



Opinion:

# NORSK KORONAMONITOR

SAMMENSTILLING AV UTVALGTE INDIKATORER  
TIL KORONAKOMMISJONEN

NOVEMBER 2020



# INNHOLD

## BAKGRUNN

1. **SAMMENDRAG OG VURDERINGER** **s. 04**
  
2. **DE UTVALGTE INDIKATORENE/SPØRSMÅLENE** **s. 13**
  - TILLIT TIL TILTAK 15
  - TILLIT TIL INFORMASJON 19
  - ADFERD / ETTERLEVELSE 27
  - FOLKEHELSE / LIVSSTIL 31
  - EFFEKTER: BEKYMRINGER OG BELASTNING 36
  
3. **ANALYSE AV NOEN UTVALGTE SAMMENHENGER** **s. 41**



# BAKGRUNN

Fra den dagen myndighetene besluttet å stenge ned Norge og innføre nasjonale tiltak, igangsatte Opinion Norsk koronamonitor som et samfunnsansvarlig prosjekt og et nasjonalt feltarbeid rundt hvordan nordmenn opplever og håndterer pandemien, herunder endrer adferd, vurderer situasjonen/tiltak og håndterer hverdagen helsemessig, økonomisk og praktisk.

Norsk koronamonitor er en befolkningsundersøkelse som gjennomføres kontinuerlig (opptil daglig) siden 13. mars 2020. Datainnsamlingen gjennomføres i et representativt utvalg av befolkningen med automatisert telefonintervjuing. Totalt 71 000 respondenter er intervjuet i perioden mars til og med oktober, som er grunnlaget for denne rapporten (Feltarbeidet er pågående, hvor 75.000 respondenter er intervjuet per uke 46).

Resultater publiseres fortløpende på [www.koronamonitor.no](http://www.koronamonitor.no) hvor ca. 150 ulike formidlingsartikler er publisert p.t.

I denne rapporten presenteres utvalgte spørsmål/indikatorer som Koronakommisjonen har identifisert som relevante, samt presenterer disse med tidsserier. Det er også foretatt enkelte tilleggsanalyser, samt benyttet øvrige indikatorer i denne sammenheng.

Rapporten er utarbeidet av Nora Clausen, Reidar Dischler, Jostein Solvær Danielsen og Ola Gaute Aas Askheim i Opinion.

Ansvarlig for Norsk koronamonitor i Opinion er seniorrådgiver og partner Nora Clausen, [nora@opinion.no](mailto:nora@opinion.no), 984 03 047.



# 1 SAMMENDRAG OG VURDERINGER



# Sammendrag og vurderinger

Norge er et land hvor høy grad av tillit er et kjennemerke, ikke minst i en kritisk periode. Nordmenn har under pandemien også bekreftet dette, ved at tilliten til myndigheter er gjennomgående høy. Dette var spesielt gjeldende i begynnelsen av pandemien, men har på ny styrket seg når koronasituasjonen krever kraftigere tiltak og betydningen av «dugnad» igjen forsterkes.

Tilliten ser ut til å styrkes når myndighetene strammer inn, men svekkes når myndighetene åpner mer opp. I perioder virker det som om et klart flertall i Norge, reagerer negativt på flere initiativ til å åpne mer opp. Tilliten til regjeringen falt etter beslutning om å åpne opp i mai, og nordmenn var kritisk til at grenser til utlandet ble åpnet i begynnelsen av juli (åpne grenser var aldri et folkekrav, tvert imot). Nordmenn flest forventet på dette tidspunktet at Norge igjen kom til å oppleve nye nedstengninger, økt smitte og ny smittetopp til høsten.

I samme periode, fra mai til og med høsten, falt også nordmenns tillit til hverandre. Fallet i tillit var overraskende sterkt og i lengre tid var det «gjensidig mistillit».

Andelen som hadde tillit til at folk flest i Norge følger råd og retningslinjer for å unngå smitte var 52 prosent i mai (rett etter at gjenåpningen hadde startet), men falt måned for måned frem til august (22 %), og har deretter økt noe til 30 prosent i oktober.

## Spesielt høy tillit i tidlig fase

Tillit til informasjon fra regjeringen har i all hovedsak vært høy under pandemien (71 % enig i tillit, 14 % uenig og 15 % verken eller). De første fem ukene økte tilliten fra uke til uke til et toppnivå i midten av april, deretter var den hovedsakelig svakt fallende frem til slutten av mai, hvor tilliten på ny falt mer kraftig. I perioden juni til og med august var tilliten mer stabilt, men under gjennomsnittet for pandemien. Tilliten begynte å øke på ny fra september. Endringer i tillit over tid har trolig både å gjøre med nordmenns økende grad av innsikt til å på selvstendig grunnlag kunne vurdere enkelttiltak og håndteringen av pandemien, samt kanskje etterhvert også noe mer fallende oppmerksomhet i en ellers normalisert hverdag. Men svekket tillit var trolig mest påvirket av åpningsfasen i mai med en svekket tro på kontroll på smittesituasjonen.



I all hovedsak har et lite flertall i befolkningen ansett at myndighetenes ønske (fra og med mai) om å åpne opp samfunnet igjen, gradvis og kontrollert, er gjort i riktig tempo, men i den grad man er uenig i dette, mener langt flere at det går for fort enn for sakte. I august mente til og med et flertall (55 %) at åpningen gikk for fort (kun 6 % for sakte).

Tilliten til regjeringens økonomiske tiltak har under pandemien på langt nær vært like høy (som tillit til informasjon), samt har i hovedsak vist en fallende trend over tid. Totalt gjennom pandemien er 52 prosent enig i at de har tillit til at regjeringen har satt i verk de nødvendige økonomiske tiltakene for å begrense skadevirkningene på norsk økonomi. 19 prosent er uenig, mens 28 prosent svarer verken eller.

Tilliten til informasjon fra helsemyndighetene har vært overraskende stabil under pandemien og avviker kun med ett prosentpoeng opp eller ned fra snittet gjennom pandemien på månedsbasis. Det har også vært høy tillit til at helsemyndighetene har satt i verk de nødvendige smitteverntiltakene for å begrense smitten. Likevel varierer sistnevnte mer enn det første. Fra åpningsfasen av Norge i mai til og med august falt tilliten til smitteverntiltakene, men har i september og oktober vist en svak økende tendens etter at tiltak ble strammet inn igjen.



