



Opinion:

Psykisk beredskap og tillit

En undersøkelse
gjennomført for
Mental Helse

Opinion, september 2026





TRE HOVED- FUNN

1

Vi hører til – men tør ikke alltid vise hvordan vi har det

På de fleste møteplassene føler flere at de hører til enn at de kan vise sårbarhet. Forskjellen er størst i nabolaget (82 mot 56 prosent) og i organiserte fritidsaktiviteter (85 mot 62 prosent). Frivillige organisasjoner skårer høyt på alle målene.

2

93 prosent mener tillit mellom mennesker er viktig for beredskapen

Tre av fire mener de vet hva de selv kan gjøre for å bygge tillit til andre. Samtidig viser tall fra DFØ og SSB at den sosiale tilliten i Norge har falt de siste årene, og spesielt for de yngste.

3

Bare én av fire mener samfunnet er mentalt rustet til å håndtere en krise

Til sammenligning mener 62 prosent at de selv er godt mentalt rustet. Tre av fire svarer at de har noen å vende seg til dersom de opplever en krise.

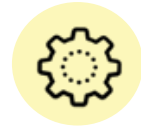


Prosjektinformasjon



OPPDRAAGSGIVER

Mental Helse
v/ Anura Sankholkar, kampanjeleder
Verdensdagen for psykisk helse



METODE

Kvantitativ metode, online selvutfylling.



FORMÅL

Å få innsikt i holdninger og atferd
knyttet til vår psykiske beredskap og
mentale helse.



MÅLGRUPPE

Målgruppe er personer 15 år og eldre,
hele landet.



GJENNOMFØRING

Feltarbeidet er gjennomført i siste
halvdel av august 2026.



UTVALG

Det er intervjuet i alt 1002 personer.
Utvalget er vektet for kjønn, alder og bosted
og er representativt for befolkningen 15 år+.



Møteplassene våre endrer seg gjennom livet



☐ 88 prosent er jevnlig en del av minst én av møteplassene i undersøkelsen.

☐ Arbeidsplassen er den vanligste møteplassen samlet sett, og særlig blant personer mellom 25 og 54 år.

☐ Blant de yngste er skole eller studiested den vanligste arenaen. Nabolaget og frivilligheten blir mer framtreende med alderen.

☐ Digitale møteplasser er overraskende jevnt fordelt mellom aldersgruppene: 11–13 prosent i alle gruppene.

	TOTAL	Mann	Kvinne	15–24 år	25–39 år	40–54 år	55–69 år	70 år +
Arbeidsplass	49 %	49 %	48 %	28 %	72 %	69 %	47 %	7 %
Nabolag	31 %	30 %	32 %	14 %	20 %	35 %	42 %	41 %
Annen sosial arena	29 %	27 %	31 %	17 %	34 %	29 %	34 %	25 %
Org. aktivitet, fritid/ idrett/ kultur	28 %	29 %	26 %	21 %	24 %	29 %	28 %	37 %
Frivillig org, forening, el.l.	21 %	22 %	21 %	13 %	15 %	13 %	28 %	40 %
Skole eller studiested	14 %	14 %	13 %	65 %	10 %	6 %	4 %	2 %
Digital møteplasser	12 %	12 %	11 %	11 %	13 %	12 %	11 %	11 %
Tros- eller livssynsfellesskap	6 %	5 %	6 %	7 %	6 %	3 %	7 %	6 %
Ingen av disse	12 %	12 %	12 %	11 %	9 %	13 %	12 %	17 %



Vi hører til – men tør ikke alltid vise hvordan vi har det

Arena	Base	Tilhørighet	Tillit	Kan være seg selv	Trygg på å uttrykke mening	Kan vise sårbarhet	Differanse 'tilhørighet'/ 'vise sårbarhet'
Arbeidsplass	483	78 %	82 %	78 %	77 %	66 %	-12 %
Skole eller studiested	110	69 %	71 %	69 %	64 %	55 %	-14 %
Organisert fritid, idrett eller kultur	279	85 %	85 %	80 %	77 %	62 %	-23 %
Frivillig organisasjon/forening	225	91 %	92 %	90 %	89 %	76 %	-15 %
Tros- eller livssynsfellesskap	55	87 %	95 %	89 %	81 %	85 %	-2 %
Nabolag	326	82 %	77 %	78 %	72 %	56 %	-26 %
Digitale møteplasser	116	41 %	42 %	65 %	61 %	42 %	1 %

