informanter fra politi, helsetjenester og frivilligheten er det vanskelig å ha oversikt og gi hjelp til de som trenger det på 17. mai. Unge jenter trekkes frem som sårbare for seksuell trakassering og overgrep i situasjoner hvor de mister kontroll eller blir skilt fra vennene sine. Informanter forteller at unge gutter har økt fare for å bli utsatt for vold og havne i konflikter.

“Mange som vil slåss, søker etter motiv om å slåss, dytter borti folk, går bredt, knuffer, dytter borti hverandre i køene. Da er det gutter mot gutter. Hører sjeldent om blind vold, tror ikke det skjer så ofte.”¹²

Nyttårsaften er en dag som har flere likhetstrekk med 17. mai. Høyt alkoholkonsum og mange personer samlet i sentrum skaper utrygghet og fører til økt trykk for hjelpetjenestene. Nyttårsaften foregår i den mørkeste perioden av året, som er med på å øke opplevelsen av utrygghet, særlig for de som går alene. Også Halloween nevnes av flere informanter rundt målgruppen. Dette har ifølge informantene utviklet seg til å bli en dag med økende festfokus, med ansamlinger av berusede folk i byrommet.

Velkomstuken (tidligere kalt fadderuken) på byens ulike studiesteder trekkes frem som en utfordrende periode. Velkomstukene er tradisjonelt preget av aktiviteter med mye alkohol, samtidig som mange av deltakerne er helt ferske i utelivet og mange er også tilflyttere i Bergen. I likhet med 17. mai forteller informanter at unge kan oppleve drikkepress i løpet av velkomstuken. På helsestasjonen for ungdom og studenter rapporteres det om en økning i antall henvendelser i ukene etter velkomstuken, særlig fra unge kvinner. Også Nok. Bergen ser en økning av unge brukere i perioden etter studiestart.

3.3.4 Byrommet - en arena for utrygghet?

Kartleggingen viser at byrommet i tidsrommet 23:00 til 04:00 preges av mye folk og høy grad av beruselse, noe informantene beskriver som uoversiktlig og til dels kaotisk. Dette i seg selv trekkes frem som en sentral kilde til opplevd utrygghet. Personene som oppholder seg i byrommet er en sammensatt gruppe. Mange er i bevegelse mellom utesteder, nattmatsteder eller på vei hjem, mens andre blir værende i byrommet som en del av utelivet. Kartleggingen peker særlig på to grupper som sentrale for forståelsen av utrygghet:

Personer med høy grad av beruselse

Kartleggingen viser at personer med høy grad av beruselse utgjør en sentral gruppe i byrommet på nattestid. Dette gjelder for eksempel de som ikke slipper inn på utestedene, eller som vises bort, på grunn av overstadig beruselse. De blir ofte værende i byrommet uten tydelig retning, for eksempel mens de venter på venner, forsøker å “gå av seg” rusen eller fordi de ikke er i stand til å komme seg hjem.

¹² Sitat fra mannlig informant i fokusgruppe

Unge i alderen 18–20 år

Kartleggingen viser at unge i alderen 18 til 20 år også utgjør en tydelig gruppe i byrommet på nattestid. Til tross for at de ikke slipper inn på utesteder med 20-årsgrense, er det flere i denne aldersgruppen som oppsøker sentrum og oppholder seg i byrommet. I noen tilfeller beveger de seg i grupper, noe informanter forklarer kan oppleves utrygge for andre.

Samtidig peker informantene på at denne gruppen også er sårbar. Høyt alkoholinntak og press innad i gruppen kan føre til konflikter, trakassering og i enkelte tilfeller fysisk konfrontasjon. Russetiden trekkes frem som en tid med økt gruppepress og et særlig høyt alkoholkonsum. Beskrivelser fra informanter tett på målgruppen gir inntrykk av at flere prøver illegale rusmidler for første gang i russetiden.



Unge i denne aldersgruppen er særlig utsatt for både vold og trusler, og slike hendelser skjer ofte i offentlige rom og i møte med jevnaldrende (Løvgren m.fl., 2025; Dale m.fl., 2023). Gruppen kan dermed både bidra til og selv bli utsatt for uønskede hendelser i byrommet.

