

DEN NASJONALE FOLKEHELSEUNDERSØKELSEN - FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

Mange har god helse, men økonomiske vansker gir økte belastninger

De fleste voksne i Norge har god helse og høy livstilfredshet. Samtidig viser resultatene fra Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2025 at flere rapporterer om søvnvansker, psykiske plager og mindre støtte fra andre. Dette gjelder særlig i gruppene som oppgir å ha økonomiske utfordringer, mestringer.

Nesten tre av fire voksne i Norge vurderer sin egen helse som god eller svært god, og tilfredsheten med livet er fortsatt høy. Undersøkelsen viser samtidig en mindre gunstig utvikling på flere sentrale områder sammenliknet med pilotundersøkelsen fra 2020. Dette gjelder blant annet psykiske plager, søvnvansker, sosial støtte og økonomiske vansker.

– Flere i yrkesaktiv alder rapporterer om psykiske plager og søvnvansker sammenliknet med 2020, samtidig som færre oppgir å ha høy grad av sosial støtte. Det gjelder særlig aldersgruppene 30 til 59 år, sier Guri Rørtveit, direktør ved Folkehelseinstituttet.

Mange har det bra, men flere rapporterer om belastninger

I 2025 oppga 73 prosent av de voksne at de har god eller svært god helse. Livstilfredsheten var 7,2 på en skala fra 0 til 10. Samtidig hadde 29 prosent psykiske plager, 14 prosent rapporterte søvnproblemer som tilsvarer kroniske søvnvansker, 12 prosent rapporterte høy grad av ensomhet, og kun 31 prosent oppga høy grad av sosial støtte. Resultatene tegner dermed et blandet bilde: mange har det bra, men på en del områder ser vi en ugunstig utvikling sammenliknet med pilotundersøkelsen fra 2020.



Endringer er tydeligst blant 30–59-åringene

Sammenliknet med 2020 har utviklingen vært ulik i de ulike aldersgruppene, og endringene er tydeligst blant voksne i aldersgruppene 30–44 og 45–59 år. For psykiske plager og søvnvansker er nivået blant de yngste voksne fortsatt høyt, men stabilt, mens i aldersgruppen 30–59 år har andelen med slike plager økt.

Det samme mønsteret går igjen for flere indikatorer. Færre i aldersgruppen 30–59 år oppgir at de har god støtte fra familie, venner og nærmiljø enn i 2020. Ensomhet er samlet sett en stabil faktor, men øker blant 30–44-åringene.

Økonomiske vansker påvirker helsen

I perioden 2020 til 2025 har andelen som opplever at det er vanskelig å få pengene til å strekke til, økt tydelig fra 16 til 22 prosent. Økningen gjelder både kvinner og menn, og den sees i alle aldersgrupper.

Personer som oppgir økonomiske vansker, rapporterer oftere om psykisk belastning, mer søvnproblemer, lavere livstilfredshet, mindre sosial støtte og mer ensomhet, og de kommer dårligere ut på flere viktige helseindikatorer.

Det er særlig yngre voksne som oppgir at økonomien er blitt trangere. Rundt 3 av 10 i alderen 18 til 44 år opplever at det er vanskelig å få pengene til å strekke til i hverdagen. Også blant 45–59-åringene har denne andelen økt tydelig siden 2020.

– Økt økonomisk press kan være en viktig del av forklaringen på at flere i yrkesaktiv alder rapporterer psykiske plager og søvnvansker, særlig i livsfaser med store forpliktelser, sier Rørtveit.

Må følge med på utviklingen

Resultatene må tolkes med varsomhet. Rapporten understreker at sammenligninger mellom 2020 og 2025 kan reflektere både reelle endringer

i befolkningen og metodeforskjeller mellom undersøkelsene, blant annet fordi pilotundersøkelsen ble gjennomført under pandemien og fordi design og vektning ikke er helt identiske i de to undersøkelsene.

– Vi ser flere utviklingstrekk som peker i samme retning på tvers av temaer og befolkningsgrupper. Det styrker vår

oppfatning av at vi må følge utviklingen videre, avslutter Rørtveit.