Tabellen viser summerte andeler 'helt enig' + 'ganske enig'

- ☐ På de fleste møteplassene føler flere at de hører til enn at de kan vise sårbarhet.
- ☐ Forskjellen er størst i nabolaget (82 mot 56 prosent) og i organiserte fritidsaktiviteter (85 mot 62 prosent).
- ☐ Frivillige organisasjoner skårer høyt på alle målene. 9 av 10 opplever tilhørighet, tillit, rom for å være seg selv og trygghet til å uttrykke meningene sine. 76 prosent føler også at de kan vise sårbarhet.
- ☐ På nett er det lettere å mene enn å høre til. 65 prosent føler at de kan være seg selv og 61 prosent kan uttrykke meningene sine, mens bare 41 prosent opplever tilhørighet og 42 prosent har tillit til at menneskene der vil dem vel.

Påstandene som er benyttet:

Tilhørighet

- ☐ *Jeg opplever at jeg hører til der.*

Tillit

- ☐ *Jeg har tillit at menneskene der vil meg vel.*

Kan være seg selv

- ☐ *Jeg kan være meg selv der, også når jeg skiller meg ut fra andre.*

Trygg på å uttrykke mening

- ☐ *Jeg føler meg trygg på å uttrykke min mening der selv om andre er uenige.*

Kan vise sårbarhet

- ☐ *Jeg kan vise usikkerhet der eller fortelle at jeg har det vanskelig, uten å være redd for å bli avvist.*

n= Var.

? Hvor enig eller uenig er du i følgende påstander:



Sosiale arenaer - kommentarer

GENERELT

- ☐ På de fleste møteplassene føler flere at de hører til enn at de kan vise sårbarhet.
- ☐ Forskjellen er størst i nabolaget (82 mot 56 prosent) og i organiserte fritidsaktiviteter (85 mot 62 prosent).
- ☐ Frivillige organisasjoner og foreninger skårer høyt på alle målene. Rundt ni av ti opplever tilhørighet, tillit og trygghet til å være seg selv og uttrykke meningene sine.
- ☐ Digitale møteplasser skiller seg tydelig ut: Det er lettere å være seg selv og uttrykke egne meninger enn å kjenne tilhørighet og tillit.

SÆRTREKK VED DE ULIKE ARENAENE

- ☐ Arbeidsplassen skårer gjennomgående positivt, men tryggheten til å vise sårbarhet er lavere enn tilhørigheten: 66 mot 78 prosent.
- ☐ Skole og studiested skårer svakere enn arbeidsplassen og de organiserte fellesskapene, særlig på sårbarhet og trygghet til å uttrykke egne meninger.
- ☐ Tros- og livssynsfellesskap skårer svært høyt på tillit og sårbarhet, men resultatene må tolkes med varsomhet på grunn av få respondenter.

