

Grunnlag for Handlingsplan folkehelse 2026 - Løpende oversiktsarbeid

Løpende oversiktsarbeid baseres på kunnskap fra Folkehelseprofiler, Statistikkbanken Folkehelsestatistikk, andre kunnskapskilder og lokal kunnskap fra tjenestoområder og ulike lokale samarbeidsaktører i folkehelsearbeidet. På bakgrunn av gjeldende oversiktsdokument og nytt kunnskapsgrunnlag vurderes lokale konsekvenser og årsaksforhold. Dette danner igjen grunnlag for handlingsplanen med tilhørende tiltak for Sokndal.



Bilde: Folkehelseprofilen, 2025, FHI.no

På bakgrunn av oversiktsdokument 2024-2027 og løpende oversikt, har Handlingsplanen fokusert på 3 hovedområder. Disse er valgt ut på bakgrunn av lokale utfordringer, og de videreføres også i 2026. Mange av disse utfordringene henger sammen med hvordan vi lever i samfunnet i dag, og er også nasjonale utfordringer.

- **Fysisk aktivitet og kosthold:** Det er en høy andel med overvekt og fedme, lavt aktivitetsnivå og muskel- og skjelettplager blant barn og unge/unge voksne. Det er for lavt inntak av fullkorn, frukt og grønnsaker og for høyt inntak av sukker. Det medfører økt helserisiko for en rekke sykdommer allerede i ung alder.
- **Psykisk helse og utenforskap:** 30 % fullfører ikke videregående skole. Utdanning har stor betydning for levekår og helse. Vi har en høy andel unge uføre. Hovedårsaker til sykefravær er psykisk helse og muskel/ skjelettplager. En har sett en økende utvikling i psykiske plager, her ser det ut som sosiale medier spiller en stor rolle særlig i forhold til barn og unge. Fysisk og psykisk helse som påvirker hverandre gjensidig, fokus på fellesskap og mestring er viktig for motivasjon og deltakelse i fritidsaktiviteter, skole og arbeidsliv.
- **Demografiutfordringen:** Økende andel eldre og redusert andel yrkesaktive vil skape en utfordring med å kunne levere tjenester på samme måte som i dag. Kommunen må støtte seniorene i planlegging for å få en god alderdom, gjennom å sette fokus på bolig, bomiljø – hva en vil fylle tiden med, og med hvem. Målet er å fremme fysisk og psykisk helse og mestring, gjennom fokus på kosthold, fysisk aktivitet, fellesskap og velferdsteknologi. Både for voksne og barn er møteplasser med mulighet for fysisk og sosial aktivitet viktig.

Nedenfor følger oppdatert informasjon ifht satsingsområdene, og noen hovedpunkter fra Folkehelseprofilen 2025. For øvrig henvises til Oversiktsdokumentet 2024-2027.

Klimaendringer og folkehelse er tema for folkehelseprofilen i 2025.

Verdens helseorganisasjon (WHO) har definert klimaendringene som den største helsetrusselen globalt i vårt århundre. Sammen med sosiale helseforskjeller og demografiske endringer vil klimaendringene ha stor betydning for folkehelsearbeidet fremover. Kommunen har en viktig rolle i klimaarbeidet, både når det gjelder utslippsreduksjon og tilpasning til et klima i endring. Ekstreme og akutte værhendelser kan føre til skade og sykdom både fysisk og psykisk, i tillegg til skade på infrastruktur, eiendom og bygg. Også den psykiske helsen kan påvirkes negativt.

Klimasmarte valg og folkehelse

Folkehelseprofilen peker på at gang- og sykkelveier er positivt både for klimaet og for folkehelsen, ved at det bidrar til redusert bilbruk og samtidig legger til rette for fysisk aktivitet. Et annet eksempel er fortetting, som kan bidra til kortere avstander til tjenester og tilbud og redusere transportbehov. Gode uteområder, tilgang til grøntstrukturer og gode bomiljøer er viktig for alle.

Ellers vises det til fokus på kosthold, som et eksempel der kommunen har virkemidler til å bidra på arenaer som barnehager, skoler, kommunens institusjoner og som arbeidsgiver. Et kosthold i tråd med kostrådene vil også være klima- og miljøvennlig og redusert matsvinn vil bidra til reduksjon i utslipp av klimagasser.

