

FOLKEHELSERAPPORTEN - FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

Livskvaliteten synker blant unge

De fleste i Norge trives med livet sitt. Samtidig ser vi at livskvaliteten går ned blant unge voksne. Det viser en oppdatert oversikt over livskvalitet i befolkningen som er publisert i Folkehelserapporten.

– Forskjellene mellom fylker og kommuner er forholdsvis små, men blir tydeligere når vi ser på bydeler og levekårssoner. Det er også betydelig variasjon innad i kommunene, sier Ragnhild Bang Nes, forsker ved Folkehelseinstituttet.

Hun mener funnene i oversikten kan gi et klarere bilde av hvor innsatsen bør settes inn i folkehelsearbeidet.

Sammensatte årsaker

Unge rapporterer om lavere livskvalitet, og årsakene er sammensatte.

– Vi ser at unge voksne er mer bekymret for framtiden, særlig når det gjelder arbeid og økonomi, og mange strever med nære relasjoner. De forteller om mer stress og mindre hvile i hverdagen enn før. Følelser som tristhet og uro er blitt mer vanlige, forteller Nes.

Sosiale medier kan spille en rolle.

– Omfattende bruk av sosiale medier kan gå utover tid med venner, trening, søvn og evnen til å koble av. Det kan også føre til at man sammenligner seg mer med andre. Når dette skjer samtidig som unge møter et samfunn preget av uro på flere områder kan belastningen samlet bli tung å bære.

Svak nedgang de siste årene

Den selvopplevde livskvaliteten i Norge er generelt høy, men nasjonale målinger viser en svak nedgang de siste årene.

– Utfordringene er størst blant dem som har økonomiske problemer, står utenfor arbeidslivet, lever med dårlig helse eller funksjonsnedsettelse.



Flere slike belastninger samtidig, øker risikoen for å falle utenfor fellesskapet, forklarer forskeren.

Eldre er mer tilfredse med livet

Livskvaliteten stiger med alderen, og dagens eldre rapporterer høyere tilfredshet enn tidligere generasjoner. Personer i parforhold forteller om bedre livskvalitet enn dem som bor alene.

– Enslige i alle aldre forteller oftere om ensomhet, bekymringer og nedstemthet enn dem som lever i et parforhold.

Økende ensomhet

Gode sosiale relasjoner og en opplevelse av tilhørighet og fellesskap med andre er viktig for god psykisk helse og livskvalitet.

– En betydelig del av befolkningen opplever dessverre ensomhet. Andelen varierer med alder, men blant de yngste er ensomheten omtrent like vanlig for begge kjønn, sier Nes.

>> Les mer om [Livskvalitet i Norge](#) – [Folkehelserapporten](#) på fhi.no

Kommunen kan bidra til bedre folkehelse ved å utvikle:

- sosiale møteplasser
- gjøre natur og friluftsliv lett tilgjengelige
- tilby rimelige lærings- og kulturaktiviteter
- støtte frivilligheten.

Kommunane styrkjer lågterskeltenester til barn og unge

Ei kartlegging viser at fleire kommunar tilbyr lågterskeltenester innan psykisk helse og rusarbeid for barn og unge, enn tidlegare.

Det viser tal henta frå SINTEFs årlege rapport [Kommunalt psykisk helse- og rusarbeid \(IS-24/8\)](#), som er utarbeidd på oppdrag frå Helsedirektoratet. Rapporten gir eit bilete av ressursar, kompetanse og innhald i kommunale psykisk helse- og rustenester på nasjonalt nivå.

>> Les meir om [korleis kommunane styrkjer lågterskeltenester for barn og unge](#) på bufdir.no.

.....



FORSKNINGSFUNN - FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

Behandlingsformer for spise- forstyrrelser trenger bedre dokumentasjon

Forekomsten av spiseforstyrrelser har økt de siste årene, men kunnskapen om hvilke behandlinger som faktisk virker, er fortsatt begrenset. En ny rapport fra Folkehelseinstituttet (FHI) viser at det mangler store og godt gjennomførte studier som kan gi gode svar om behandlingseffekt.