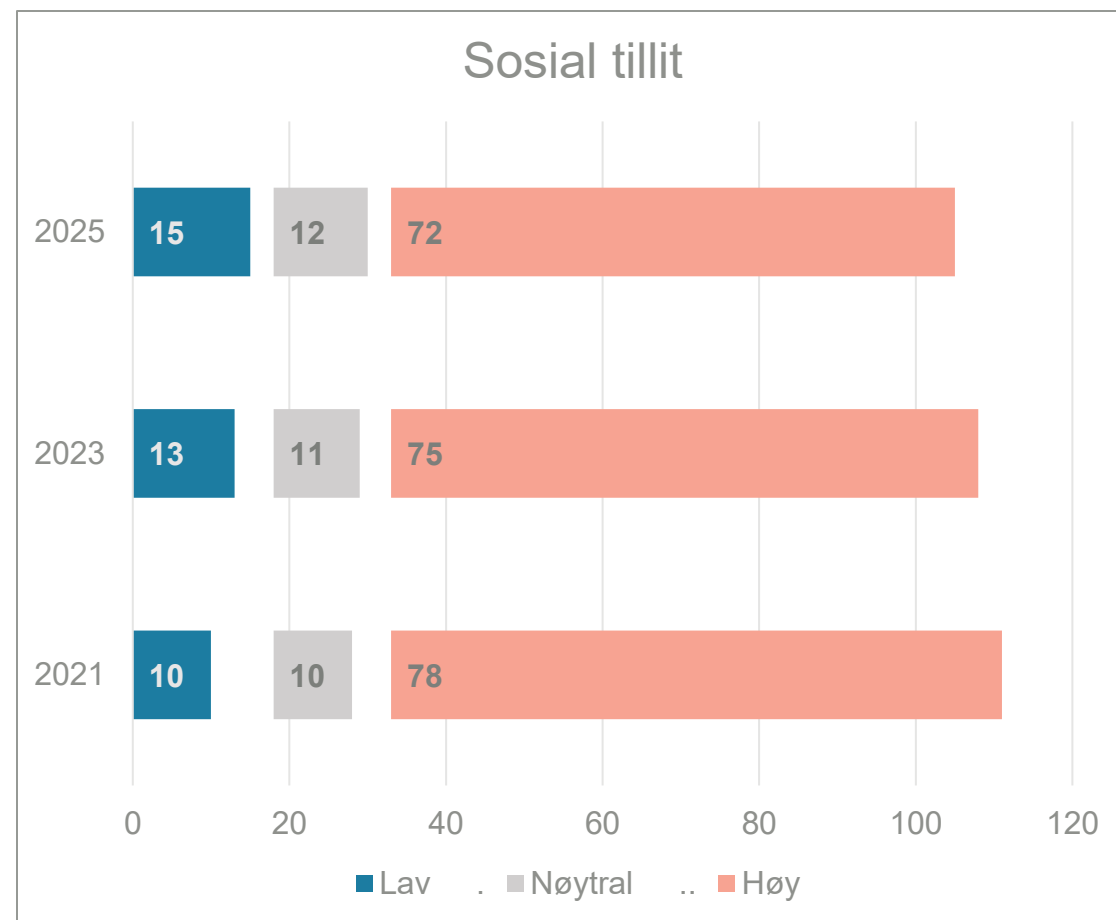
DEMOGRAFISKE FORSKJELLER

- ☐ Eldre opplever gjennomgående større trygghet og tilhørighet enn yngre, særlig på arbeidsplassen og i nabolaget.
- ☐ Kvinner opplever oftere at de kan vise sårbarhet, mens menn oftere føler seg trygge på å uttrykke egne meninger ved uenighet.