Om studien

Den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2025 bygger på en landsdekkende digital spørreundersøkelse blant personer 18 år og eldre bosatt i Norge. 100 000 personer ble invitert, og 28 435 samtykket til deltakelse, noe

som gir en svarprosent på 28,4 prosent. Det ble trukket et forsterket utvalg blant utvalgte landbakgrunner, og svarprosenten varierte betydelig mellom disse. Resultatene er vektet for å ta hensyn til utvalget og befolkningens sammensetning etter kjønn og alder.

>> Les mer om [den nasjonale folkehelseundersøkelsen 2025](#) på fhi.no.

AKTUELT - HELSEDIREKTORATET

– Helsetjenestene skal ivareta hele familien



Nasjonal pårørendeundersøkelse 2025 viser at mange unge har omsorgsoppgaver og at det varierer mye hvordan unge pårørende har det.

Undersøkelsen viser at i overkant av 160 000 unge har foreldre eller søsken med sykdom, funksjonsnedsettelse, psykiske helseutfordringer eller rusproblemer. Mange av disse unge bidrar med både praktisk og emosjonell støtte i hverdagen. Dette bekrefter også funnene fra den kvalitative undersøkelsen Helsedirektoratet gjennomførte i 2022.

Forskjeller i livskvalitet og helse

Det er store forskjeller i omfanget av omsorgsoppgaver og hvordan unge pårørende samlet sett skårer på ulike indikatorer innenfor helse og livskvalitet.

Mange unge med omsorgsoppgaver svarer at de har lavere livskvalitet enn jevnaldrende og at omsorgsoppgavene påvirker skole, fritid og sosial deltakelse. Andelen som rapporterer om psykisk uhelse og langvarige helseplager er høyere enn hos jevnaldrende uten erfaring som pårørende.

>> Les hele artikkelen [– Helsetjenestene skal ivareta hele familien](#) på helsedirektoratet.no.

AKTUELT - FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

Stabil lykketopp for Norden, nye utfordringer for unge i den digitale tidsalderen

De nordiske landene topper fortsatt verdens lykkeliste. Samtidig peker Verdens lykkerapport 2026 på en bekymringsfull utvikling: Livskvaliteten blant unge har falt i flere vestlige land. Rapporten retter særlig oppmerksomhet mot hvordan sosiale medier kan påvirke livskvalitet blant unge.

For niende år på rad er befolkningen i Finland den mest fornøyde i verden, foran Danmark og Island. Norge ligger i år på en 6. plass etter de øvrige nordiske landene. Costa Rica og Afghanistan ligger nederst på listen.

>> Les mer om [hovedfunnen i rapporten](#) på fhi.no

>> Les hele rapporten [World Happiness Report 2026](#)

>> [Utforsk dataene: World happiness report dashboard](#)

Store folkehelseutfordringer framover – forebygging blir avgjørende

Norge har god folkehelse, men står overfor økende utfordringer. En ny rapport fra Folkehelseinstituttet viser at mer systematisk forebygging er nødvendig for å sikre flere friske leveår og redusere presset på helsetjenestene.

Temarapporten for 2026 peker på flere utviklingstrekk som vil påvirke folkehelsen i årene som kommer. Selv om levealderen er høy, øker også andelen eldre i befolkningen. Flere vil dermed leve lenger, men ikke nødvendigvis med god helse, noe som kan gi flere år med sykdom og redusert funksjon. Dette vil kunne øke belastningen på helse- og omsorgstjenestene.

– For å bedre folkehelsen er det viktig å gjøre noe med årsakene til helsetap gjennom livet. Vi bør arbeide systematisk for flere friske leveår, sier direktør ved FHI, Guri Rørtveit.

Flere lever med sykdom

De største helseutfordringene i Norge er knyttet til ikke-smittsomme sykdommer som hjerte- og karsykdommer, kreft, diabetes, kols og demens. Mange av disse sykdommene henger sammen med kjente risikofaktorer og kan i stor grad forebygges.

Rapporten viser at tiltak som fremmer sunnere levevaner og tidlig oppfølging kan utsette sykdom og redusere omfanget av den.