“Ca. én gang i måneden kommer det noen bort til meg på byen fordi jeg har sett “feil” på dem eller f. eks sagt ifra om at de ikke må gå rett i meg. Da kan jeg bli utrygg. Er utrygg ganske ofte egentlig. Jeg har opplevd å bli slått til da jeg var yngre.”¹³

På landsbasis ble 27 prosent av gutter i alderen 16–19 år, og 17 prosent av gutter mellom 20 og 24 år, utsatt for minst én voldshandling i 2024 (Løvgren m.fl., 2025). Personer med innvandringsbakgrunn var oftere utsatt enn den øvrige befolkningen. Bergensmedienes kriminalsaker fra helgene er med på å bekrefte omfanget av voldshendelser i byrommet (Nilsen, 2026; Duesund, 2026).

¹³ Sitat fra mannlig informant i fokusgruppe

Informanter fra politiet omtaler såkalte "exposed"-kontoer på sosiale medier, der unge blir hengt ut og trakassert gjennom bilder og filmer med voldelig og/eller seksualisert innhold. Ifølge informanter i målgruppealder er det ikke uvanlig å få tilsendt, eller bli eksponert for, videoer av slåsskamper.

4.0 FUNN FRA PÅGÅENDE INNSATS

Kartleggingen viser at det eksisterer en omfattende innsats i forhold til å skape trygghet på nattestid i Bergen sentrum. Både offentlige, private og frivillige tjenester jobber på ulike måter for å forebygge utrygghet blant innbyggerne. Kartleggingen finner at flere av tiltakene treffer sentrale deler av utfordringsbildet beskrevet tidligere i rapporten.

4.1 Offentlige tjenester og myndighetsarbeid

Offentlige tjenester har en sentral rolle i det trygghetsskapende og forebyggende arbeidet på nattestid i Bergen sentrum. Politiet trekkes frem som en viktig aktør gjennom sin synlige tilstedeværelse, særlig i perioder med høy aktivitet og stor grad av beruselse. De patruljerer både uniformert og sivilt, og forflytter seg basert på hvordan utelivet utvikler seg gjennom natten. Informanter understreker at tilstedeværelsen av politiet er særlig viktig i forbindelse med stengetid, når mange skal hjem samtidig. Politiet samarbeider tett med utelivsbransjen, vektere og kommunale tjenester.

Utekontakten er en kommunal forebyggende og oppsøkende tjeneste for unge mellom 13 og 25 år, med særlig fokus de som befinner seg i sårbare situasjoner knyttet til rus, vold, kriminalitet eller utenforskap. Feltarbeiderne arbeider oppsøkende på offentlige arenaer på både dag- og nattestid, og beskrives av informantene som en viktig aktør i møte med sårbare unge.

Kontor for skjenkesaker beskrives som en viktig aktør gjennom sitt arbeid med opplæring, kontroll, veiledning og oppfølging av utelivsbransjen. Kontoret samarbeider tett med både politiet og utelivsbransjen gjennom kontroll, dialog og arbeid med ansvarlig vertskap. Kontrollene beskrives som viktige for å forebygge overskjenking og bidra til tryggere rammer i utelivet.

SLT (samordning av lokale rus- og kriminalitetsforebyggende tiltak) og Konfliktrådet er også aktører i det forebyggende arbeidet rettet mot ungdom og unge voksne. Informantene beskriver særlig betydningen av samarbeid på tvers av tjenester og tiltak som arbeider med konfliktforebygging, inkludering og tidlig innsats overfor unge i risiko for vold, kriminalitet eller utenforskap.

4.2 Utelivsbransjen og vektertjenester

Utelivsbransjen og vektertjenestene er viktige aktører i det forebyggende arbeidet på nattestid. Informantene peker på vakthold som det viktigste tiltaket for å forebygge utrygghet på utestedene. Vektertjenesten har vektere i inngangen og i køene utenfor utestedet, og patruljerende vektere inne i lokalene. Vektertjenesten er også til stede ved kollektivholdeplasser rundt stengetid og inne på bybanen på nattavgangene, arenaer der mange i målgruppen opplever utrygghet.

