

AKTUELT - HELSEDIREKTORATET

Frisklivssentraler – en kommunal helsetjeneste

Frisklivssentralen er en kommunal helsetjeneste med spesiell kompetanse på endringsarbeid, levevaner og mestring.

Tjenesten hjelper personer med økt risiko for, eller allerede utviklet sykdom til bedre helse. Deltakerne får strukturert og kunnskapsbasert støtte fra helsepersonell til endring av levevaner og mestring av helseutfordringer.

Forebygging, behandling og rehabilitering

Frisklivssentralen er en lavterskel- og diagnoseuavhengig helsetjeneste. Tilbudet er aktuelt både som tidlig innsats, for å forebygge utvikling av sykdom, og som en del av behandling, rehabilitering og habilitering. Oppfølging på frisklivssentralen tar utgangspunkt i deltakerens mål, behov og ressurser. Brukermedvirkning står sentralt, både i utformingen av tjenestene og i gjennomføringen. Innbyggere kan ta direkte kontakt med frisklivssentralen, eller henvises via fastlege, NAV eller annet helsepersonell.

– Målet er å begrense sykdomsutvikling, styrke den enkeltes ressurser og bidra til at deltakerne i større grad klarer seg selv, kan være i arbeid og delta i lokalsamfunnet. Kort sagt en friskere befolkning, forklarer helsedirektør Cathrine M. Lofthus.

Frisklivssentralen gir både individuell og gruppebasert veiledning for økt fysisk aktivitet, bedre kosthold, snus- og røykeslutt, bedre søvn og mestring av psykiske plager. I flere kommuner har tjenesten også enkelte diagnosespesifikke tilbud i samarbeid med spesialisthelsetjenesten, og egne tilbud for barn og unge, eldre og personer med innvandrerbakgrunn.

Tverrfaglig kompetanse og samarbeid

Frisklivssentralen er en tverrfaglig hel-



setjeneste. De ansatte har ulike faglige bakgrunner. Her jobber fysioterapeuter, ernæringsfysiologer og sykepleiere, psykologer, helse- og treningsfysiologer, pedagoger, ergoterapeuter og ansatte med utdanning i folkehelsevitenskap.

– Arbeid med levevaner er en viktig del av det lovpålagte forebyggende arbeidet i helsetjenesten. Tverrfagligheten i frisklivssentralene gir gode forutsetninger for helhetlig oppfølging, der fysisk, psykisk og sosiale forhold ses i sammenheng, sier Lofthus.

Hun legger til at frisklivssentralene også er en støtte for fastlegene – et sted å henvise til. Samtalen hos fastlegen gir rom for dialog om levevaner og til å starte en endringsprosess, mens frisklivssentralen kan ta oppfølgingen

videre. Sammen gir de deltakerne en reell mulighet til endring.

Frisklivssentralene samarbeider med fastleger, NAV, andre kommunale tjenester, spesialisthelsetjenesten, frivillige og private aktører. De ansatte har oversikt over lokale tilbud, og veileder brukerne videre til aktiviteter og tilbud de kan fortsette med etter endt oppfølging.

Målet er at tilbudene til sammen skal utfylle hverandre slik at deltakerne opplever helhetlige, sammenhengende og koordinerte tjenester.

Samarbeidspartner i lokalt folkehelsearbeid

Frisklivssentralen bidrar til å løse lovpålagte kommunale oppgaver etter folkehelseloven på flere måter: Doku-

mentasjon fra tjenesten bidrar til over-
siktsarbeidet som en del av grunnlaget
for kommunale planprosesser og kan
avdekke behov for tiltak både i og uten-
for helsetjenesten. Frisklivssentralen
kan initiere etablering og ta del i gjen-
nomføring av nye tiltak i samarbeid med
andre aktører. Gjennom veiledning og
befolkningsrettet informasjon bidrar
tjenesten også til å styrke innbyggernes
helsekompetanse og bidra til kompe-
tanseheving i andre tjenester og sek-
torer når det gjelder helsefremmende
og forebyggende arbeid og endring av
levevaner. Det kan for eksempel være
kurs for ansatte eller rådgiving angå-
ende tilrettelegging for sunne levevaner
for brukere i kommunale institusjoner
eller bofelleskap.