>> Les [Folkehelse rapportens temautgave 2026: De viktigste folkehelseutfordringene](#) på fhi.no.



Dette døde vi av i 2025

Kreft, hjerte- og karsykdommer og demens var de tre største dødsårsakene i 2025 ifølge nye tall fra Dødsårsaksregisteret ved FHI.

Kreft har siden 2017 vært den største dødsårsaken i Norge, foran hjerte- og karsykdommer. Dødelighetsraten for demens fortsetter å øke og har de siste årene kommet opp som den tredje største dødsårsaken. Lungesykdommer er nå den fjerde største dødsårsaken.

>> Les hele artikkelen [Dette døde vi av i 2025](#) på fhi.no.

Ny statistikk gir mer innsikt i personskader

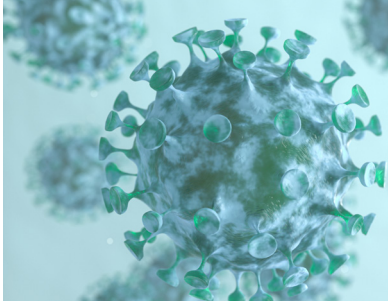
En ny statistikk om personskader er publisert og Norsk pasientregister (NPR) er datakilde. Statistikken viser informasjon om skader og skadehendelse som behandles ved norske sykehus, slik som skadested, skademekanisme og aktivitet ved skadetidspunkt.

Tallene viser at fall er den vanligste skademekanismen.

>> Les mer om [hva du kan se i statistikkvisningen](#) på fhi.no

Nytt norsk nettverk samler og styrker pandemi-forskningen

Erfaringen fra pandemien viste at forskningen kom for seint i gang og var for lite koordinert. FHI leder et nytt forskningsnettverk som skal bidra til at Norges kunnskapsmiljøer mobiliserer raskere og mer samordnet når neste pandemi kommer.



Norske forskningsmiljøer leverte mye god forskning under pandemien, men arbeidet foregikk ofte parallelt og med begrenset koordinering av ressurser.

Folkehelseinstituttet leder nå PandemiNett, som skal styrke samarbeid, kunnskapsberedskap og koblingen til internasjonale forskningsprogrammer, forklarer direktør Guri Rørtveit i FHI. Det nye nettverket skal knytte sammen aktører innen både basal/preklinisk forskning, klinisk forskning og forskning innen folkehelse og samfunn.

>> Les mer [om PandemiNett](#)

>> Les hele artikkelen [Nytt norsk nettverk samler og styrker pandemiforskningen](#)

Nedgangen i seksuelt overførbare infeksjoner

En ny rapport fra FHI viser at nedgangen i antall meldte tilfeller av gonoré og klamydia fra 2024 fortsetter i 2025. Det skyldes særlig færre meldte tilfeller hos unge. Klamydiatallene er de laveste på 20 år.

>> Dataene er hentet fra [Blod- og seksuelt overførbare infeksjoner i Norge. Årsrapport 2025](#)

Høyt antall henvendelser til Giftinformasjonen

Giftinformasjonens årsrapport viser at henvendelser som gjelder selvforskyldte inntak blant barn og unge har økt fra 2024 til 2025. Det er også økning i bruk av rusgivende midler hos barn og unge, spesielt i aldersgruppen 10–14 år.

Fra 2024 til 2025 var det en økning i antall henvendelser som følge av selvforskyldte inntak og misbruk hos barn og unge 10–19 år, fra 1839 til 2077 henvendelser. Dette tallet hadde gått ned etter 2022, men har økt for 2025 igjen.

>> Les mer om [det høye antallet med henvendelser til giftinformasjonen](#) på fhi.no.

Økende vapebruk blant ungdom hos unge

Årets oppvekstprofiler belyser ungdommens bruk av tobakk og rusmidler. Profilene viser økt bruk av nikotinprodukter og illegale rusmidler blant ungdom, og peker på behovet for styrket forebygging og tidlig innsats i kommunene.