## Lytte til befolkningen

Norsk koronamonitor har under pandemien ofte presentert resultater som viser at nordmenn ikke er enig i «alle tiltak», dette gjelder som regel når tiltak uteblir, og som regel ikke når strengere tiltak etableres. Ofte ser det ut til at myndighetene velger å følge de «råd» befolkningen kommer med. Under pandemien har nordmenn hatt svært god tilgang på løpende informasjon om både smittesituasjonen, tiltak og vurderinger av situasjonen. Nordmenn er naturligvis også interessert i pandemien og engstelig for situasjonen. I tillegg har nordmenn mulighet til løpende å observere seg selv og andre medmennesker kontinuerlig og summen av nordmenns observasjoner i samtid og syn på de spørsmålene som stilles i Norsk koronamonitor er følgelig blitt et nyttig supplement til myndighetenes tiltak og kommunikasjonsarbeid.

Det har også vært viktig for Norsk koronamonitor å gi befolkningen en «stemme» i samfunnsdebatten og således kunne gi befolkningen en form for mulighet til å være med på å «påvirke» hvilke tiltak som virker fornuftige mens pandemien pågår. Norsk koronamonitor publiserte allerede 16. mars resultater fra målingene, og resultater fra målingene er i perioden mars til oktober blitt omtalt over 5.000 ganger i media. Det er også publisert ca. 150 formidlingsartikler åpent tilgjengelig på [www.koronamonitor.no](http://www.koronamonitor.no) nærmest i samtid med pågående feltarbeid. I sum illustrerer dette, et svært utypisk feltarbeid, men også koronapandemien er langt ifra typisk.



## Retningslinjer forståelig eller ikke

Som et gjennomsnitt under pandemien, synes tre av ti at det er vanskelig å vite om de til enhver tid følger retningslinjer som gjelder for dem. Fem av ti er uenig i at det er vanskelig å vite, mens resten svarer verken eller.

Gjennom pandemien oppgir 81 prosent at de har unngått sosial omgang med nær familie og venner. Andelen var spesielt høy de første månedene av pandemien, men har i hovedsak falt noe i ettertid frem til og med oktober (merk dog økning i november som ikke er omfattet i rapporten).

Siden juni oppgir 75 prosent av befolkningen at de er like oppmerksomme på å vaske hender og holde avstand for tiden, sammenlignet med tidligere i koronaepidemien. 22 prosent sier nei, mens 4 prosent er usikre.

## Utfordringer

Totalt oppgir en av fire at de er i dårligere fysisk nå, sammenlignet med før koronautbruddet. Det er dobbelt så mange som oppgir dårligere fysisk form, enn som oppgir bedre fysisk form (hhv. 23 % mot 11 %). 66 prosent oppgir uendret form.

De fleste har fått et uendret alkoholkonsum under pandemien (73 %). I den grad det er endret, oppgir flere lavere konsum (19 %) fremfor høyere (9%). Konsumet har vært stabilt under pandemien, men naturlig nok noe høyere under sommerferien. I løpet av høsten er trenden heller at fler oppgir lavere enn høyere konsum.

Blant de som røyker oppgir 56 prosent uendret forbruk av sigaretter eller tobakk. 18 prosent sier høyere, mens 26 prosent lavere. Andelen som oppgir høyere forbruk har vært svakt økende i perioden. Totalt for perioden oppgir kvinner litt høyere forbruk enn menn, men stort sett har alle heller fått lavere fremfor høyere forbruk, med unntak av de som bor alene.

Nærmere en av fire nordmenn (24 %) sier at de har fått smerter i nakke, rygg eller lignende plager på grunn av mer hjemmekontor og/eller mer stillesittende tilværelse etter koronautbruddet. 64 prosent sier nei til dette, mens 11 prosent svarer vet ikke/ikke relevant. Andelen som sier ja øker desto yngre man er, samt øker noe med utdanning og klart flest sier dette i Oslo.

Under pandemien oppgir 29 prosent av foreldre (med hjemmeboende barn) økt konfliktnivå, stress eller negativ stemning i familien. 64 prosent sier nei, mens 7 prosent vet ikke. Andelen som sier ja, var noe høyere i mars og april, men begynte å falle i gjenåpningsfasen mai og juni. Fra feriemåneden juli begynte det å øke igjen, som fortsatte i august og september, med et nytt fall i oktober. Det er ingen kjønnsforskjeller, men en svært klar tendens til at jo yngre foreldrene er, desto flere sier ja til dette.





Hver fjerde nordmann (25 prosent) føler seg ensom for tiden som følge av koronapandemien. 67 prosent svarer nei, mens 8 prosent vet ikke. Andelen var høyest i april (første måling) og mai, men falt deretter mot sommerferien (lavest andel i juli 20 %). Deretter begynte det å øke igjen og i oktober var andelen like høy som i april og med stigende trend. Det er i særlig grad de yngre (37 % blant de under 30 år), samt de helt eldste over 80 år, som oppgir å føle seg mer ensomme på grunn av pandemien. Ensomheten blant de yngre var spesielt lav i sommerferien, men har deretter økt kraftig utover høsten, og i oktober oppgir nesten annenhver under 30 år at de føler seg ensomme for tiden. En gruppe som er spesielt utsatt for å føle seg ensomme under pandemien er de som bor alene i husstanden (38 %).

Samtidig opplever de som har mistet jobben, er permittert eller frykter dette, i større grad ensomhet enn andre (31 versus 22 prosent). Et kjennetegn blant de som føler seg ensomme som følge av pandemien, er at de ensomme i større grad frykter å bli smittet. De som er ensomme er i tillegg mer bekymret for egen økonomi (34 versus 23 prosent) og mer bekymret for landets økonomi (58 versus 50 prosent).



## Økonomi

I løpet av pandemien sier 27 prosent at de er bekymret for deres personlige økonomi som følge av koronaepidemien. 57 prosent er uenig, mens 16 prosent svarer verken eller. Andelen som er bekymret var høyest i mars og falt deretter måned for måned frem til og med juli, men økte mer i august og har deretter svingt mer. Andelen som er bekymret øker desto lavere utdanning man har.

Andelen nordmenn som sier at de er bekymret for den norske økonomien som følge av koronaepidemien, er enda høyere. 54 prosent er bekymret. 21 prosent er uenig, mens 25 prosent svarer verken eller. Andelen som er bekymret har hovedsakelig falt noe over tid.