– Kombinasjonen av kunnskapsbaserte
tiltak, tverrfaglig kompetanse og lokal
forankring gjør frisklivssentralene til en

viktig aktør i det lokale folkehelsear-
beidet, sier Lofthus

Gode resultater

En gjennomgang av studier med data
fra frisklivssentraler i Norge viser at:

- frisklivssentralene når høyrisiko-
grupper
- en stor andel av deltakerne har kom-
plekse helseutfordringer,
- deltakerne får positive endringer i
fysisk og psykisk helse etter delta-
kelse i form av bedre kondisjon, økt
livskvalitet, redusert risiko for diabe-
tes og redusert KMI og midjemål
- deltakerne opplever å få god støtte
til endring av levevaner
- å få sosial støtte og individuelt tilpas-
set oppfølging er viktig for motiva-
sjon til endring av levevaner.

– Frisklivssentralene fremstår som et
kostnadseffektivt virkemiddel for å



redusere byrden av ikke-smittsomme
sykdommer og redusere presset på
andre, mer kostbare og ressurskrevende
helse- omsorgstjenester, avslutter
helsedirektør Cathrine M. Lofthus.

>> Les mer om [frisklivssentralene](https://helsedirektoratet.no/frisklivssentralene) på
helsedirektoratet.no

FOLKEHELSEPROFILER - HELSEDIREKTORATET

Slik står det til med folkehelsen der du bor



Hvordan står det egentlig til med folkehelsen der du bor? De nye folkehelseprofilene gir et detaljert bilde av helsetilstanden til innbyggere i landets kommuner og bydeler, og av hvilke forhold som påvirker folkehelsen.

Folkehelseprofilene, som årlig publiseres for alle landets kommuner og for bydelene i Oslo, Bergen, Trondheim og Stavanger kommune, gir et detaljert bilde av helsetilstanden til befolkningen lokalt. Profilene er et sentralt verktøy for kommunenes folkehelsearbeid og arbeidet med å planlegge og prioritere folkehelse tiltak. Årets profiler har et tydelig tema: «Arbeid – en viktig del av voksenlivet». Arbeid er en fellesnevner for de fleste voksne, og arbeidsdeltakelse påvirker både helse og livskvalitet.

>> Les hele artikkelen [Slik står det til med folkehelsen der du bor](https://helsedirektoratet.no/slik-star-det-til-med-folkehelsen-der-du-bor) og last ned [folkehelseprofil](https://helsedirektoratet.no/folkehelseprofil) eller [oppvekstprofil](https://helsedirektoratet.no/oppvekstprofil) på helsedirektoratet.no.

FOLKEHELSERAPPORTEN - FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

Forskjellar i belastning på jobb påverkar folkehelsa

Arbeid er ein viktig helsefremjande faktor i livet til dei fleste vaksne. Samtidig er det ikkje berre det å ha ein jobb som betyr noko for helsa, men også korleis arbeidsforholda faktisk er.

>> Dette blir beskrive i [Folkehelse rapporten](https://fhi.no/folkehelse rapporten) på fhi.no.

Rask psykisk helsehjelp kan gi stor samfunnsnytte

Lavterskeltilbudet Rask psykisk helsehjelp forbedrer innbyggernes psykiske helse, og kan bidra til at flere kommer i jobb og gi samfunnsøkonomisk gevinst.

En ny studie fra Folkehelseinstituttet viser at deltakere som fikk hjelp gjennom [Rask psykisk helsehjelp](#) (RPH) oftere var i ordinært arbeid uten å motta trygdeytelser enn de som fikk vanlig oppfølging i kommunen, samtidig som de hadde tegn til lavere helsetjenestebruk. Studien fulgte 738 personer opptil fem år etter intervensjonen, og brukte data fra nasjonale registre for å se på arbeid, trygd og helsetjenestebruk.

Studien viste også at tiltaket kan være økonomisk lønnsomt. For hver krone som brukes på RPH får samfunnet anslått om lag fem kroner tilbake, noe som i hovedsak var knyttet til økt arbeidsinntekt. Den samfunnsøkonomiske effekten kunne i stor grad forklares av bedre mental helse blant deltakerne.