Grunnleggende høy tillit i Norge – men sosial tillit er i endring

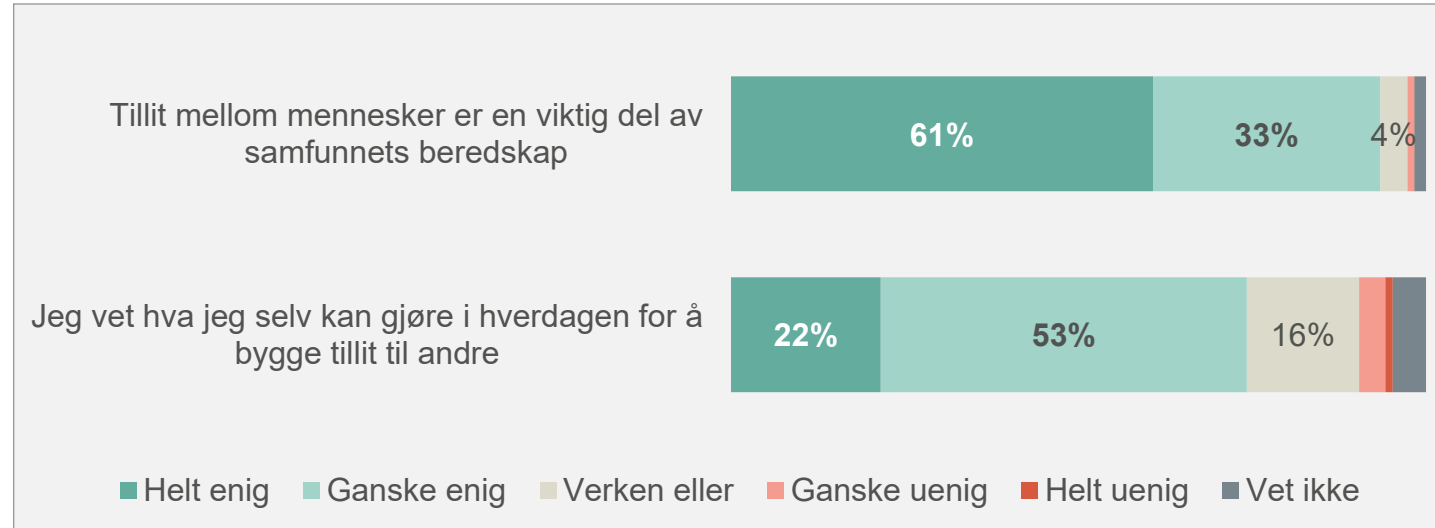
- ❑ **Tre av fire nordmenn har høy tillit til andre mennesker** (Innbyggerundersøkelsen 2026)
- ❑ **Vi har høy tillit til offentlige institusjoner i Norge.** Tilliten er høyest til valgsystemet (81 prosent) og lavest til de politiske partiene (38 prosent) (Innbyggerundersøkelsen 2026)
- ❑ **Vi har høyere tillit til offentlige institusjoner**, medier og det politiske systemet enn vi har til mennesker vi ikke kjenner. (Levekårsundersøkelsen 2025)
- ❑ **Tilliten er ikke jevnt fordelt.** Mellommenneskelig tillit varierer mellom grupper, blant annet etter utdanningsnivå, tilknytning til arbeidslivet og livssituasjon (Levekårsundersøkelsen 2025)
- ❑ **Unge under 24 år har lavere mellommenneskelig tillit** enn eldre aldersgrupper (Levekårsundersøkelsen 2025)



Kilde: Innbyggerundersøkelsen (DFØ, 2026)