## Godt nok beredt?

Flere ganger under pandemien er nordmenn spurt følgende spørsmål: «Synes du at Norge var godt nok beredt på å håndtere en pandemi som korona?» I gjennomsnitt sier 39 prosent ja, 55 prosent nei og 6 prosent vet ikke/ikke relevant. Andelen som sier ja har en svak tendens i å øke med alder, samt falle med økt utdanningsnivå.

## Bekymring for egen og familiens helse

For å bedre forstå nordmenns holdninger under pandemien, er det også viktig å se på – som en underliggende indikator – i hvilken grad man selv er bekymret for å bli smittet av koronaviruset. Samt for om noen i familien blir smittet.

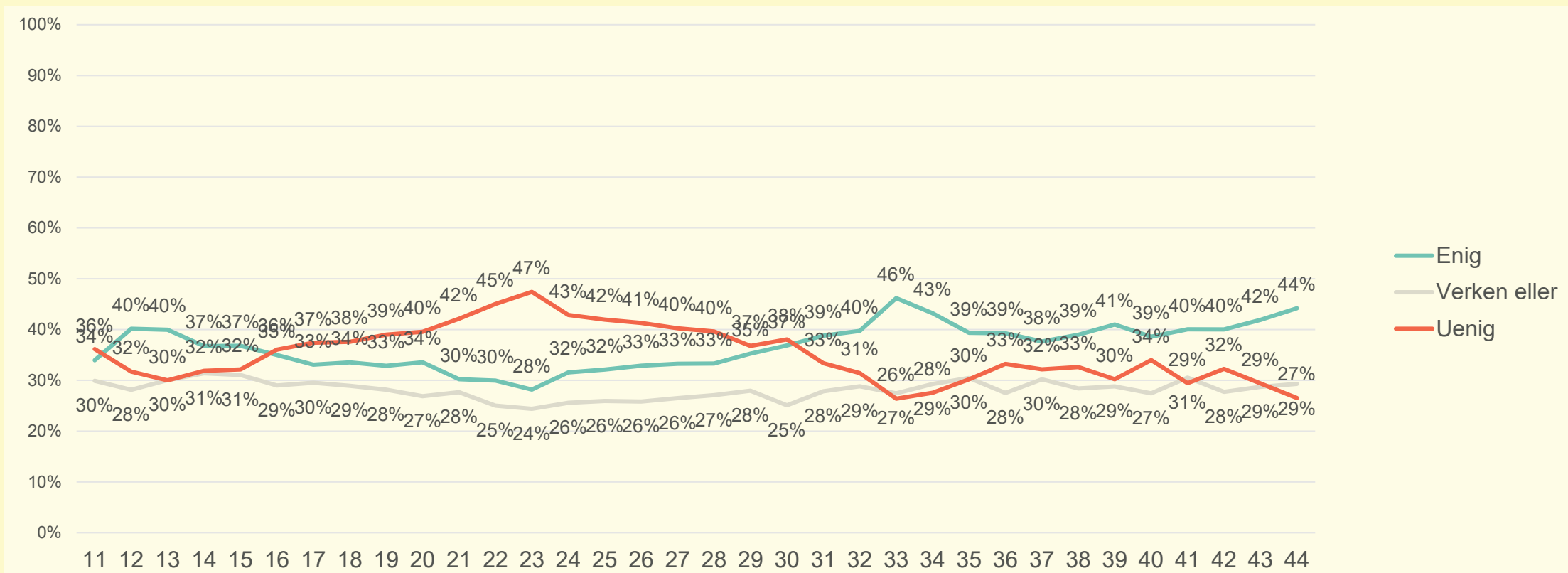
Bekymringen for selv å bli smittet økte de første par ukene, for så å hovedsakelig falle frem til begynnelsen av juni. Deretter økte det, først med en topp mot midten av august, så svakt fall før en ny økning startet i slutten av september som har fortsatt (også i november).

Nordmenns bekymring for at noen i egen familie blir smittet av koronaviruset, har alltid vært høyere enn for å bli smittet selv. Bekymringer for at noen i familien smittes, har under pandemien vært mer stabil, men også her var det en økning de første ukene av pandemien, så en fallende kurve frem til begynnelsen av juni. Deretter en økende tendens med en midlertidig topp i midten av august og en ny økning fra slutten av september som fortsetter.

Se figurer for ukestall.