>> Last ned [folkehelseprofiler og oppvekstprofiler for kommuner, bydeler og fylker](#) på helsedirektoratet

Lov om aldersgrense for barn i sosiale medier



Regjeringen vil legge frem nytt lovforslag om aldersgrense for barn i sosiale medier for Stortinget i år og har besluttet at den skal gjelde fra 1. januar det

I den nye loven legges det opp til at tek-selskapene får ansvaret for å verifisere alderen til unge brukere ved innlogging.

Norge er blant de første landene i Europa som legger frem et lovforslag om aldersgrense, og flere land vurderer nå lignende regulering.

>> Les mer om [lov om aldersgrense for barn i sosiale medier](#) på [regjeringen.no](#).

Barn i Norge er blant verdens best beskyttede

Nye tall fra Folkehelseinstituttet viser at barn i Norge er godt beskyttet mot alvorlige smittsomme sykdommer det vaksineres mot. Oppslutningen om vaksine i barnevaksinasjonsprogrammet holder seg stabilt høy, år etter år.

Tall fra Nasjonalt vaksinasjonsregister SYSVAK viser en vedvarende høy oppslutning om barnevaksinasjonsprogrammet i Norge. I år publiseres tall for barn født i 2023 (2 år), 2016 (9 år) og 2009 (16 år). Vaksinasjonsdekningen ligger på over 90 prosent for alle gruppene.

>> Les mer om [høy oppslutning om barnevaksinasjonsprogrammet](#) på [fhi.no](#).



Revidering av den nasjonale faglige retningslinjen for ADHD

Stadig flere barn og unge får ADHD-diagnose. I en ny rapport foreslår Helsedirektoratet derfor flere tiltak, blant annet skal den nasjonale faglige retningslinjen for ADHD revideres.

Revisjonen skal stille tydeligere krav til funksjonsvurdering, sikre at kommunene prøver ut tiltak før henvisning, og harmonisere retningslinjen med nasjonalt pasientforløp og prioriteringsveilederen. Målet er å sikre at barn og unge får rett hjelp, og at spesialisthelsetjenesten kan prioritere dem med størst behov.

Rapporten peker på at mange barn med uro og konsentrasjonsvansker kan få god hjelp uten at de trenger en ADHD-diagnose.

>> Les mer om [.revidering av den nasjonale faglige retningslinjen for ADHD](#) på [helsedirektoratet.no](#)

Ny ekspertgruppe skal styrke samiske barnehagetilbud

Etter forslag fra og i samarbeid med Sametinget har Kunnskapsdepartementet nedsatt en ekspertgruppe som skal vurdere hvordan barnehagetilbudet til samiske barn kan forbedres. Målet er å sikre et bedre og mer tilgjengelig tilbud til alle samiske barn, uavhengig av hvor i landet de bor.

Bakgrunnen for initiativet til å sette ned en ekspertgruppe, er en økende etterspørsel etter samiske barnehagetilbud over hele landet. Samtidig har ikke utviklingen av tilbudet holdt tritt med behovet.

>> Les mer om [arbeidet til ekspertgruppen som skal bidra til å styrke samisk barnehagetilbud på regjeringen.no](#).

.....

Råd om bruker- og pårørendemedvirkning på nordsamisk

Helsedirektoratet har lansert en nordsamisk versjon av nasjonale faglige råd for bruker- og pårørendemedvirkning på rus- og psykisk helsefeltet. Målet å gjøre informasjon mer tilgjengelig for dem som har nordsamisk som førstespråk.

Rådene er laget for ledere og for dem som jobber med pasienter på rus og psykisk helsefeltet, både i kommunehelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten. Og de er laget for politikere og administrativ ledelse i kommunene. Formålet er å styrke bruker- og pårørendemedvirkningen - både på individ-, tjeneste- og systemnivå. Rådene ble lansert på norsk i fjor.

>> Les mer om [den nordsamiske versjonen av nasjonale faglige råd for bruker- og pårørendemedvirkning på rus- og psykisk helsefeltet](#), på [helsedirektoratet.no](#).

.....

Slik kan kommunar kartleggja rasisme og diskriminering

Integrerings- og mangfaldsdirektoratet (IMDi) har utvikla verktøy som gir kommunar ein ny og praktisk metode for å kartleggja opplevd rasisme og diskriminering.