Tillit – en hjørnestein i psykisk beredskap

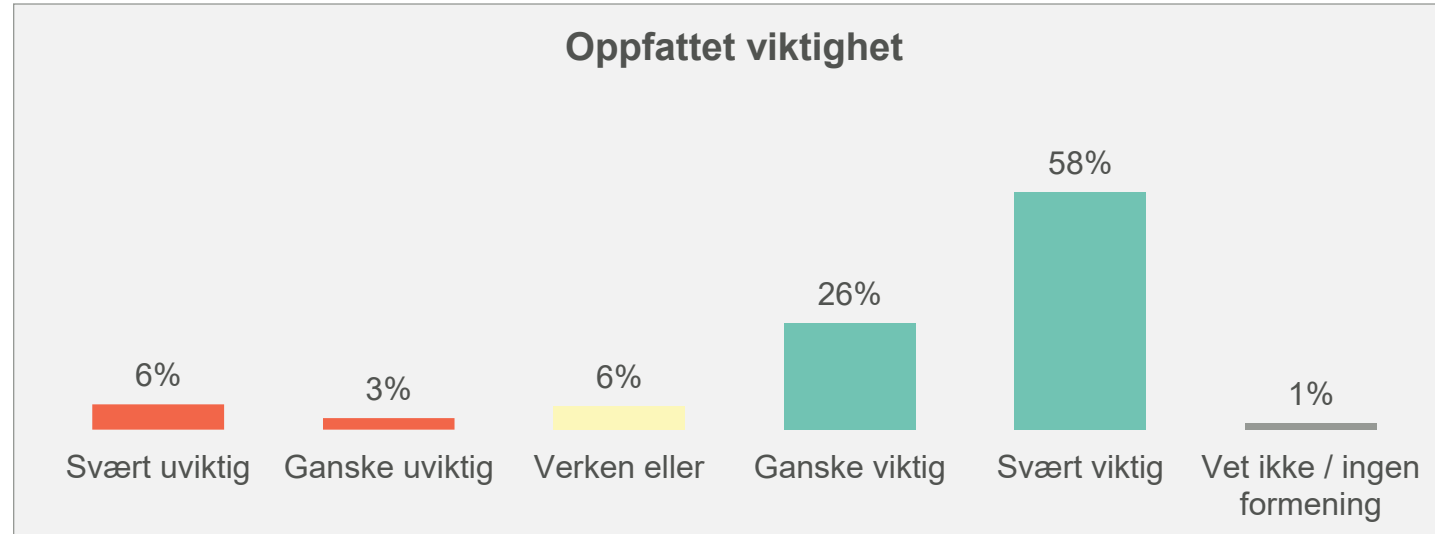


- ❑ 93 prosent mener tillit mellom mennesker er viktig for beredskapen
- ❑ 74 prosent mener de vet hva de selv kan gjøre i hverdagen for å bygge tillit til andre.
- ❑ Oppslutningen er høy på tvers av kjønn og alder.

	TOTAL	Mann	Kvinne	15–24 år	25–39 år	40–54 år	55–69 år	70 år +
Tillit mellom mennesker...	61 %	59 %	63 %	48 %	59 %	57 %	69 %	68 %
Jeg vet hva jeg selv kan gjøre ...	22 %	21 %	22 %	16 %	15 %	23 %	27 %	26 %