## Bekymring for selv å bli smittet av koronaviruset – uke 11-44

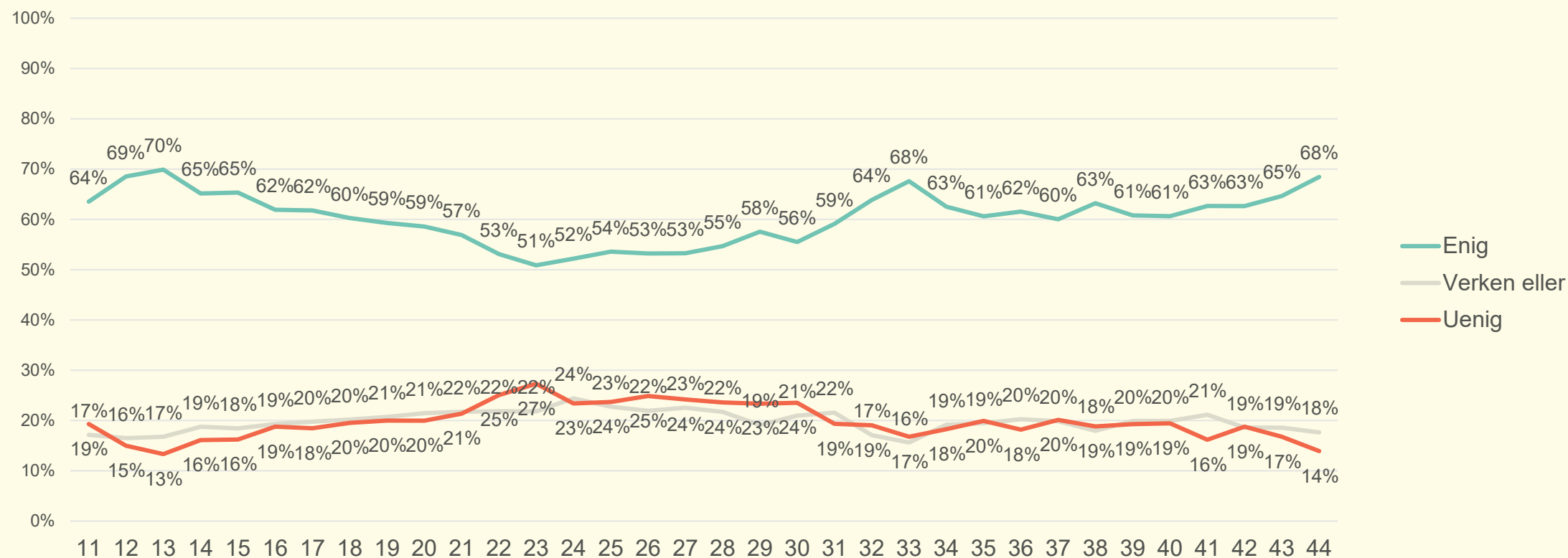


n= 71 100

? Jeg er bekymret for å bli smittet av koronaviruset



## Bekymring for at noen i familien blir smittet – uke 11-44



n= 70 979

? Jeg er bekymret for at noen i min familie vil bli smittet av koronaviruset



RESULTAT PER SPØRSMÅL

## 2 DE UTVALGTE INDIKATORENE/SPØRSMÅLENE



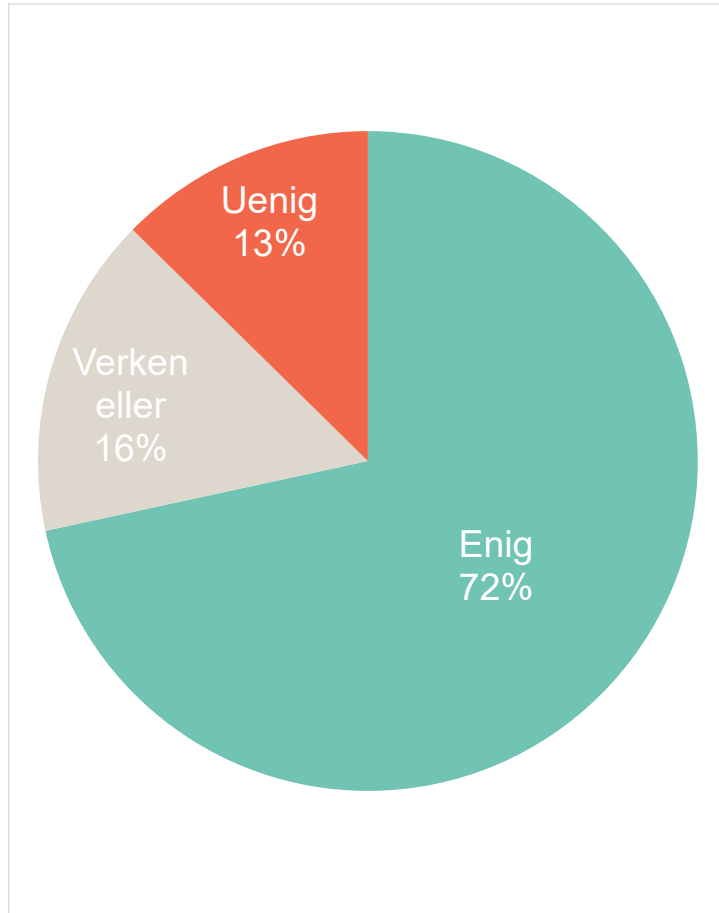
## I dette kapitlet presenteres hovedresultater per indikator/spørsmål som Koronakommisjonen har valgt ut:

	Indikator/spørsmål	Tematikk
1	Jeg har tillit til at helsemyndighetene har satt i verk de nødvendige smittevern-tiltakene for å begrense smitten	Tillit til tiltak
2	Jeg har tillit til at regjeringen har satt i verk de nødvendige økonomiske tiltakene for å begrense skadevirkningene på norsk økonomi	
3	Har du tillit til at folk flest i Norge følger råd og retningslinjer for å unngå smitte?	
4	Jeg har tillit til informasjonen som gis av helsemyndighetene	Tillit til informasjon
5	Jeg har tillit til informasjonen som gis av regjeringen	
6	Jeg har tillit til informasjonen som kommer via de landsdekkende mediene	
7	Jeg synes det er vanskelig å vite om jeg til enhver tid følger retningslinjer som gjelder for meg	
8	Begrenset eller unngått å reise privat	Adferd / etterlevelse
9	Latt være å delta på møter, kurs eller konferanser	
10	Unngått sosial omgang med nær familie og venner	
11	Unngått å reise med kollektive transportmidler	
12	Er du like oppmerksom på å vaske hender og holde avstand for tiden, sammenlignet med tidligere i koronaepidemien?	
13	Er din fysiske form bedre, dårligere eller uendret nå sammenlignet med før koronautbruddet?	Folkehelse / livsstil
14	Spiser du mer sunn mat, mindre sunn mat eller er det uendret nå sammenlignet med før koronautbruddet?	
15	Er alkoholkonsumet ditt høyere, lavere eller uendret den siste uken, sammenlignet med en normal uke før koronautbruddet?	
16	Har ditt forbruk av røyk blitt høyere, lavere eller uendret, sammenlignet med tiden før koronautbruddet?	
17	Har du fått smerter i nakke, rygg eller lignende plager på grunn av mer hjemmekontor og/eller mer stillesittende tilværelse etter koronautbruddet?	Effekter: Bekymringer og belastning
18	Jeg er bekymret for min personlige økonomi som følge av koronaepidemien	
19	Opplever du økt konfliktnivå, stress eller negativ stemning i familien i disse dager?	
20	Føler du deg ensom for tiden som følge av koronaepidemien?	