- Kognitiv atferdsterapi er den behandlingsmetoden vi har mest forskning på. Likevel trengs det flere og bedre studier. For de fleste andre terapiformer er forskningen for svak til å gi sikre svar. Bare noen få behandlingsformer har resul-

tater vi kan stole moderat på, sier Gunn Vist ved Folkehelseinstituttet.

Rapporten viser et tydelig behov for mer forskning på både etablerte og nye behandlingsformer, og på effekten for ulike typer spiseforstyrrelser.

- Vi har inkludert både kjente og nyere behandlingsmetoder, men gjennomgående er tilliten til effektanslagene lav. Det understreker behovet for mer forskning og bedre dokumentasjon, sier Vist.

Lav tillit til dokumentasjonen betyr ikke nødvendigvis at tiltakene ikke har effekt, men at forskningen foreløpig ikke gir sikre nok svar.

>> Les mer om [behandlingsformer for spiseforstyrrelser trenger bedre dokumentasjon](#) på fhi.no.

.....

AKTUELT - FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

Vil få mer kunnskap om tannhelsen

Den offentlige tannhelsetjenesten i Norge er organisert av fylkeskommunene.

>> Les mer om [hvorfor vi trenger mer kunnskap om tannhelsen i Norge](#) på fhi.no.

Nå øker forbruket av grønnsaker

Det ser noe lysere ut for det norske kostholdet enn tidligere år. Grønnsaksforbruket øker og andelen fullkorn ser også ut til å gå oppover, mens forbruket av rødt kjøtt er på sitt laveste på over 25 år. Fiskeforbruket går imidlertid feil vei.

Årets utgave av rapporten "Utviklingen i norsk kosthold", gir oss de første tallene for matforsyningsstatistikken året etter at nye kostråd ble lansert.

>> Les hele artikkelen om [økt forbruk grønnsaker](#) og rapporten [Utviklingen i norsk kosthold](#) på helsedirektoratet.no.



FOSKNINGSFUNN - FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

Usunt kosthold gir stor sykdomsbyrde i Norden

Høyt inntak av prosessert kjøtt og lavt inntak av frukt og fullkorn er sentrale faktorer for sykdomsbyrde fra usunt kosthold på tvers av de nordiske og baltiske landene. De viser en ny studie, publisert i *Lancet Regional Health - Europe*.

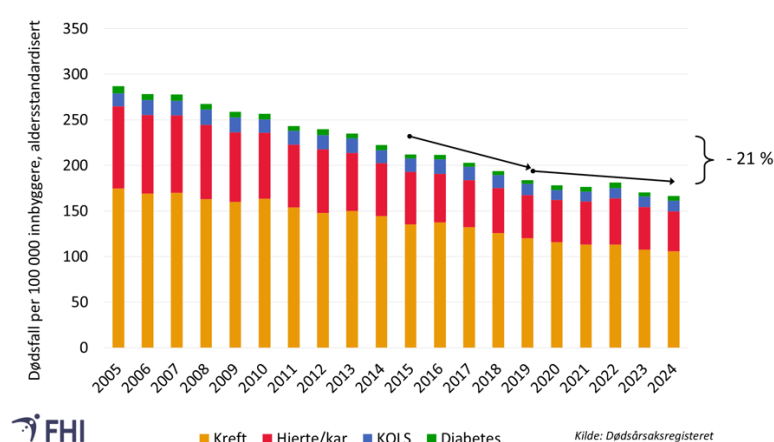
I Norge er det høyt inntak av prosessert kjøtt, lavt inntak av fullkorn og høyt inntak av rødt kjøtt som er de tre viktigste risikofaktorene knyttet til kostholdet. Selv om Norge har den laveste sykdomsbyrden som kan tilskrives kostholdet i Norden og Baltikum, er det fortsatt et stort potensiale for å bedre folkehelsen.

>> Les hele artikkelen om [sammenhengen mellom usunt kosthold og stor sykdomsbyrde](#) på fhi.no.