Følgende punkter peker seg spesielt ut i Sokndal i [Folkehelseprofilen 2025](#), for mer informasjon, se link/vedlegg.

Befolkning: Andelen over 80 år i kommunen er høyere enn i landet som helhet. Andelen som bor i husholdninger med vedvarende lav inntekt, er lavere enn i landet som helhet.



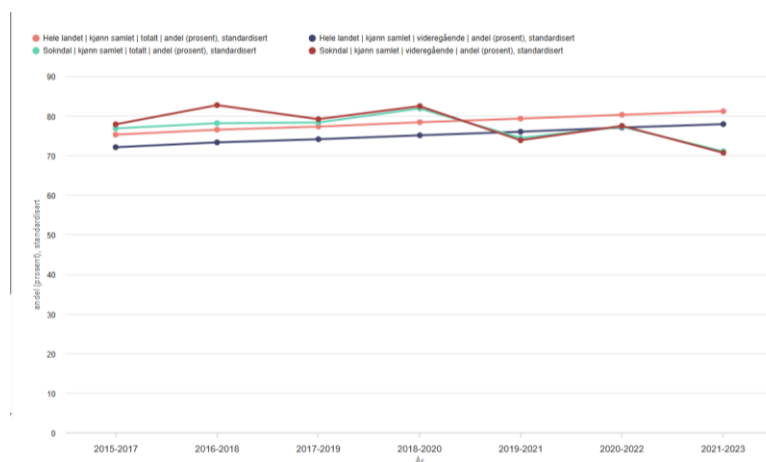
For Norge antas forsørgerbrøken å endre seg slik frem til 20250.

Miljø: Andelen som får drikkevann fra vannverk med høy leveringsstabilitet ser ut til å være signifikant høyere enn landsnivået. Andelen eksponert for fint svevestøv over luftkvalitetskriteriene ser ut til å være lavere enn for befolkningen i landet som helhet.

Helseatferd: Andelen 17-åringer som oppgir at de trener sjeldnere enn ukentlig er høyere i Sokndal (40%) enn i landet som helhet (28%), vurdert etter resultater fra nettbasert sesjon 1 for gutter og jenter. Og det er en negativ trend.

Gjennomføring i videregående skole signifikant dårligere, og det er en negativ trend.

Gjennomføring inkluderer personer som startet på grunnkurs i videregående opplæring for første gang et gitt år og andelen som har fullført med studie- eller yrkeskompetanse i løpet av fem/seks år (per 1.1.2024).



Utdanning og inntekt har stor betydning for livskvalitet, helse og levealder. Økende andel på landsbasis fullfører videregående skole (rundt 80%), mens det i Sokndal har vært en negativ utvikling der kun rundt 70% fullførte i siste periodemåling.

Også vedrørende mottakere av uførepensjon peker Sokndal seg signifikant dårligere ut.

Tabellen viser antall og andel personer som mottar uføreutelser samlet, varig uførepensjon eller arbeidsavklaringspenger fra 18-tom 66 år

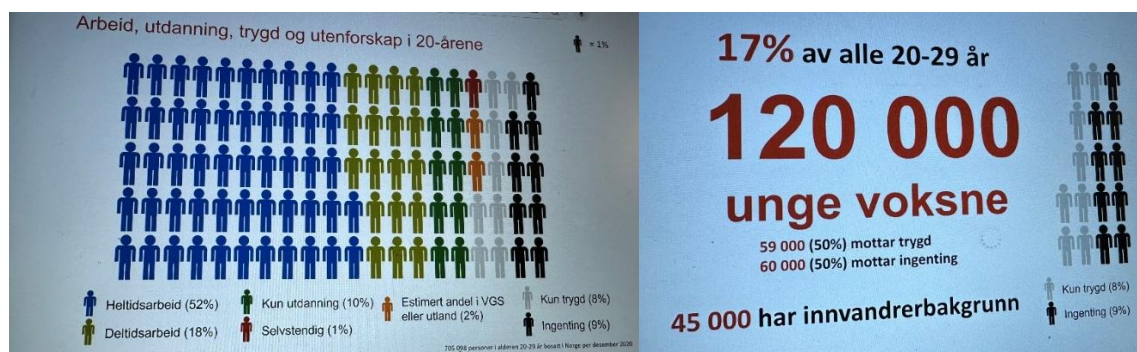
					2017-2019	2018-2020	2019-2021	2020-2022	2021-2023
Hele landet	kjønn samlet	18-44 år	samlede uføreytelser	andel (prosent), standardisert	6.8	6.8	7.0	7.3	7.6
		45-66 år	samlede uføreytelser	andel (prosent), standardisert	20.6	20.4	20.3	20.4	20.5
Sokndal	kjønn samlet	18-44 år	samlede uføreytelser	andel (prosent), standardisert	9.4	9.9	10.3	10.8	11.0
		45-66 år	samlede uføreytelser	andel (prosent), standardisert	22.2	21.6	21.3	21.5	22.1