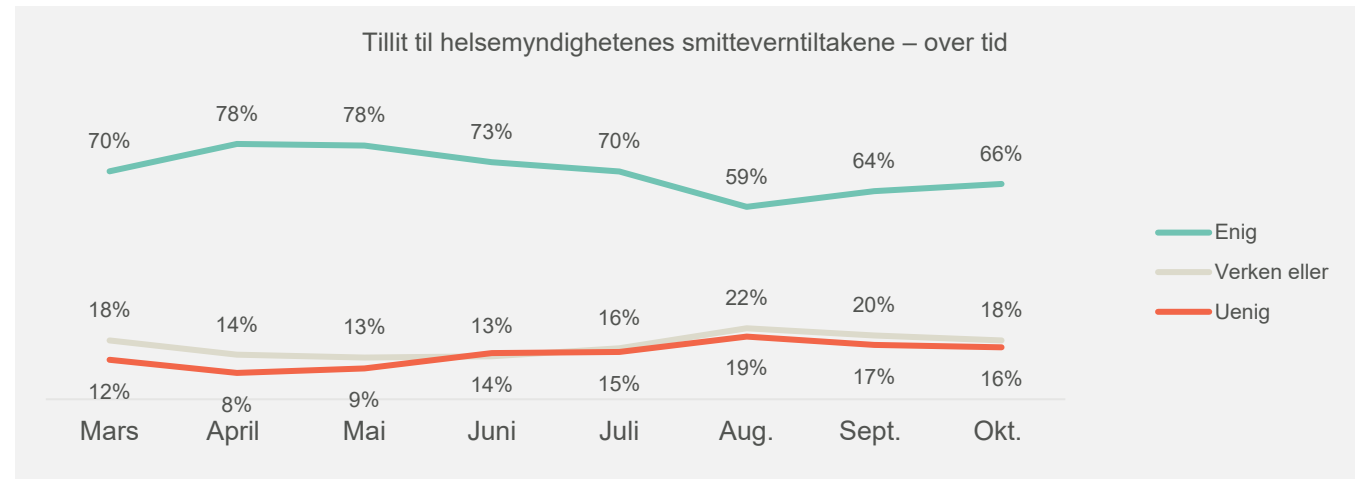


TILLIT TIL TILTAK

# Tillit til helsemyndighetenes smitteverntiltak



- Gjennom pandemien er 72 prosent enig i at de har tillit til at helsemyndighetene har satt i verk de nødvendige smitteverntiltakene for å begrense smitten. 13 prosent er uenig, mens 16 prosent sier verken eller.
- Kvinner har i større grad tillit enn menn (andel enig blant kvinner er 74 prosent mot 69 prosent menn). Andel enig øker med alder, fra 66 prosent blant de under 30 år til 78 prosent blant de over 60 år. Andel enig øker også med utdanningsnivå.
- Andel enig var lavest i august (59 %), men har økt noe i ettertid, til 66 prosent i oktober.



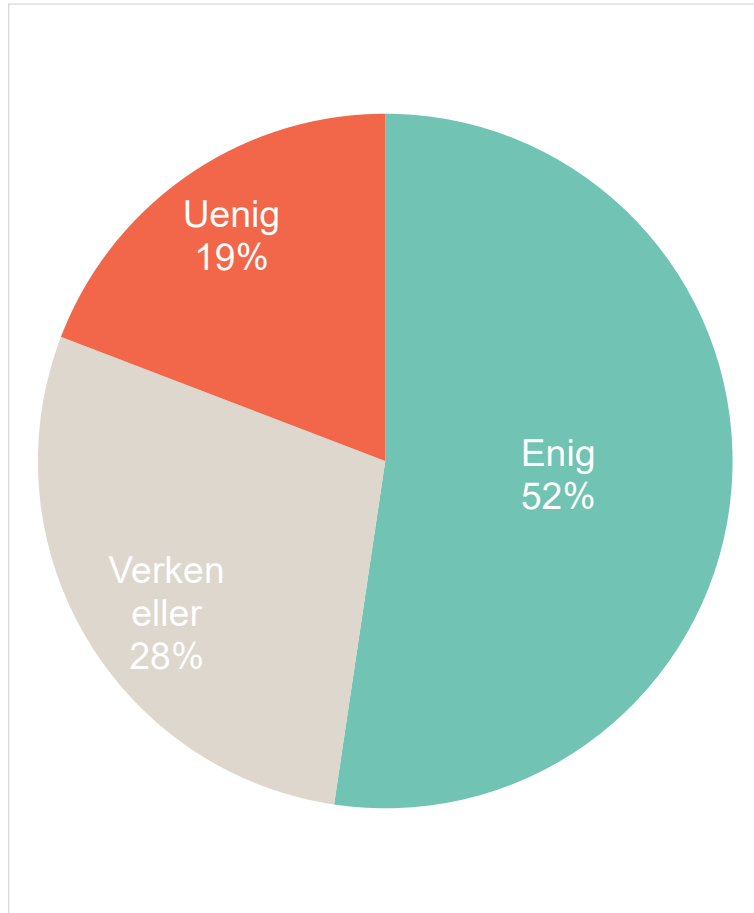
n= 67 254

? Jeg har tillit til at helsemyndighetene har satt i verk de nødvendige smitteverntiltakene for å begrense smitten

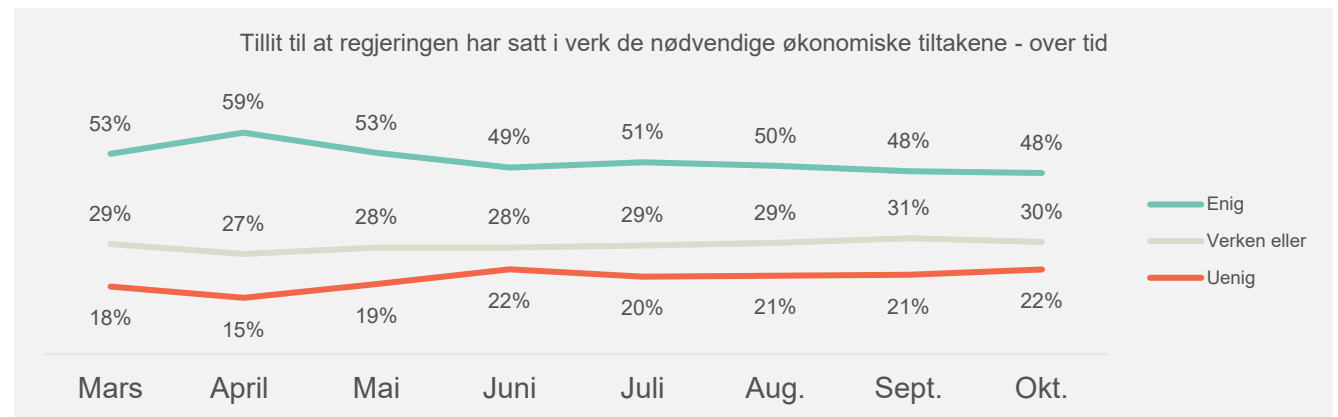




# Tillit til regjeringens økonomiske tiltak



- Gjennom pandemien er 52 prosent enig i at de har tillit til at regjeringen har satt i verk de nødvendige økonomiske tiltakene for å begrense skadevirkningene på norsk økonomi. 19 prosent er uenig, mens 28 prosent svarer verken eller.
- Kvinner har i større grad tillit enn menn (andel enig blant kvinner er 56 prosent mot 49 prosent menn). Andel enig øker med alder, fra 45 prosent blant de under 30 år til 62 prosent blant de over 60 år. Minimale forskjeller knyttet til utdanningsnivå. Tendens til at de som har mistet jobben, blitt permittert, eller frykter det, er mindre enig
- Andel enig var høyest i april (59 %) og har i hovedsak falt etter dette. I oktober er 48 prosent enig.