– Nettopp derfor er modelltro implementering avgjørende: Når gevinsten i stor grad går via effekt på psykisk helse, må tilbudet leveres slik det er ment for å realisere den samfunnsøkonomiske nytten, sier Robert Smith, seniorforsker ved Senter for evaluering av folkehelseiltak i Folkehelseinstituttet (FHI).

Kostnader for offentlig sektor

Forskerne fant små forskjeller i utgifter for offentlig sektor sammenlignet med kontrollgruppen.

– Resultater fra studien tilsier at satsingen på Rask psykisk helsehjelp ikke ser ut til å medføre vesentlig høyere kostnader for offentlig sektor, samtidig som det gir gevinster for økonomien som helhet, sier forskeren.

Resultatene fra studien gir kommunene et godt grunnlag for å videreføre og styrke tilbudet Rask psykisk helsehjelp.

>> Les hele artikkelen [Cost-benefit of IAPT Norway and effects on work-related outcomes and health care utilization: results from a randomized controlled trial using registry-based data](#)

AKTUELT - INTEGRERINGS- OG MANGFOLDSDIREKTORATET (IMDI)

Stadig flere i jobb, men usikre på framtida



Ukrainske flyktninger er i stor grad fornøye med mottakelsen de har fått i Norge. Stadig flere er i arbeid og mange vil bli boende i landet. Samtidig oppleves framtida som usikker.

Flyktninger blir bosatt i alle landsdeler, både i store og små kommuner. I spørreundersøkelsen sier de ukrainske flyktningene seg stort sett fornøye med hjemkommunen sin.

Flere i jobb

I oktober 2025 var 42 prosent i arbeid, mot 17 prosent i starten av 2024. Likevel forteller flere av flyktningene at jobbhverdagen er preget av midlertidige kontrakter, deltidsstillinger, og arbeid som ikke henger sammen med utdanningsnivå eller tidligere erfaringer.

>> Les hele artikkelen [Stadig flere i jobb, men usikre på framtida](#) på imdi.no.

Styrkjer suksessen som får innvandrarkvinner i jobb

I dag står mange kvinner med innvandrabakgrunn langt utanfor arbeidsmarknaden. Jobbsjansen gir fleire høve til å komma i arbeid. Meir enn 7 av 10 kvinner som deltek i Jobbsjansen går til arbeid eller utdanning. Sidan 2024 er tiltaket styrkt med nær 80 millionar kroner.

Jobbsjansen er eit tiltak som rettar seg mot heimeverande kvinner med innvandrabakgrunn. Fleire manglar eit nettverk utanom familien og fleire har også dårlege norskkunnskapar. Det kan gjera det ekstra krevjande å komma inn i arbeidslivet. Målet med Jobbsjansen er å gi gode kvalifiseringstiltak for å komma i jobb eller utdanning.

>> Les mer om [jobbsjansen](#) på imdi.no.

.....

Finst det «parallelsamfunn» i Skandinavia?

Ein ny rapport gir ei samla oversikt over forskning og kunnskap om såkalla parallelsamfunn, utsette område og bustad-segregering i Noreg, Sverige og Danmark.

Fafo viser mellom anna at omgrepet parallelsamfunn blir brukt og forstått ulikt i dei tre landa. Dette gjer det utfordrande å samanlikna fenomenet på tvers av Skandinavia.

>> Les hele rapporten «[Parallelsamfunn i Skandinavia?](#)» på imdi.no.

.....

Slik kan kommunene hjelpe flyktningforeldrene

Mange nyankomne flyktninger synes foreldrerollen er vanskelig i et nytt land. I en fersk rapport får kommunene fire råd om hvordan de kan bistå foreldrene.

Som en del av introduksjonsprogrammet får flyktninger med barn informasjon og veiledning i hva foreldrerollen innebærer i Norge.

Hvordan håndterer så foreldrene utfordringer i perioden etter foreldreveiledningen? Og i hvilken grad de får støtte fra kommunale tjenester i overgangen mellom introduksjonsprogrammet og den videre integreringsprosessen?

Dette er spørsmål som er tatt opp i en ny forskningsrapport skrevet av Fafo, på oppdrag fra Integrerings- og mangfoldsdirektoratet (IMDi).

>> Les mer om [hvordan kommunen kan hjelpe flyktningforeldre](#) på imdi.no.