Som offentlig styresmakt og arbeidsgivar har kommunar eit ansvar for å hindra diskriminering og framme likestilling. Det gjeld både blant egne tilsette og i tenestetilbodet til heile befolkninga.

Gir kommunane verktøy

Det er viktig å kunna jobba kunnskapsbasert og aktivt mot rasisme og diskriminering. IMDi ønskjer å bidra i dette arbeidet.

På oppdrag frå oss har Proba samfunnsanalyse utarbeidd rapporten «Hvordan kan kommuner kartlegge opplevd rasisme og diskriminering lokalt? - Veiledningsmateriell til kommuner».

>> Les mer om [korleis kommunar kan kartleggja rasisme og diskriminering](#) på [imdi.no](#)

Flere kommuner tilbyr forebyggende tiltak til eldre

Stadig flere kommuner tilbyr helsefremmende og forebyggende tiltak til eldre. Det viser en undersøkelse gjennomført av Senter for omsorgsforskning på oppdrag fra Helsedirektoratet.



Undersøkelsen Helsefremmende og forebyggende tiltak rettet mot hjemmeboende eldre viser at trening for eldre er mest utbredt. Hele 93 prosent av kommunene som har svart på undersøkelsen, oppgir at de har et trenings-tilbud for eldre.

Vekst i forebyggende hjemmebesøk

Blant kommunene som har svart på undersøkelsen sier 50 prosent at de tilbyr forebyggende hjemmebesøk. Det er en markant økning fra 25 prosent i 2013 og 8 prosent i 2003. En stor andel av kommunene som ikke har tilbudet i dag (47 %), svarer at de har konkrete planer om å etablere det i løpet av de neste tre årene.

Frivillige motvirker ensomhet

Kommunene samarbeider i stor grad med frivillig sektor, som spiller en viktig rolle i å fremme sosial kontakt, aktivitet og inkludering.

>> Les mer om [kommunenes forebyggende tiltak til eldre](#) på [helsedirektoratet.no](#).

Økende mangel på arbeidskraft kan få dramatiske konsekvenser for distrikts-kommunene

Mangel på arbeidskraft vil bli en av de største utfordringene for norske kommuner i tiårene framover. En ny rapport fra Telemarksforskning, utarbeidet på oppdrag fra Kommunal- og distriktsdepartementet, viser at utviklingen særlig vil ramme små og mindre sentrale kommuner.

Rapporten, «[Mangel på arbeidskraft i kommunene](#)», analyserer hvordan tilbud og etterspørsel etter arbeidskraft kan utvikle seg fram mot 2050.

>> Les mer om [hvordan økende mangel på arbeidskraft kan få dramatiske konsekvenser for distrikts-kommunene](#) på [telemarksforskning.no](#).

Helsepersonell jobbar på nye måtar, og fastlegane går føre

Den årlege Helsepersonellundersøkinga viser at fire av ti helsepersonell har oppmoda pasientar til å laste ned digitale sjølvhjelpsverktøy, og at det er fastlegane som i mange tilfelle går føre med å ta i bruk digitale verktøy.

>> Les hele rapporten om [helsepersonellundersøkelsen](#) på [helsedirektoratet.no](#)

Ny podcast: Samfunnslegen

Podcasten “Samfunnslegen” utforsker hvordan helse påvirkes av politikk, forskning og hverdagsliv, i møte med fageksperter, politikere og ledere med perspektiver som opplyser og engasjerer.

Første episode ute nå:

med Guri Rørtveit, direktør ved Folkehelseinstituttet. Hvilke store folkehelseutfordringer står vi overfor? Hvordan kan vi vri reparasjon og behandling over til mer helsefremming og forebygging? Hvordan møter vi vaksineskepsis? Og blir det noe tid til jazzballett i FHI sine lokaler?

Bak podkasten står Robert Burman, spesialist i samfunnsmedisin og allmennmedisin/ph.d. Burman er kommuneoverlege i Vennesla og fagansvarlig overlege ved ALIS og SamLIS Sør, samt styremedlem i Norsk samfunnsmedisinsk forening.