Ellers ser en også følgende:

Det er en negativ trend i forhold til **unge som står utenfor arbeid, utdanning og opplæring (NEET)**.

					2018	2019	2020	2021	2022	2023
Hele landet	kjønn samlet	15-29 år	totalt	andel (prosent), standardisert	10.7	10.5	10.9	9.4	9.4	9.9
			innvandrere	andel (prosent), standardisert	22.8	22.7	24.4	21.4	21.6	23.1
			norskfødte med innvandrerforeldre	andel (prosent), standardisert	11.3	11.0	11.5	9.6	9.3	9.6
			øvrig befolkning	andel (prosent), standardisert	8.4	8.2	8.5	7.2	7.0	7.2
			totalt	andel (prosent), standardisert	9.9	10.1	9.8	8.2	9.5	10.2
Sokndal	kjønn samlet	15-29 år	innvandrere	andel (prosent), standardisert	:	:	:	:	:	:
			norskfødte med innvandrerforeldre	andel (prosent), standardisert	:	:	:	:	:	:
			øvrig befolkning	andel (prosent), standardisert	:	9.6	9.2	7.2	8.2	8.2

NAVs statistikksef Ulf Anderssen viste følgende oversikt på Arendalsuka 2025.



Den viser at 17% av ungdommer i 20-årene står utenfor arbeid og utdanning. Det utgjør 120 000 unge voksne.

Hva hindrer unge voksne i å tre ut av utenforskapet og inn i "varmen"?

De vil ikke komme inn
(mangler motivasjon)

Motivasjon / insentiver / vilje

- Trygdenivå
- Skatt på inntekt
- Andre inntekter
- Inntekt andre i husstanden
- Aktivitetsplikt

De kan ikke komme inn
(mangler kvalifikasjoner)

Kvalifikasjoner / situasjon / evne

- Utdanning
- Ferdigheter
- Språk
- Helse
- Barn og hjem
- Mobilitet

De får ikke komme inn
(mangler muligheter)

Muligheter

- Ledighetsnivå
- Lønnsnivå
- Bedriftenes situasjon og behov
- Lærlingeplasser
- Deltidsstillinger

Det er kun tverrsektorielt samarbeid som kan redusere eller fjerne disse hindringene...

Bilder fra Arendalsuka 2025

Folkehelseprofilen 2025 viser at flere sliter med lese- og regneferdigheter:

26% er på laveste mestringsnivå i lesing på 5. trinn

2022/23-2024/25					
Hele landet	totalt	mestringsnivå 1 (laveste)	5. trinn	andel (prosent), standardisert	25
Sokndal	totalt	mestringsnivå 1 (laveste)	5. trinn	andel (prosent), standardisert	26

30% er på laveste mestringsnivå i regning på 5. trinn, 9% på 8. trinn

2022/23-2024/25					
Hele landet	totalt	mestringsnivå 1 (laveste)	5. trinn	andel (prosent), standardisert	27
			8. trinn	andel (prosent), standardisert	12
Sokndal	totalt	mestringsnivå 1 (laveste)	5. trinn	andel (prosent), standardisert	30
			8. trinn	andel (prosent), standardisert	9

Skjermtid:

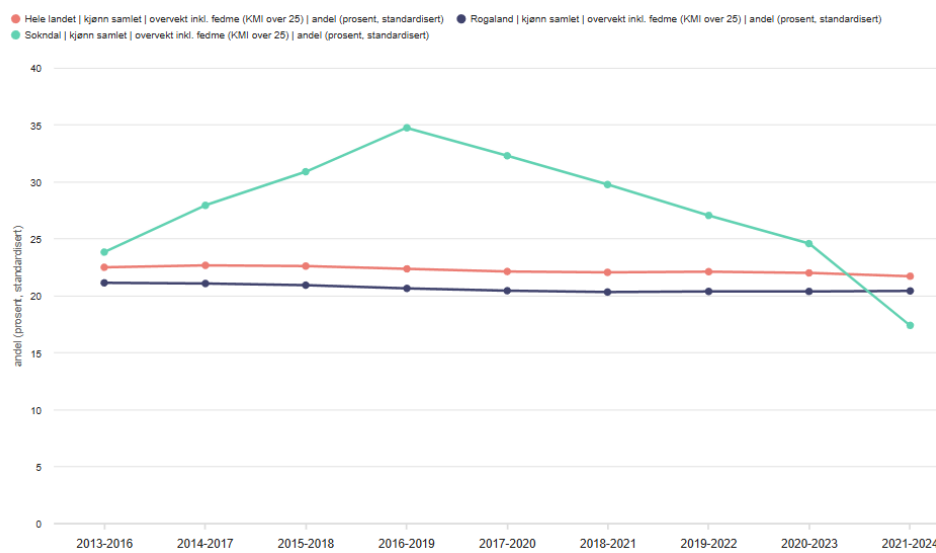
Andel ungdomsskoleelever som svarer ja på 4-6 timer eller mer enn 6 timer skjermtid daglig (TV, data, nettbrett, mobil – *utenom skoletid*)

			2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Hele landet	kjønn samlet	andel (prosent, standardisert)	31	34	37	49	45	43	43
Rogaland	kjønn samlet	andel (prosent, standardisert)	25	35	35	:	42	42	42
Sokndal	kjønn samlet	andel (prosent, standardisert)	..	38	..	..	41	..	..

Overvekt blant 17-åringer (sesjon):

17% har overvekt og fedme, mot 20% på landsbasis. Det er en positiv trend i Sokndal.

Overvekt og fedme har stor betydning for både fysisk og psykisk helse (blant annet ifht hjerte-karsykdom, diabetes, muskel- og skjelettplager og ulike kreftsykdommer), så her er det viktig å holde fokus videre, for å fremme god helse og livskvalitet blant både unge og voksne.



Mobbing er en utfordring i hele landet, det er ikke egne tall for Sokndal i Folkehelseprofilen:

			2018/19- 2020/21	2019/20- 2021/22	2020/21- 2022/23	2021/22- 2023/24	2022/23- 2024/25
Hele landet	7. trinn	andel (prosent), standardisert	5.9	6.2	7.0	8.4	9.6
	10. trinn	andel (prosent), standardisert	4.3	4.1	4.4	5.5	6.6

Ungdata Sokndal 2025 ble utført mellom 8.-10. trinn og hadde en svarprosent på 82%.

Resultatene viser at det store flertallet har det godt. De aller fleste er fornøyd med hvordan de er, og mange er fornøyd med hvordan de har det. En klar majoritet opplever at livet de lever gir mening. Samtidig finnes det også en god del som gir uttrykk for at ikke alt er like greit

De fleste trives på skolen. Det er likevel en del som har negative opplevelser med skolen, et mindretall gruer seg ofte til å gå på skolen og ganske mange opplever skolen som kjedelig. Det er positivt når Ungdata viser at de aller fleste ungdommer har venner å være sammen med, men samtidig bekymringsfullt at hver tiende ungdom i Norge mangler venner de kan stole på og som de kan snakke med om alt mulig.