Stor interesse for beredskapsnettverket for kommuner og fylkeskommuner

Interessen for KS' nye beredskapsnettverk for kommuner og fylkeskommuner er stor. Over 850 personer har til nå meldt seg på.

Godt over halvparten av landets kommuner er allerede med og det er påmeldte fra Kristiansand til Longyearbyen. Beredskapsnettverket har plass til flere.

Et nettverk med bred kompetanse

Flertallet av de påmeldte har beredskap som sitt primære arbeidsområde, men det er også bra oppslutning fra:

- Kommunedirektører, kommunalsjefer, ordførere og varaordførere
- Fagområder som IKT, HR, kommunikasjon, økonomi, teknisk drift, samferdsel, helse, oppvekst og miljø med flere
- Statsforvalterembetene, kommunalt/fylkeskommunalt eide selskaper og kollegaer fra KS

>> Du kan melde deg på [KS-nettverk for samfunnssikkerhet og beredskap](#)

AKTUELT - KS

Turnover i kommunale helse- og omsorgstjenester koster mye



Høy turnover fører til store utfordringer for kommunene, både når det gjelder økonomi og kvaliteten på tjenestene. Målet med rapporten er å gi et bedre grunnlag for å vurdere tiltak som kan redusere turnover og bidra til stabile og effektive tjenester.

Rapporten viser ikke overraskende at turnover har en høy kostnad. Tiltak for å redusere turnover er derfor viktig både for gode og økonomisk bærekraftige tjenester.

>> Les hele rapporten [Kostnader ved turnover i kommunale helse- og omsorgstjenester](#) på [ks.no](#).

AKTUELT - KS

Bli med i Tørn samhandling

Nå kan kommuner og helseforetak søke om å delta i Tørn samhandling. Læringsnettverket gir verktøy og støtte til å skape bedre samhandling på tvers av sykehus og kommuner.

Tørn samhandling gir en unik mulighet til å styrke samarbeidet i overgangene i pasientforløpene. Gjennom en systematisk prosess får prosjektteam faglig støtte til å utvikle og teste nye løsninger. Målet er å skape reell forbedring for pasienten. Programmet kombinerer faglig tyngde med tett oppfølging og praktisk forbedringsarbeid. Deltakerne jobber i tverrfaglige prosjektteam fra både kommune og sykehus, og får tilgang til et nasjonalt læringsfellesskap.

>> Les mer om [tørnsamhandling](#) på [ks.no](#).

Samskaping: Gap mellom teoretiske idealer og praktiske realiteter

Telemarksforskning har sett på hvordan norske kommuner møter samskaping i praksis, og finner at idealene er i utakt med faktiske forhold i kommunal sektor.

Det er Ailin Aastvedt, direktør og seniorforsker ved Telemarksforskning og Halvard Vike, professor ved universitetet i Sør-Øst Norge som har sett på hvordan norske kommuner møter samskaping i praksis, og finner at idealene er i utakt med faktiske forhold i kommunal sektor.

Forskerne undersøker det de kaller samskapingens «optimistiske antakelser» i en ny vitenskapelig artikkel i det internasjonale tidsskriftet Public Management Review.

Hovedbudskapet i artikkelen er å peke på det betydelige gapet mellom samskappingslitteraturens overdrevent optimistiske, normative teori og den komplekse virkeligheten i norske kommuner.

>> Les hele artikkelen [Samskaping: Gap mellom teoretiske idealer og praktiske realiteter](#) på telemarksforskning.no.

.....

Helsedirektoratet deler ut 152 millioner i tilskudd fra Helseteknologiordningen

I årets tildeling får 88 prosjekter støtte fra Helseteknologiordningen. Felles for prosjektene er at de skal bidra til å frigjøre tid for helsepersonell.

Helseteknologiordningen fortsetter å skape høy aktivitet i kommuner og fylkeskommuner over hele landet. I år får 88 prosjekter til sammen 152 millioner kroner i støtte til utvikling og innføring av nye digitale løsninger. Hele 346 av landets 357 kommuner er med på en søknad som får tilskuddsmidler.