>> Du kan høre [første episode av Samfunnslegen](#) på spotify

AKTUELT - HELSEDIREKTORATET

Flere innbyggere har fastlege

Andelen innbyggere uten fastlege er halvert de siste to årene. Det er nå to prosent av befolkningen som ikke har fastlege, mot fire prosent for to år siden. Det viser Nasjonale kvalitetsindikatorer for allmennlegetjenesten.

Indikatorerne viser fortsatt at store kommuner har høyest andel konsultasjoner hos egen fastlege. De minste kommunene ligger lavere – men har hatt den største framgangen det siste året. Rekruttering og det brede oppgavespenet for leger i små kommuner trekkes frem som årsaker til variasjonene.

>> Les mer om [flere innbyggere har fastlege](#) på [helsedirektoratet.no](#)

NYHETER - FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

FHI-tjenesten KoSy er vinner av eHelseprisen 2025

Kommunenes sykdomsoversikt (KoSy) ble lansert i fjor høst, og gir alle landets kommuneoverleger dagsaktuell statistikk for sykdom, smitte og vaksinasjon i egen kommune. Nå kan verktøyet smykke seg med eHelseprisen 2025 fra Dataforeningen.

Det er Den norske dataforening som deler ut eHelseprisen; en årlig utmerkelse som løfter fram aktører som bidrar med banebrytende digitalisering, innovasjon og samarbeid i norsk helse- og omsorgssektor.

Nyttig verktøy nå og for fremtiden

Nå skal verktøyet både breddes og utvikles videre, i fortsatt tett samarbeid med kommuneoverlegene og DHIS2-miljøet ved UiO.

Om KoSy

KoSy er en tjeneste som gir alle landets kommuneoverleger dagsaktuell statistikk for smittsomme sykdommer og vaksinasjon i kommunen.

>> Les mer om [hvordan kommuneoverleger får tilgang til KoSy](#) på [fhi.no](#).

Nye tall på illegale rusmidler

Nye analyser av rusmidler i avløpsvann viser at Norge er ett av landene i Europa med høyest nivåer av amfetamin, cannabis og kokain. Tallene bekymrer helsedirektøren.

Analysen av avløpsvann fra EUDA/SCORE-prosjektet, som omfatter 115 europeiske byer i 2025, viser at nivået av cannabis i Oslo gikk signifikant ned fra 2024 til 2025, mens Bergen og Trondheim hadde stabile nivåer. Norge ligger fortsatt høyt sammenlignet med andre land.

>> Les hele artikkelen [Nye tall på illegale rusmidler](#) på fhi.no.

Statistikk over alkoholrelaterte skader og sykdommer

Dei fleste unge menn og kvinner rapporterte positive haldningar til tradisjonelle likestillingsspørsmål. Unge kvinner var generelt meir positive enn unge menn.

Antall pasienter behandlet for alkoholrelaterte skader og sykdommer i spesialisthelsetjenesten lå i 2025 på 26.319. Det har vært en økning i slike behandlinger fra 2010 og fremover, da tilsvarende tall var 19.891. Statistikken er også oppgjort for kjønn, alder og tjenesteområde, samt for en rekke ulike tilstander. Dette gjelder blant annet alkoholisk leversykdom og toksisk virkning av alkohol.

Behandling på legevakt

I 2025 ble 8.052 personer registrert med akutt alkoholmisbruk hos kommunale legevakter.

>> På [statistikk.fhi.no](#) finner du mer om [Alkoholrelaterte skader og sykdommer registrert hos kommunal legevakt](#)

Menn har mer risikofylt drikkeadferd enn kvinner

Rapporten "Tall om alkohol" viser at nordmenns drikkevaner er stabile. De fleste drikker, men få drikker daglig. Menn drikker både oftere og mer enn kvinner, særlig øl og brennevin.

Andelen som oppgir å ha drukket seks alkoholenheter eller flere ved én og samme anledning månedlig eller oftere var i 2025 dobbelt så høy blant menn (24 %) som blant kvinner (11 %).

>> Les mer om [tall og alkohol](#) på [helsedirektoratet.no](#).