Kartleggingen viser også at enkelte utesteder og nattmatsteder har utviklet egne rutiner og tiltak for å håndtere uønskede hendelser og gjøre det enklere for gjester å søke hjelp dersom de føler seg utrygge. Tiltakene er utviklet lokalt og er ikke koordinert mellom utestedene. Kameraovervåkning på utestedene beskrives også som et viktig

tiltak.

4.3 Frivillig og ideell innsats

Frivillige og ideelle aktører bidrar også i arbeidet med trygghet og ivaretagelse av unge på nattestid i Bergen sentrum. Natteravnene trekkes spesielt frem som et trygghetsskapende tiltak gjennom sin synlighet i byrommet og direkte kontakt med unge. I tillegg til å virke konfliktdempende tar de vare på personer som ikke er i stand til å ivareta egen sikkerhet, og bidrar til at de som trenger ytterligere hjelp får oppfølging av andre tjenester.



Flere informanter trekker også frem Studentsamskipnaden på Vestlandet (Sammen) og spesielt innsatsen under velkomstuken. I tillegg til grundig opplæring av faddere i samarbeid med andre etater, har Sammen et eget telt på Torgallmenningen hvor studenter kan få mat, drikke, bistand og følge hjem ved behov. Teltet bemannes av frivillige, og beskrives som et viktig lavterskeltiltak i en periode med høyt rusnivå og stor aktivitet i sentrum. De frivillige går også runder mellom utestedene der studentene har planlagte aktiviteter.

Nok. Bergen og KORUS Bergen driver forebyggende arbeid knyttet til seksuelle overgrep, grensesetting og rus. Gjennom kompetanseheving, undervisning, veiledning og holdningsskapende arbeid bidrar aktørene til økt bevissthet rundt samtykke, seksuelle overgrep og ansvarlig rusbruk. Sett i lys av kartleggingens funn om seksuell trakassering og høy grad av beruselse blant unge, fremstår denne forebyggende innsatsen som sentral i arbeidet med å styrke tryggheten i sentrum på nattestid.

5.0 HULL OG MANGLER I DAGENS INNSATS

Bergen sentrum har allerede en omfattende innsats knyttet til trygghet og forebygging på nattestid. Samtidig har kartleggingen identifisert noen funn som viser at dagens innsats på enkelte områder ikke treffer utfordringsbildet i stor nok grad. Flere av hullene som identifiseres handler ikke nødvendigvis om fravær av tiltak, men om at utfordringene oppstår i situasjoner hvor dagens innsats har begrenset kapasitet, dekning eller tilstedeværelse.

5.1 Redusert innsats i perioden rundt stengetid

Et gjennomgående funn i kartleggingen er at perioden rundt stengetid er særlig sårbar for målgruppen. På dette tidspunktet er rusnivået høyt og mange mennesker skal hjem samtidig. Det fører til tettepakke kollektivstopp, kollektivtransport og nattmatkøer. Transittsituasjonen som oppstår ved stengetid beskrives av mange som kaotisk og uoversiktlig. Flere informanter peker også på at mange i disse situasjonene er alene, enten fordi venner skal i ulike retninger eller fordi man har "mistet hverandre" i løpet av kvelden.

Samtidig peker kartleggingen på at mye av den trygghetsskapende innsatsen er redusert eller avsluttet i dette tidsrommet. Utekontakten avslutter sitt oppsøkende arbeid før nattelivet er på sitt mest intensive, og Natteravnene er avhengige av frivillig kapasitet og er ikke til stede alle dager. Politiet og vektertjenestene er fortsatt til stede, men det er stor enighet blant informantene om at det i denne perioden er behov for økt tilstedeværelse av politi, vektere og andre edru voksne aktører i byrommet. Informantene beskriver dette som viktig både for opplevelsen av trygghet og for ivaretagelsen av unge som benytter seg av utelivet i Bergen sentrum. Funnene i kartleggingen peker også på behov for ytterligere tiltak knyttet til ivaretagelse, omsorg og trygg oppfølging av unge som befinner seg i sårbare situasjoner i sentrum på nattestid, selv om flere aktører allerede arbeider med å fange opp og bistå personer i slike situasjoner.