AKTUELT - FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

Nedgangen i for tidlig død bremser opp

NCD-dødelighet 30-69 år



Antallet som dør for tidlig, før fylte 70 år, av ikke-smittsomme sykdommer har fortsatt å gå ned. Etter 2019 har denne nedgangen imidlertid flatet ut. Det er samtidig tydelige forskjeller mellom kvinner og menn, og klare sosiale ulikheter i helse.

Norge har forpliktet seg til FNs bærekraftsmål om å redusere for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer (NCDer) med 33 prosent i perioden 2015 til 2030. Nye tall viser at vi hittil har hatt en nedgang på 21 prosent.

Ikke-smittsomme sykdommer kan forebygges

Høyt blodtrykk, høyt blodsukker, høy kroppsmasseindeks, røyking, og usunt kosthold er

blant de største risikofaktorene for ikke-smittsomme sykdommer, og dette er i stor grad forebyggbare faktorer. Foreløpige tall fra Tromsøundersøkelsen viser at vektøkningen synes å flate ut. I aldersgruppen 40-49 år ser vi også en tendens til at andelen med fedme synker. Andelen med fedme er fortsatt høy og ligger på rundt 20 prosent. Samtidig er det vanskelig å redusere andelen som er fysisk inaktive, og alkoholinntaket går ikke ned.

>> Les mer om [nedgangen i for tidlig død bremser opp](#) på fhi.no.

Økt dødelighet blant pasienter med alvorlige psykiske lidelser og rusmiddelproblemer

Nye tall fra Helsedirektoratet viser en økning i dødelighet blant pasienter med alvorlige psykiske lidelser og rusmiddelproblemer.

I 2024 var dødeligheten blant pasienter i alderen 15-50 år med alvorlige psykiske lidelser 8,5 ganger høyere enn i befolkningen ellers. I 2019 var den syv ganger høyere. Det betyr at vi ser en utvikling som går i feil retning.

Antall personer registrert med en alvorlig psykisk lidelse siste fem år er stabil, samtidig ser vi en nedgang i antall døg-ninnleggelser de siste årene på rundt 3000 pasienter fra 2019 til 2024.

Økningen i dødelighet skyldes primært økning i antall selvmord, overdoser og ulykker for begge pasientgruppene.

>> Les mer om [økt dødelighet blant pasienter med alvorlige psykiske lidelser og rusmiddelproblemer](#) på [helsedirektoratet.no](#).

.....

RAPPORT - BARNE-, UNGDOMS- OG FAMILIEDIREKTORATET (BUFDIR)

Ny rapport: Ingenting om meg utan meg

For mange personar med utviklingshemming er det ofte ei kamp å få delta i avgjerder som angår livet deira. Ny rap-port gir konkrete råd og metodar for medverknad i praksis.

Rapporten handlar om dei største barrierane personar med utviklingshemming opplever, kva dei meiner må til for at dei skal få eit sjølvstendig liv, både på lokalt og nasjonalt nivå, og korleis dei reelt sett skal få høve til å påverke avgjerder som gjeld dei sjøve. Den er ment som en ressurs for alle som arbeider for et mer inkluderende samfunn, enten de er politikere, repre-sentanter for organisasjoner eller ansatte i kommune og stat.

>> Les meir om rapporten [Ingenting om meg utan meg](#) på [bufdir.no](#).

.....

RAPPORT - REGJERINGEN.NO

Rapporten om Helseplattforma er klar

Helse- og omsorgsdepartementet mottok 1. desember ein rapport frå Vista Analyse som gjer greie for fordelar og ulemper med Helseplattforma. Rapporten er ei oppfølging av eit oppmodingsvedtak frå Stortinget.

Av ulemper viser rapporten mellom anna til låg brukarvennlegheit og at dette har hatt ein negativ verknad på effekti-viteten til helsepersonell hjå sjukehusa. Rapporten viser også til store investerings- og driftskostnader og utfordringar knytt til legemiddelmodulen.

Analysen av fordelane viser at Helseplattforma har betra samhandlinga mellom sjukehus og kommunar ved å forenkle tilgangen til oppdatert og relevant informasjon om pasienten. I rapporten blir det vist til færre reinnleggingar som kon-sekvens. Vidare viser rapporten til at heimetenesene i fleire kommunar opplev ei positiv utvikling i effektivitet.