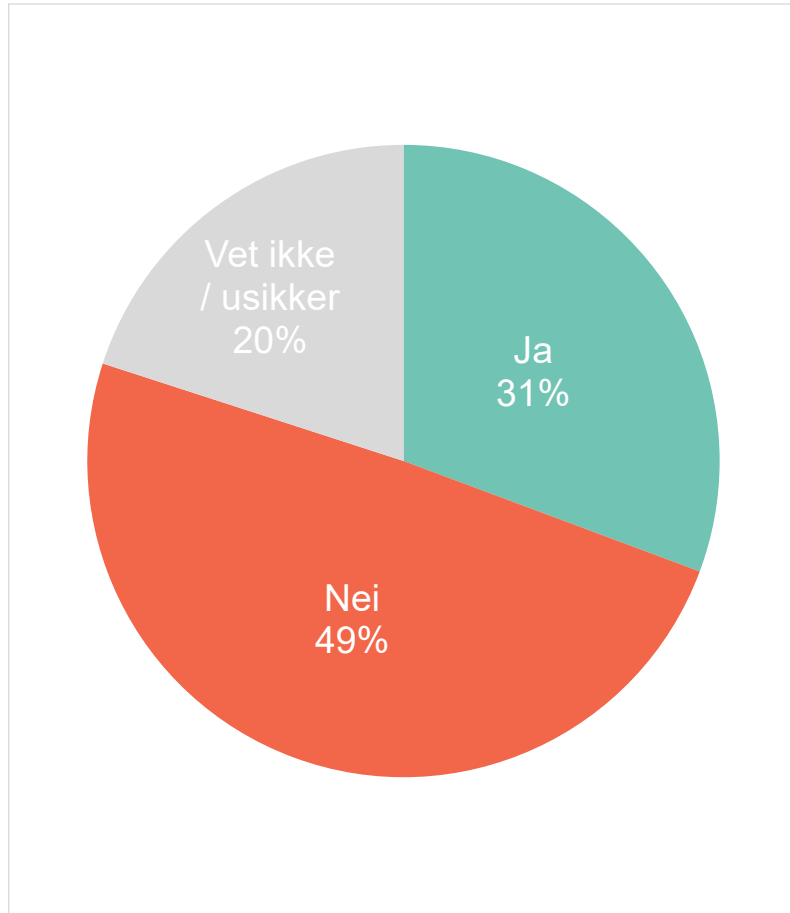


n= 67910

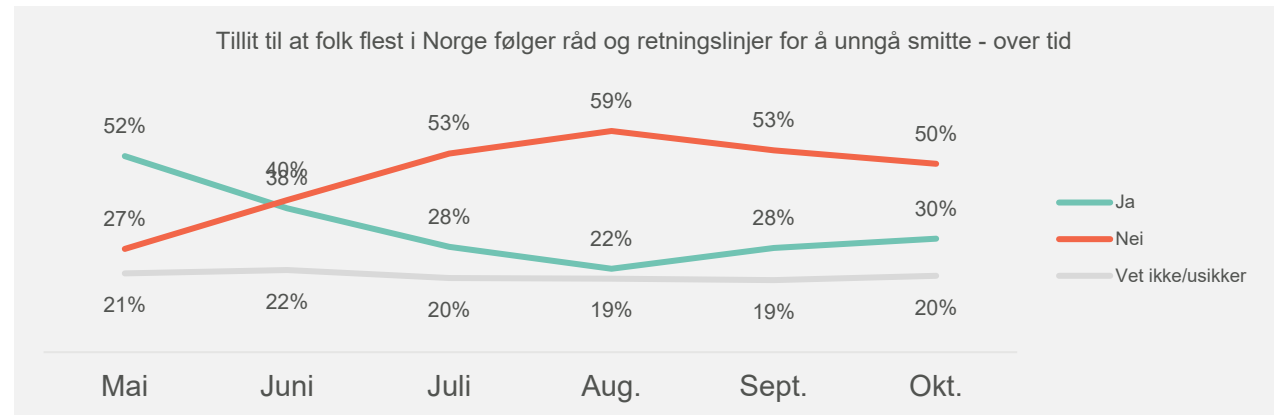
? Jeg har tillit til at regjeringen har satt i verk de nødvendige økonomiske tiltakene for å begrense skadevirkningene på norsk økonomi



# Tillit til hverandre



- Fra og med mai (etter at myndighetene besluttet å åpne opp samfunnet igjen), ble følgende spørsmål stilt: Har du tillit til at folk flest i Norge følger råd og retningslinjer for å unngå smitte?
- I gjennomsnitt (perioden mai til og med oktober) sier 31 prosent sier ja, 49 prosent nei og 20 prosent vet ikke/usikker. Andelen som sa ja var 52 prosent i mai, men falt måned for måned frem til august (22 %), og har deretter økt noe til 30 prosent i oktober.
- For perioden samlet, sier menn ja i litt større grad enn kvinner (andel ja blant menn 32 mot 29 % kvinner). Andelen som sier ja er lavest blant de under 30 år (27 %). Tilliten øker med utdanningsnivå.