5.2 En tryggere hjemreise

Hjemreisen trekkes spesielt fram som utrygg blant unge kvinner som går hjem fra sentrum. Nordnes og Nygårdshøyden blir trukket fram på grunn av en høy andel studentboliger. I disse områdene er verken politi, vektere eller natteravner fast til stede. Flere informanter uttrykker frykt for å bli utsatt for seksuelle overgrep i slike situasjoner og foreslår tiltak knyttet til tryggere hjemreise, blant annet ordninger med følgepersoner eller "følgevenner".

Torsdag er den store utedagen for studenter. Det er imidlertid ingen nattavganger i kollektivtransporten på torsdager slik som i helgen. Informanter i målgruppen har ytret et behov for flere avganger denne dagen, slik at man kan komme seg trygt hjem fra sentrum. Personer som ikke rekker siste buss eller bane, og ikke har råd til taxi, befinner seg i en særlig sårbar posisjon. Nok. Bergen hører om tilfeller der unge kvinner bruker Tinder og andre sjekkeapper for å finne personer de kan overnatte hos.

Økt belysning ved stengetid beskrives gjennomgående av informantene som et enkelt, men viktig tiltak for å skape tryggere omgivelser - både i gatene rundt sentrum, men også i bykjernen. Informanter i målgruppen forteller at mørket er med på å øke opplevelsen av utrygghet, særlig på vei hjem.

“ Det er [...] sykt mørkt i de parkene. Der går det mange folk. Der ville vi hatt mer lys. Enkelt forklart: der det er mørkt, der vil vi ha lys”¹⁴

5.3 Behov for forebyggende arbeid

Videre viser kartleggingen behovet for flere tiltak rettet mot uønskede situasjoner på dansegulv og toaletter inne på utestedene. Flere utesteder arbeider allerede aktivt med tiltak rettet mot disse utfordringene, men kartleggingen tyder på at arbeidet varierer mellom ulike aktører og arenaer. Funnene peker på et behov for utvikling av felles rutiner, kompetanseheving og forebyggende arbeid knyttet til særlig seksuell trakassering og ivaretagelse av gjester som opplever utrygghet i utelivet.

Som det fremkommer tidligere i teksten er det et behov for en målrettet innsats for å fremsnakke sunn og positiv seksualitet til ungdom og unge voksne, med fokus på kommunikasjon og samtykke. Det er en viktig del av det forebyggende arbeidet mot seksuelle overgrep. Det er også flere informanter som ser viktigheten av holdningsskapende arbeid i utelivet, i håp om å minske omfanget av trakassering, hatefulle ytringer og annen uønsket oppførsel.

Kartleggingen peker også på at målgruppen mellom 18 og 25 år til en viss grad faller mellom eksisterende innsats og tjenester. Noen av de forebyggende tiltakene i kommunen, som Natteravnene, er tradisjonelt rettet mot ungdom under 18 år, samtidig som unge voksne i større grad forventes å kunne ivareta egen sikkerhet. Funnene viser imidlertid at mange i målgruppen fortsatt befinner seg i sårbare situasjoner knyttet til rus, begrenset erfaring med uteliv, gruppepress og voldshendelser. Dette peker på et behov for ytterligere innsats og tiltak spesielt rettet mot unge voksne på nattestid.

Basert på kartleggingen har Nok. Bergen kommet frem til følgende tiltak:

6.0 FORSLAG TIL TILTAK

Mål	Anbefalt tiltak	Ansvar
Motvirke utrygghet i utelivet gjennom å øke kunnskapen om seksuelle overgrep og trakassering.	Nok. Bergen blir et fast innslag på "Ansvarlig vertskap"-kursene til Kontor for skjenkesaker.	Nok. Bergen Kontor for skjenkesaker i Bergen kommune
Øke kunnskapen om seksuelle overgrep, seksuell trakassering og tryggere rusmiddelbruk i studietiden.	Nok. Bergen og KORUS Bergen kobler seg på Sammen i forbindelse med felles fadderopplæring ved starten av hvert studieår.	Nok. Bergen KORUS Bergen Sammen
Studenter i Bergen skal kjenne til Nok. Bergen og senterets tilbud.	Jevnlige synlighetskampanjer rettet mot studenter i Bergen.	Nok. Bergen