I samband med nysalderinga i fjor foreslo regjeringa ei ekstra løyving på 200 millionar til å betre brukarvennlegheita i Helseplattforma.

>> Les heile rapporten om [Analyse av fordeler og ulemper ved Helseplattformen](#) på [regjeringen.no](#).

Retningslinjer som støttar kommunane betre

I samarbeidsprosjektet «Normerande produkt som betre støttar kommunane sitt arbeid» har KS og Helse- direktoratet undersøkt korleis dagens rettleiarar og retningslinjer treffer kommunane.

Gjennom dialog med kommunar, fagmiljø, brukarorganisasjonar og tilsynsstyresmakter har prosjektet danna seg eit breitt bilete av behovet.

Onsdag 3. desember vart samarbeidsprosjektet avslutta, og sluttrapporten frå prosjektet tilrår to hovudtiltak som skal bidra til at vi utviklar rettleiarar og retningslinjer som er betre tilpassa kommunane sitt arbeid:

- Vi skal etablere eit overordna råd som skal gje innspel når rettleiarar og retningslinjer vert utvikla og reviderte.
- KS og Helsedirektoratet er samde om å inngå ein ny samarbeidsavtale. Avtalen skal leggje til rette for tettare involvering i utviklinga av rettleiarar, samarbeid om implementering og jamlege møte mellom leiinga i dei to organisasjonane.

>> Her kan du lese [heile sluttrapporten for samarbeidsprosjektet med KS](#) og heile rapporten [Kartlegging av hvordan Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinjer og veiledere blir forstått og brukt i kommunesektoren](#) frå Rambøll på helsedirektoratet.no.

AKTUELT - INTEGRERINGS- OG MANGFOLDSDIREKTORATET (IMDI)

Resultat for flyktninger som avslutter introduksjonsprogrammet i 2025

Det er viktig at kommunene kontrollerer at deltakere som har avsluttet introduksjonsprogrammet er registrert med avslutningsårsak i Nasjonalt introduksjonsregister (NIR).

>> [Se kommuneoversikt, resultat introduksjonsprogrammet hittil i år](#)

Det er stor politisk oppmerksomhet på integreringsfeltet, og fortsatt er det et særlig sterkt søkelys på fordrevne fra Ukraina og arbeidsmarkedsintegreringen av disse.

Data fra NIR brukes i statistikk og forskning, og danner grunnlag for politikkutvikling, både når det gjelder innvandring og integrering. IMDi rapporterer på bakgrunn av opplysninger i NIR hyppig til Arbeids- og inkluderingsdepartementet om hvordan det går med flyktninger og andre personer som er omfattet av integreringsregelverket.

IMDi og SSB vil publisere årsresultatene for 2025 basert på datagrunnlaget i NIR våren 2026.

Mange deltakere uten registrert avslutningsårsak

I begynnelsen av desember står om lag 1 av 5 deltakere som har avsluttet introduksjonsprogrammet i 2025 uten registrert avslutningsårsak i NIR.

- Se [hvordan du kan finne deltakere uten registrert avslutningsårsak i NIR](#) (PDF)
- Se også videoen «Finn deltakere som mangler registrert avslutningsårsak»
- Se [hva opplysningene i NIR blir brukt til](#)

>> Les hele artikkelen om [Resultat for flyktninger som avslutter introduksjonsprogrammet i 2025](#) på imdi.no



Regjeringen foreslår å avvikle tilskudd til utvidet norskopplæring for fordrevne fra Ukraina

Fordrevne fra Ukraina har i dag rett til ett år med norskopplæring, og tilskuddet til utvidet opplæring har gitt kommunene mulighet til å gi mer undervisning til dem som trenger det.

Ifølge forslaget i [Prop. 1 S \(2025–2026\)](#) vil denne tilskuddsordningen opphøre fra 2026.

Samtidig legges det opp til at personer fra Ukraina som trenger mer norskopplæring fortsatt skal ha mulighet til å få dette. Behovet skal blant annet kunne fås gjennom norskopplæringsordningen og norsktrening i regi av frivillige organisasjoner.