84 prosent mener samfunnet må jobbe med psykisk beredskap

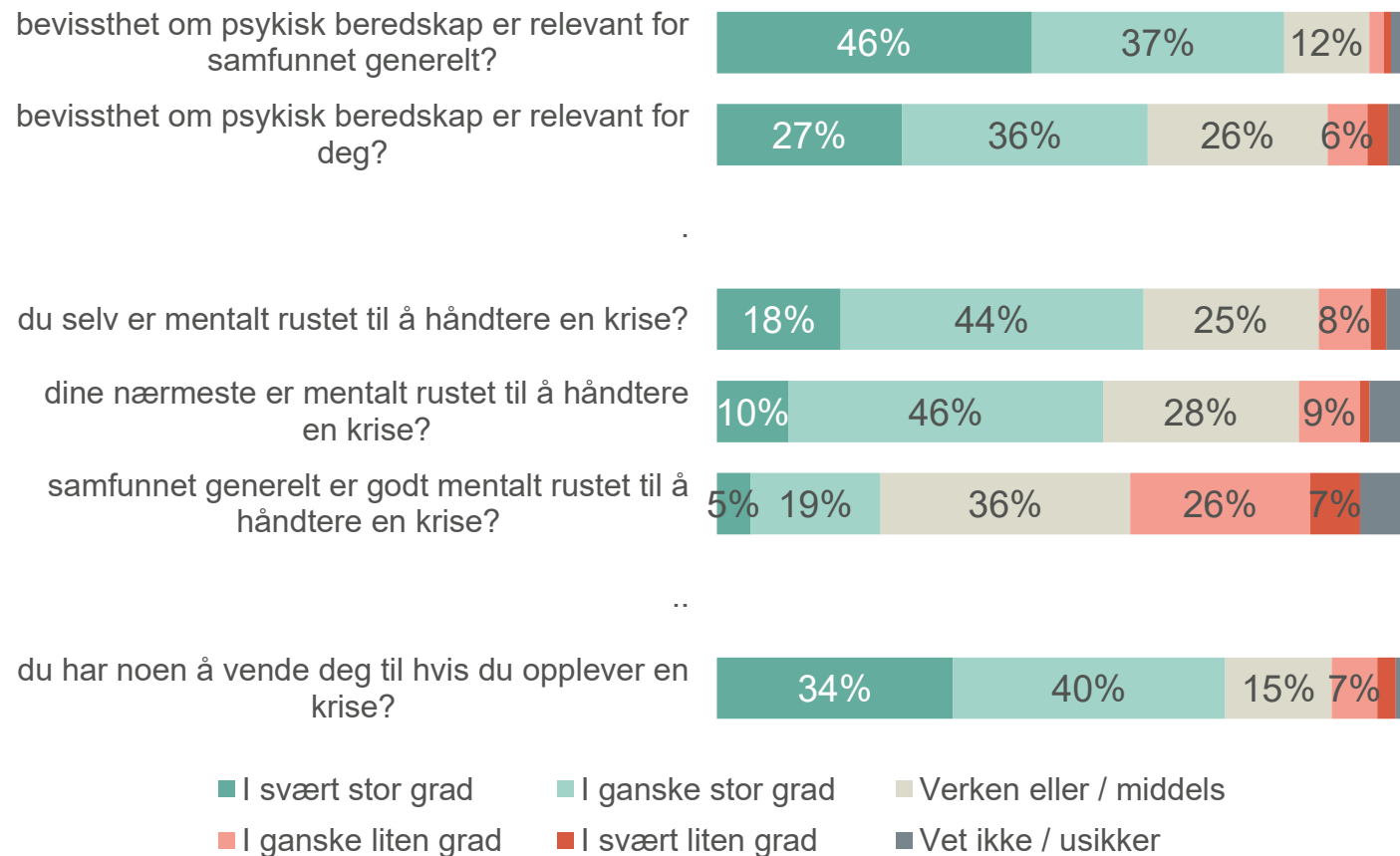


- ❑ 58 prosent mener det er svært viktig, mens 26 prosent mener det er ganske viktig.
- ❑ Oppslutningen er høyere blant kvinner enn blant menn: 88 mot 80 prosent.
- ❑ Blant 15–24-åringene mener 72 prosent at dette er viktig, mot 86–88 prosent blant personer over 40 år.

	TOTAL	Mann	Kvinne	15–24 år	25–39 år	40–54 år	55–69 år	70 år +
Svært uviktig	6 %	6 %	6 %	6 %	7 %	5 %	6 %	7 %
Ganske uviktig	3 %	4 %	1 %	8 %	1 %	4 %	1 %	3 %
Verken eller	6 %	8 %	4 %	13 %	6 %	4 %	4 %	4 %
Ganske viktig	26 %	31 %	21 %	29 %	29 %	25 %	24 %	23 %
Svært viktig	58 %	49 %	67 %	43 %	54 %	61 %	64 %	63 %



Bare én av fire mener samfunnet er mentalt rustet for en krise



- ☐ Vi har langt større tro på vår egen kriseberedskap enn på samfunnets: 62 mot 24 prosent.
- ☐ Psykisk beredskap oppleves som mer relevant for samfunnet enn for den enkelte: 83 mot 63 prosent.
- ☐ Tre av fire har noen å vende seg til dersom de opplever en krise.



Bare 12 prosent av de yngste føler seg godt mentalt rustet for kriser

I hvilken grad mener du at... (andel 'svært stor grad')	TOTAL	Mann	Kvinne	15–24 år	25–39 år	40–54 år	55–69 år	70 år +
bevissthet om psykisk beredskap er relevant for deg	27 %	21 %	33 %	20 %	32 %	32 %	29 %	16 %
samfunnet generelt er godt mentalt rustet til å håndtere en krise? -	5 %	5 %	5 %	7 %	4 %	5 %	4 %	5 %
du selv er mentalt rustet til å håndtere en krise?	18 %	19 %	17 %	12 %	17 %	20 %	20 %	18 %
du har noen å vende deg til hvis du opplever en krise?	34 %	32 %	37 %	32 %	39 %	33 %	35 %	29 %

Kvinner opplever psykisk beredskap som mer relevant for dem personlig enn menn: 33 mot 21 prosent svarer «i svært stor grad». De yngste føler seg minst rustet til å håndtere en krise. Bare 12 prosent av 15–24-åringene svarer «i svært stor grad», mot 17–20 prosent i de øvrige aldersgruppene. De yngste og eldste opplever også temaet som mindre relevant for dem personlig.





Opinion:

www.opinion.no

hei@opinion.no

[@opinionoslo](https://twitter.com/opinionoslo)