¹⁴ Sitat fra informant i fokusgruppe

Øke kunnskapen om seksuelle overgrep og trakassering i utelivet.	Nok. Bergen bidrar med undervisning til vektere i Bergen.	Nok. Bergen PSS Securitas Avarn
Etablere et koordinert trygghetsbevarende tiltak på utestedene i Bergen.	Nok. Bergen tar initiativ til et oppstartsmøte rundt et "Ask for Angela"-prosjekt i Bergen, med mål om pilot-lansering på The Old Irish Pub, Fincken og Undr.	Nok. Bergen The Old Irish Pub Fincken Undr
Etablere tiltak som øker opplevd trygghet ved stengetid og ved hjemreise på nattestid.	Nok. Bergen tar i samarbeid med Bergen kommune initiativ til å samle frivillige og ideelle organisasjoner med formål om å skape et felles forebyggende prosjekt.	Nok. Bergen Bergen kommune
Skape et tryggere byrom gjennom å øke belysningen i Bergen sentrum på nattestid.	Nok. Bergen går i dialog med Bymiljøetaten for å se på mulighetene for å øke fasade- og områdebelysning i sentrale gater og knutepunkt for å forbedre trygghet, tilgjengelighet og trivsel.	Nok. Bergen Bergen kommune ved bymiljøetaten
Forebygge sårbare situasjoner som følge av utladet mobiltelefon.	Etablere offentlige ladestasjoner på sentrale steder i sentrum.	McDonalds sentrum Utesteder PSS Securitas
Øke tryggheten ved hjemreise på torsdager.	Drive lobbyvirksomhet mot Fylkeskommunen/Skyss for å få etablert nattavganger på torsdager og ved spesielle begivenheter.	Nok. Bergen



7.0 REFERANSELISTE

- Andersen, I., Krüger, A.A. og Øgrim, T. (2024, 14. oktober) Advarer mot «FOMO-effekt»: – Viktig å ikke hause opp kokainbruk blant unge. NRK. https://www.nrk.no/norge/sporsmal-og-svar-om-kokain_-_viktig-a-ikke-hause-opp-bruk-1.17033375
- Berg, E.K.U. & Flesland, L. 2014. Hurtig kartlegging og handling - manual. Revidert utgave. Stiftelsen Bergensklinikkene.
- Berg, E.K.U, Møgster, B. & Nybråten, C. (2026). Føre Var (nr. 1/2026). KORUS Bergen. <https://filer.korus.no/publications/F%C3%B8re-Var-Bergen-v%C3%A5ren-2026.pdf>
- Bergen kommune. (2025). Strategi for folkehelsearbeid i Bergen 2025–2030. <https://pub.framsikt.net/plan/bergen/plan-3002f240-7a9d-4a9f-9c6f-fa62fa77a2ed-2865/#/>
- Dale, M.T.G., Aakvaag, H.F., Strøm, I.F., Augusti, E-M. og Skauge, A.D. (2023). Omfang av vold og overgrep i den norske befolkningen. (Rapport nr. 1/2023, 2. opplag). Nasjonalt kunnskapssenter om vold og overgrep. https://www.nkvts.no/content/uploads/2023/11/NKVTS_Rapport_1_23_Omfang_vold_overgrep.pdf
- Duesund, T. (2026, 26. april). Person funnet blodig og bevisstløs i sentrum. Bergensavisen. <https://www.ba.no/funnet-blodig-og-bevisstlos-i-sentrum/s/5-8-3369804>
- Dyb, H. (2023, 11. september). Økning i rapportering av seksuell vold blant ungdom. OsloMet. <https://www.oslomet.no/forskning/forskningsnyheter/mange-unge-rapporterer-om-seksuell-vold>
- Fekjær, H.O. (2016) Rus: bruk, motiver, skader, behandling, forebygging, historikk (4. utg). Gyldendal akademisk.
- Fekjær, S., & Pape, H. (2004). Når «alle» doper seg. Tidsskrift for Ungdomsforskning, 4(2). Hentet fra <https://journals.oslomet.no/ungdomsforskning/article/view/1134>
- Folkehelseinstituttet (2026). Folkehelse rapporten - Helsetilstanden i Norge. <https://www.fhi.no/he/fr/folkehelse rapporten/>
- Helseth, H. & Överlien, C. (2025). A Matter of Miscommunication: Young People's Understandings of Rape, Sex and What Lies In-between. YOUNG, 34(2), 188–204. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/11033088251323427>
- Løvgren, M., Frøyland, L.R., Jacobsen, S.E., Høgestøl, A., Kotsadam, A. og Bjørnebekk, O.L. (2025). Nasjonal trygghetsundersøkelse 2024 (NOVA Rapport 6/25). OsloMet. <https://www.regjeringen.no/contentassets/d07101e10ca049549db6232cc469a504/nova-rapport-6-2025.pdf>
- Nilsen, M. (2026, 6. mars). Her begås det flest voldslovbrudd i helgene i Bergen. Bergens Tidende. <https://www.bt.no/krim/i/KMm8XM/her-begaas-det-flest-voldslovbrudd-i-helgene-i-bergen>
- Nok. Norge. (u.å.). Politisk plattform. Hentet 21. mai 2026 fra <https://noknorge.no/politisk-plattform>
- NOU 2024: 4 (2024). Voldtekt - et uløst samfunnsproblem. Justis- og beredskapsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-4/id3028553/>