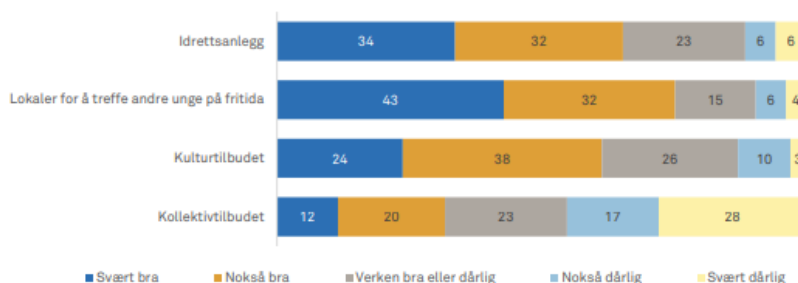
Disse tallene er hentet fra Sokndal:

Spørsmål	2022	2025
Livet mitt er bra	93%	87%
Jeg trives på skolen	82%	74%
Jeg blir stresset av skolearbeidet	43%	47%
Siste uken: bekymret deg for mye om ting	11%	18%
Fornøyd med helsen din	67%	56%
Tatt med deg varer fra butikken uten å betale	4%	12%
Skulket skolen	22%	27%



Kollektivtilbudet oppleves ikke så bra, noe som kan medføre redusert mulighet for å kunne delta på tilbud i andre kommuner. Mange opplever at tilbudet til ungdom er bra, men for enkelte kan det se ut som om tilbudet ikke oppleves som godt nok, eller treffende, med tanke på deres interesser.

Tenk på områdene rundt der du bor. Hvordan opplever du at tilbudet til ungdom er når det gjelder ...



[HEVAS-rapport](#)

I 2024 kom ny HEVAS-rapport ut. Rapporten har fulgt utviklingen 1983-2022. 500 elever på 6., 8., 10. trinn og første klasse videregående, har svart på spørsmål om egen fysiske og psykiske helse. Alle norske fylker er representert.

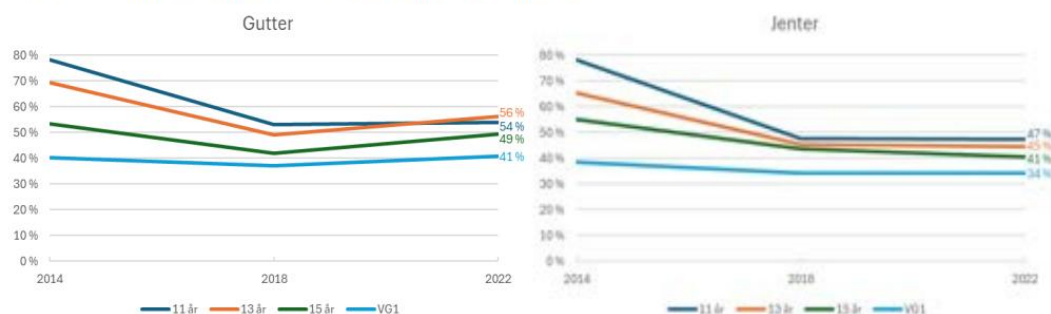
Det er aldri målt høyere skolerelatert stressnivå og lavere trivsel. Rapportering av to eller flere helseplager ukentlig har økt gjennom hele perioden.

Den negative utviklingen etter 2014 sammenfaller med den betydelige økningen i sosiale medieplattformer og ungdoms utbredte bruk av disse. På plattformene er det stort fokus på å ta seg godt ut, som kan ha vært med på fremme økt selvpålagt forventningspress hos

ungdom både i fritid og på skole. Dette kan ha bidratt til både økt skolestress, redusert skoletrivsel og økte helseplager. Økt vektlegging av kompetansemål i skolen, etter skolereformen, kan også ha påvirket negativt. Fokus på å sette fornuftige mål og lære seg mestringsstrategier kan trolig være formålstjenlige tilnærminger og tiltak.

I forhold til fysisk aktivitet ser man tendenser til en negativ utvikling i de yngre aldersgruppene. Rapporten anbefaler tiltak ifht fysisk aktivitet, kosthold og tobakksatferd gjennom skole og samfunn generelt, som stimulerer til helsefremmende atferd.