I årets tildeling har Helsedirektoratet prioritert prosjekter som kan frigjøre tid for helsepersonell, særlig innen velferdsteknologi, digital hjemmeoppfølging og journalløsninger. Det er også gitt støtte til prosjekter som utforsker annen helseteknologi, som bruk av kunstig intelligens for å effektivisere arbeidsprosesser.

>> Les mer om [tildeling fra Helseteknologiordningen](#) på helsedirektoratet.no.

.....

Høg bruk av digitale helsetenester i Noreg

Regjeringa vil at Noreg skal ligge i verdstoppen på digitalisering i helsetenester.

Ei ny undersøking frå Helsedirektoratet viser at seks av ti nordmenn har brukt digitale helsetenester det siste året.

Digital kontakt med fastlege

Ei anna digital satsing frå regjeringa det siste året er å gå i gang med prøveprosjekt om digital allmennlegeteneste, slik at innbyggjarar får meir tilgjengeleg helsehjelp.

>> Les mer om [høg bruk av digitale helsetenester i Noreg](#) på regjeringa.no.

Røyking koster samfunnet 120 milliarder kroner i året

En ny rapport fra Helsedirektoratet beregner at røyking koster samfunnet rundt 120 milliarder kroner i året. I tillegg kommer 12 milliarder kroner i årlige kostnader knyttet til passiv røyking

Forebygging og røykeslutt kan gi både store helsegevinster, reduserte helsetjenestekostnader og færre tapte arbeidsdager.

>> Les mer om [kostnadene av røyking](https://helsedirektoratet.no/kostnadene-av-roeyking) på helsedirektoratet.no.

.....

FORSKNINGSFUNN - FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

Personer med rusmiddelproblemer har sprikende opplevelser av tvang i institusjon

Mange personer opplever tvang som krenkende og urettferdig, mens andre opplever tvang som nødvendig for å få en pause fra en hverdag sterkt preget av rusmiddelbruk for kunne tenke over og endre situasjonen sin. Dette er ett av flere funn i en kunnskapsoppsummering fra FHI.

Forskerne undersøkte forekomst, omfang, konsekvenser og erfaringer med tvangsinnleggelse og annen bruk av tvang i institusjoner overfor personer med alvorlige rusmiddelproblemer.

>> Les mer om [hvordan tvang påvirker personer med rusmiddelproblemer](https://fhi.no/hvordan-tvang-paavirker-personer-med-rusmiddelproblemer) på fhi.no.

.....

FORSKNINGSFUNN - FOLKEHELSEINSTITUTTET (FHI)

Halvparten av norske demenstilfeller kan i teorien knyttes til risikofaktorer vi kan påvirke

En ny studie fra FHI tyder på at mange demenstilfeller kan forebygges. Samlet sett kan 14 risikofaktorer knyttes til rundt halvparten av demenstilfellene blant personer over 70 år i Norge. Når de tre sosiodemografiske faktorene sivilstatus, arbeidsstatus og tung fysisk jobb inkluderes, øker den beregnede andelen til 55 prosent.

Studien bygger på omfattende norske befolkningsdata og gir et helhetlig bilde av hvordan kjente risikofaktorer for demens samvirker gjennom nordmenns livsløp.

På befolkningsnivå

Beregningene gjelder på befolkningsnivå og viser et teoretisk forebyggingspotensial for studiegruppen som helhet. De kan derfor ikke overføres direkte til enkeltpersoner, fordi individuell risiko påvirkes av en rekke faktorer som ikke fanges opp i slike analyser.

>> Les mer om [demens og risikofaktorer](https://fhi.no/demens-og-risikofaktorer) på fhi.no



FHI tilrår helvetesildvaksine i vaksinasjonsprogrammet for voksne

Folkehelseinstituttet (FHI) har tilrådd overfor Helse- og omsorgsdepartementet at vaksinen mot helvetesild vert teken inn i det norske vaksinasjonsprogrammet for voksne.

Tilrådinga er basert på at vaksinen gir svært god vern mot helvetesild og komplikasjonar av helvetesild, og at førekomsten av sjukdommen aukar.

>> Les mer om [tilrådinga av helvetesildvaksine i vaksinasjonsprogrammet for voksne](#) på fhi.no.

.....