Røssland, O.M., Fagerland, J., Kjølén, A. og Stjernberg, M.C. (2025, 5. desember). BA testet for spor av kokain på utesteder. Disse stedene fikk vi treff. Bergensavisen. <https://www.ba.no/ba-testet-for-spor-av-kokain-pa-utesteder-disse-stedene-fikk-vi-treff/s/5-8-3224904>

Sivertsen, B & Johansen, M.S. (2022). Studentenes helse- og trivselsundersøkelse. Studentsamskipnaden SiO. https://studenthelse.no/SHoT_2022_Rapport.pdf

Skjælaaen, Ø. (2019). Meningen med rus (1. utg). Res Publica.

Svellingen, B.L., Trellevik, M., Fagerland, J., Lutro, S.B. (2026, 18. februar) Disse styrer Bergens uteliv. Bergensavisen. <https://www.ba.no/i-bergen-er-det-89-barer-og-utesteder-en-tredjedel-av-dem-blir-styrt-av-atte-menn/f/5-8-3302179>

Statistisk sentralbyrå (u.å) Alders- og kjønnsfordeling i kommuner, fylker og hele landets befolkning (K) 1986 – 2026. Hentet 4. juni 2026 fra <https://www.ssb.no/statbank/table/07459/>

Statistisk sentralbyrå (u.å) Innvandrere og norskfødte med innvandrerforeldre, etter region, år og landbakgrunn. Hentet 4. juni 2026 fra <https://www.ssb.no/statbank/table/09817>

Utdanning i Bergen, 2026. Tall og fakta om studiebyen Bergen. Hentet 14. mai 2026 fra <https://www.utdanningibergen.no/tall-og-fakta>

Vest politidistrikt. (2026). Voldshendelser i helg (fredag, lørdag og søndag). Mottatt fra Vest politidistrikt, 15. januar 2026.

Vest politidistrikt (2026). Omtale av resultat 2025. <https://www.politiet.no/nyhetspublisering/public/filer/dokument/95a7d84a-e626-43c0-aabc-ced8536048d0>

Vest politidistrikt (2024). Lokal trusselvurdering 2024-2025 Vest politidistrikt. <https://www.politiet.no/globalassets/nyheter/vest/lokal-trusselvurdering-vest-politidistrikt-2024-2025.pdf>

Vestland fylkeskommune, 2026. Vidaregåande skular i Vestland. Hentet 14. mai 2026 fra <https://www.vestlandfylke.no/utdanning-og-karriere/skular/>



BERGEN
KOMMUNE

Nok.
Bergen