Figur 4.7. Prosentandel som rapporterte minst 1 familiemåltid hver dag



En relativt stor andel barn og unge dropper frokost og spiser heller ikke måltider sammen med familien. Regelmessig frokostspising og hyppige familiemåltider er assosiert med generelt sunnere kosthold, bedre mental helse og bedre vektutvikling.

Det er en negativ utvikling på de unges kosthold. Eksempelvis er andelen som verken spiste frukt og grønnsaker daglig, nesten fordoblet i tidsrommet 1986-2022. Det anbefales økt fokus på kostrådene for å øke frukt- og grøntinntak, redusere sukkerinntak og opprettholde sunne måltidsvaner som frokost og familiemåltider.

For de fleste temaområdene som dekkes i rapporten, ser vi en negativ endring fra 2018-2022. Det kan ha sammenheng med COVID-19-pandemien, med de belastninger som det fulgte av å være mer isolert fra venner over lengre perioder med skolestenging eller redusert skolegang, restriksjoner i fritidsaktiviteter og muligheten for å kunne møtes fysisk. Særlig gjelder dette de eldste elevene. Neste datainnsamling i HEVAS-undersøkelsen skjer våren 2026.

En ser en økning i mobbing av andre på nett blant de yngste i 2022. Økt fokus på tiltak mot mobbing, også nettmobbing tilrådes. Følgende eksempler nevnes: økt innsats for digital bevissthet og bedre forståelse av hvordan sosiale medier påvirker mobbing, samt styrking av tiltak for psykisk helse i skolen. Videre anbefales arbeid med normer rundt hva som er egnet og ønskelig tidsbruk på sosiale medier, og hjelp til å regulere egen tidsbruk for barn og unge.

Et sammensatt utfordringsbilde Folkehelsens temarapport 2025: Barn og unges psykiske helse

Rapporten viser til en økende forekomst av psykiske plager, psykiske lidelser og nevroutviklingsdiagnoser hos barn og unge, og sosiale forskjeller i psykisk helse, ikke bare i Norge.

Nedenfor oppsummeres de sentrale funnene fra rapporten.

- Selv-rapporterte psykiske plager blant unge har økt de siste tiårene, spesielt blant tenåringsjenter og unge kvinner.

Det er fortsatt begrenset kunnskap, og ulike faktorer påvirker hverandre. Økningen anses å skyldes et komplekst samspill av flere faktorer, der blant annet ensomhet, skolerelatert stress og søvnvansker er sannsynlige bidragsyttere til økningen i psykiske plager.

- Andelen barn og unge som får en autismspekter- eller ADHD-diagnose har økt over tid. Det er betydelige fylkesvise variasjoner i andelen barn og unge som har disse diagnosene.
- Det er sosiale forskjeller i hvem som får diagnoser. Barn og unge av foreldre med lavere inntekt eller utdanning har høyere risiko.
- Tidlige forebyggende og helsefremmende tiltak er viktige i arbeidet med å bedre barn og unges psykiske helse.

Økningen i psykiske plager har konsekvenser for helsetjenestebruk, samfunnsdeltakelse, familiedannelse, utdanning, og arbeidsliv, samt senere utvikling av helseproblemer i voksenlivet.

Det pekes på følgende behov:

- Vurdere iverksettelse og videreutvikling av effektive forebyggende og helsefremmende tiltak. Det er god evidens for at tiltak bør settes inn på universelle arenaer som barnehage og skole.
- Det er et stort potensial for forebygging gjennom helsestasjons- og skolehelsetjenesten.

Faktorer som politisk uro og krig kan påvirke også Norge i større grad i fremtiden. Å sikre god psykisk helse i befolkningen er en viktig del av samfunnets generelle beredskap i en urolig verden.

Betydningen av å tenke helhetlig rundt helsefremmende arbeid for barn og unge fremheves, og psykisk og fysisk helse må sees i sammenheng. Tiltak for å redusere overvekt og fedme, øke fysisk aktivitet og redusere stillesitting, legge til rette for god søvn og et sunt kosthold, er også viktig for å forebygge psykisk uhelse. God psykisk helse er grunnleggende for at barn og unge skal bygge robusthet i møte med utfordringer gjennom livet, og vil bidra til god livskvalitet gjennom livsløpet.