FHI rår til å innføre vasskoppevaksine i barnevaksinasjonsprogrammet

Folkehelseinstituttet (FHI) har tilrådd overfor Helse- og omsorgsdepartementet at vaksine mot vasskoppar vert innført i det norske barnevaksinasjonsprogrammet. Målet er å forebyggje alvorleg sjukdom, komplikasjonar og sjukehusinnleggingar.

Metodevurderinga som ligg til grunn for tilrådinga vart overlevert Helse- og omsorgsdepartementet i januar 2026.

>> Les mer om [tilrådinga av vasskoppevaksine i barnevaksinasjonsprogrammet](#) på fhi.no

.....

Mobilfrie skoler opplever tryggere skolemiljø



Mobilfrie skoler har hatt en tydelig positiv effekt på skolemiljøet, viser en ny rapport fra NTNU Samfunnsforskning. I rapporten svarer skoler at de opplever mer ro, mer fellesskap mellom elever og mindre konflikter etter at mobilen ble fjernet.

Rapporten «Mobbing i en hardere elevkultur» er et dypdykk i elevenes rapportering av mobbing i Elevundersøkelsen de siste årene og frem til 2024, og bygger på både kvalitative og kvantitative data. Forskere har intervjuet 27 ansatte og rundt 100 elever på totalt 4 skoler.

- Et av de mest virkningsfulle tiltakene

Etter initiativ fra kunnskapsministeren, kom det i februar 2024 nasjonale mobilanbefalinger som slår fast at mobiltelefonen skal ut av klasserommene i både grunnskolen og videregående skole, og at også friminuttene bør være mobilfrie på barne- og ungdomsskolen. I en spørring fra i høst (Spørsmål til Skole-Norge) svarte 99 prosent av rektorene at deres skole har restriksjoner på tilgang til og bruk av mobiltelefon.

>> Les mer om [tryggere skolemiljø på mobilfrie skoler](#)

Ungdom med god psykisk helse er meir aktive i sosiale grupper på nett

Ei ny studie viser at ungdom med høgt psykisk velvære ikkje brukar mindre tid på sosiale medium, men at dei brukar det på ein annan måte. Dei deltek oftare i gruppesamtalar og sosialt orienterte aktivitetar, noko forskarane meiner kan vere eit teikn på sunn digital praksis.

Forskarane bak ei studie publisert i Youth & Society ville undersøke korleis psykisk velvære heng saman med bruken av sosiale medium. Dette gjorde dei ved å undersøke nettvaneane til over 3 500 ungdomsskuleelevar i alderen 15–19 år.

>> Studien kan lesast i full versjon her:

[Engagement, Attitudes, and Perceptions of Social Media Use: Associations with Adolescents' Mental Well-Being](#)

.....

Har unges haldning til likestilling endra seg dei siste 10 åra?

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

Få studiar hadde undersøkt endringar i haldningar til likestilling over tid, og resultatane var ikkje eintydige. Dette kjem fram av ei kartleggingsoversikt frå FHI.

>> Les mer om [unges haldning til likestilling dei siste 10 åra](#) på fhi.no.

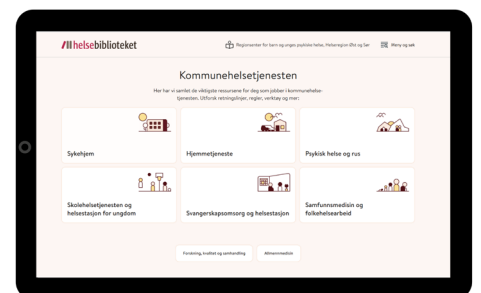
.....

Presentasjoner fra lanseringsseminaret for portalen Kommunehelsetjenesten

Nå er presentasjonene for lanseringsseminar for den nye portalen Kommunehelsetjenesten tilgjengelige. Portalen har eget innhold for alle som jobber med systematisk folkehelsearbeid eller annet samfunnsmedisinsk arbeid i kommunen.

Portalen er utviklet i samarbeid med referansegrupper og skal gjøre det enklere å finne kvalitetssikret og praksisnære kunnskapsressurser.

Du finner de under [kurs og konferanser](#) på fhi.no.



Redaktør: Katrine Rutgersen
E-post: katrine.rutgersen@fhi.no
Dato: 4. mars 2026
Foto: MostPhoto og Try