Regjeringens forslag er nå til behandling i Stortinget som en del av budsjettprosessen..

AKTUELT - FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

Unge HPV-vaksinerte kvitt de mest alvorlige HPV-variantene

HPV-variantene som har forårsaket omtrent 75 prosent av all livmorhalskreft i Norge finnes nærmest ikke blant unge kvinner som ble vaksinert i 7. skoleklasse og som har møtt til screening. Det viser nye analyser fra Livmorhalsprogrammet ved FHI.

Analyser viser at de mest alvorlige HPV-variantene – HPV16 og HPV18 – faktisk nærmest er utryddet blant de første som fikk vaksinen i 12-årsalderen. Her ligger forekomsten nå på 0,0 – 0,1 prosent. Disse kvinnene er i dag mellom 25 og 27 år

>> Les mer om [effekten av HPV-vaksinen mot de mest alvorlig HPV-variantene](#) på fhi.no.

AKTUELT - FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

Norge har verdens høyeste vaksinasjonsdekning mot HPV

Norske jenter og gutter har høyest vaksinasjonsdekning mot HPV blant alle høyinntektsland i verden ifølge en internasjonal studie av HPV-vaksinasjonsdekning publisert i år. Det lover svært godt for å hindre HPV-relatert kreft i fremtiden.

I Norge tilbys HPV-vaksine til jenter og gutter på 7. trinn, og gis i to doser.

Tall fra nasjonalt vaksinasjonsregister (SYSVAK) viser at oppslutning for HPV-vaksine i Norge fortsetter å være høy blant barn som gikk ut av barneskolen 2024/2025.

Per 31. august i 2025 var vaksinasjonsoppslutning for norske barn født i 2012:

- 92 prosent av jenter har fått første dose og 88 prosent har fått andre dose.
- 91 prosent av gutter har fått første dose og 87 prosent har fått andre dose.

>> Les mer om [den høye vaksinasjonsdekningen](#) på fhi.no



FHI: Anbefaler forebygging mot RSV-infeksjon for spedbarn

Folkehelseinstituttet (FHI) anbefaler at gravide vaksineres for å beskytte spedbarn mot det smittsomme luftveisviruset RSV.

Forebygging kan gjøres på to måter: enten ved at gravide får vaksine i svangerskapet, eller ved at barnet får et beskyttende antistoff etter fødsel. Per nå er det kun vaksine til gravide som er tilgjengelig i Norge.

RSV kan gi pustevansker

RSV (respiratorisk syncytialvirus) er et vanlig luftveisvirus som sprer seg hvert år gjennom høst- og vintersesongen.

>> Les mer om [FHIs anbefaling at gravide vaksineres for å beskytte spedbarn mot det smittsomme luftveisviruset RSV](#)

.....

RAPPORT - FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

Gravide: høy oppslutning for kikhostevaksine, lav for influensavaksine

En ny rapport fra FHI viser at 73 prosent av fødende kvinner valgte å ta vaksine mot kikhoste i svangerskapet det første året vaksinen ble tilbudt. I fjorårets influensasesong 2024/2025 tok 1 av 3 gravide kvinner vaksine mot influensa.

FHI vil nå se på hvilke muligheter som finnes for å forbedre oppslutning om influensavaksine i svangerskapet.

>> Les hele rapporten [Vaksinasjon i svangerskapet 2024/2025 - FHI](#) på fhi.no.

.....

LANSERINGSEMINAR - HELSEBIBLIOTEKET

Påmelding - lanseringsseminar for portalen Kommunehelsetjenesten 21. januar 2026

Vi byr på spennende gjesteforelesere og aktuelle tema:

- Utvikling, spredning og bruk av forskning i kommunene
- Kunstig intelligens (KI) og framtidens kunnskapsformidling
- Presentasjon av portalen Kommunehelsetjenesten

>> Les mer om [lanseringsseminaret og meld deg på i dag](#).



Redaktør: Katrine Rutgersen
E-post: katrine.rutgersen@fhi.no
Dato: 17. desember 2025
Foto: Colourbox