n= 25 252

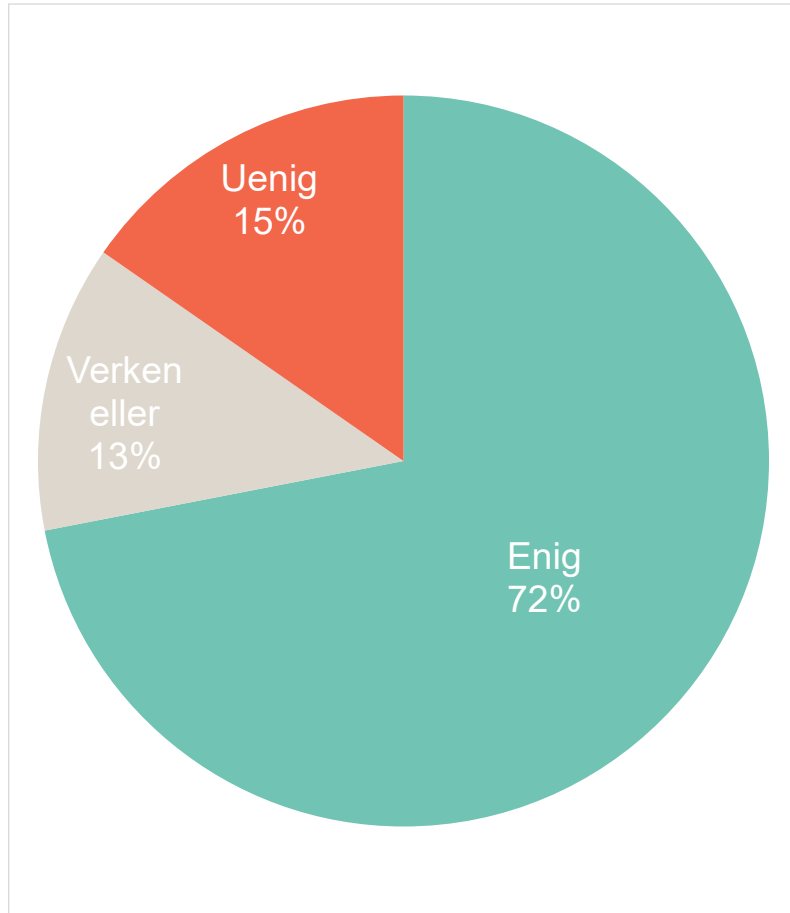
? Har du tillit til at folk flest i Norge følger råd og retningslinjer for å unngå smitte?



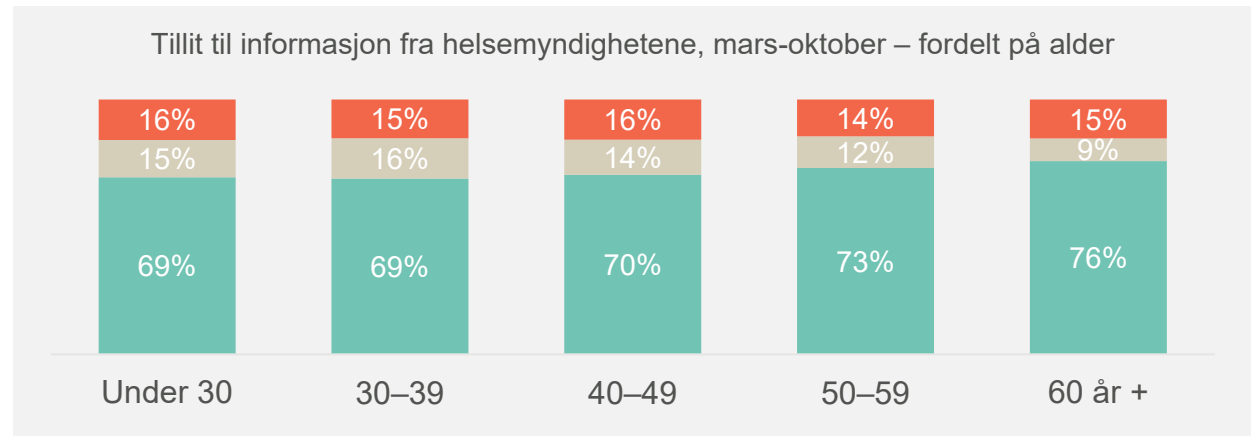
A photograph of a person's hands holding a smartphone. The person is wearing a brown jacket and a white t-shirt with a graphic design. The background is blurred. A semi-transparent red rectangle is overlaid on the right side of the image, containing the text 'TILLIT TIL INFORMASJON' in white, uppercase letters.

TILLIT TIL INFORMASJON

# Tillit til informasjon fra helsemyndighetene



- Gjennom pandemien oppgir totalt 72 prosent av befolkningen at de har tillit til informasjonen som gis av helsemyndighetene. 15 prosent er uenig, mens 13 prosent sier verken eller.
- Tilliten er svært stabil og avviker kun med ett prosentpoeng opp eller ned fra snittet gjennom pandemien på månedsbasis.
- Kvinner har noe høyere tillit til informasjonen fra helsemyndighetene enn menn (75 % vs. 69 %). Andelen øker også noe med alderen, men i alle aldersgrupper har minst syv av ti tillit til denne informasjonen:

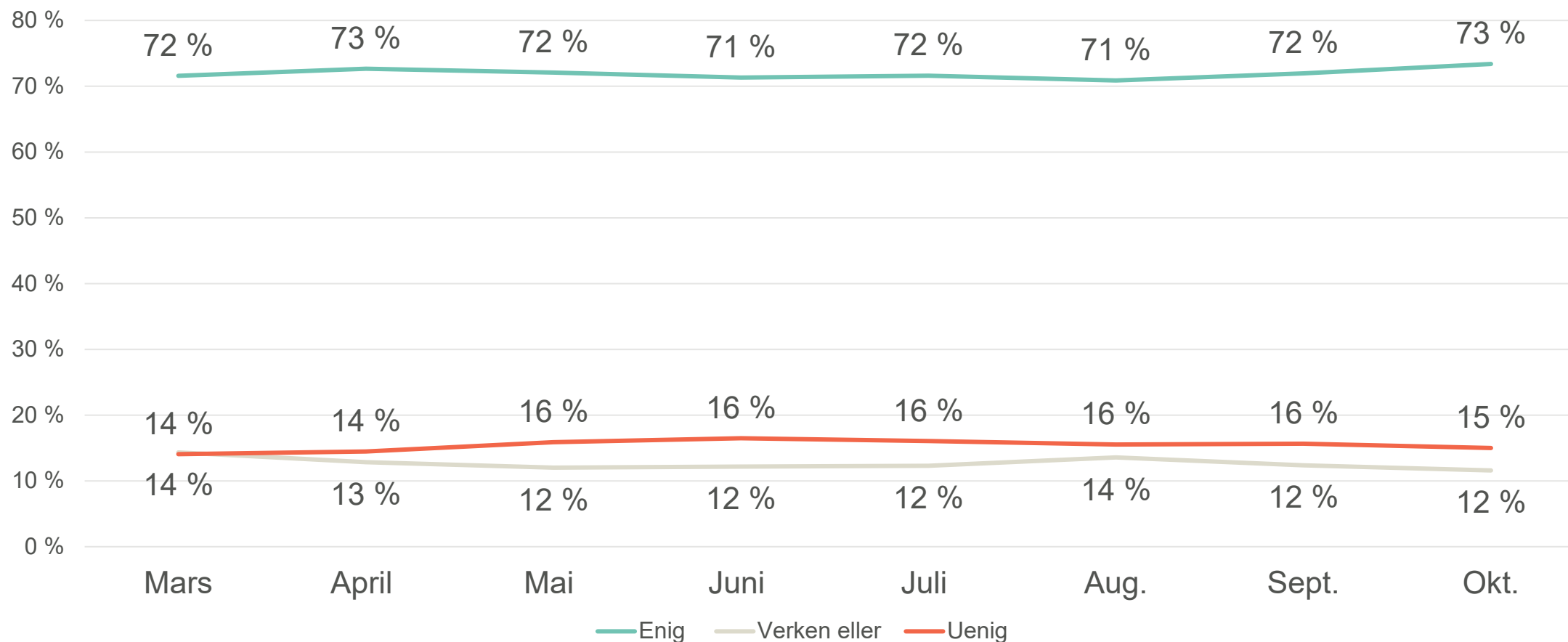


n= 70 911

? Jeg har tillit til informasjonen som gis av helsemyndighetene



## Tillit til informasjonen som gis av helsemyndighetene – over tid

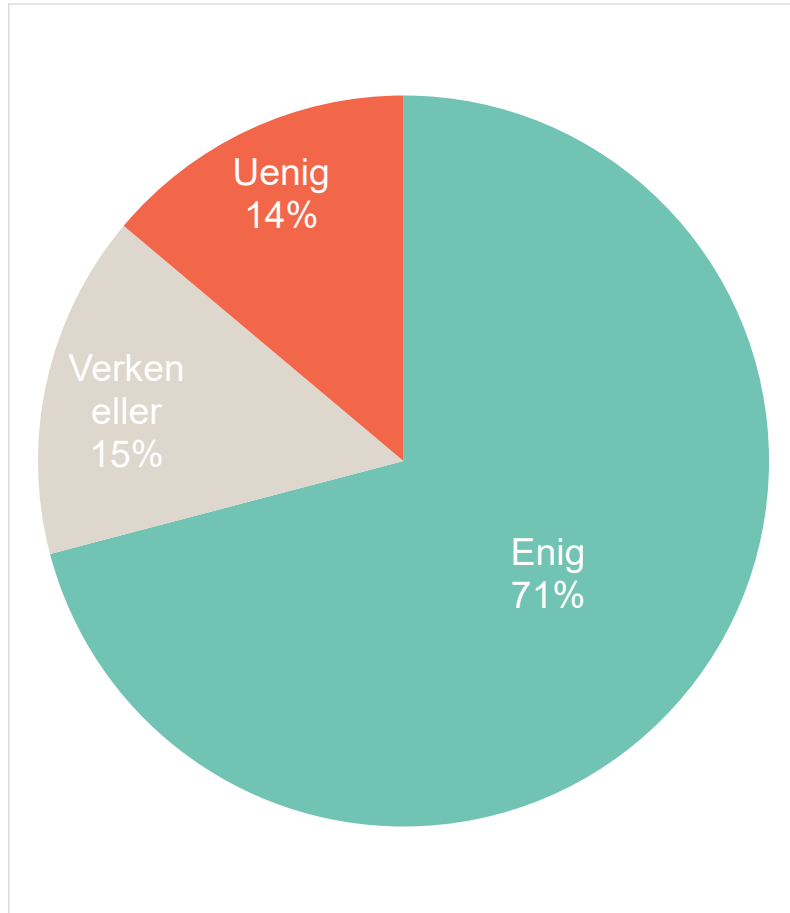


n= 70 911

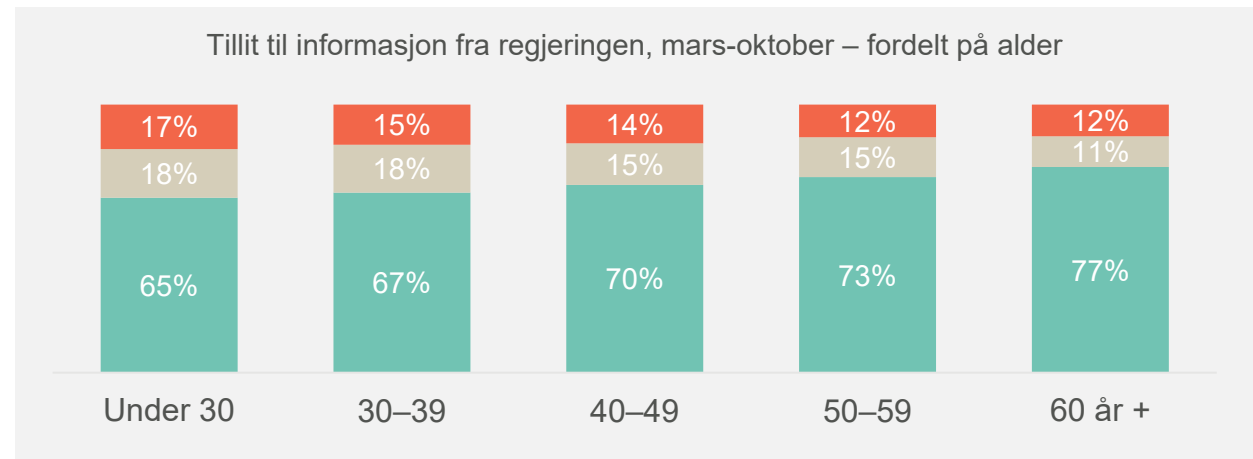
? Jeg har tillit til informasjonen som gis av helsemyndighetene



# Tillit til informasjon fra regjeringen



- Totalt 71 prosent av befolkningen oppgir gjennom pandemien at de har tillit til informasjonen som gis av regjeringen. 14 prosent er uenig, mens 15 prosent sier verken eller.
- Andelen som har tilliten til informasjonen fra regjeringen er høyest i mars-mai, men faller til juni (64 prosent), men stiger igjen utover høsten, til 71 prosent i oktober.
- Kvinner har mer tillit til denne informasjonen enn menn (74 vs. 68 prosent). Andelen øker også med alderen:

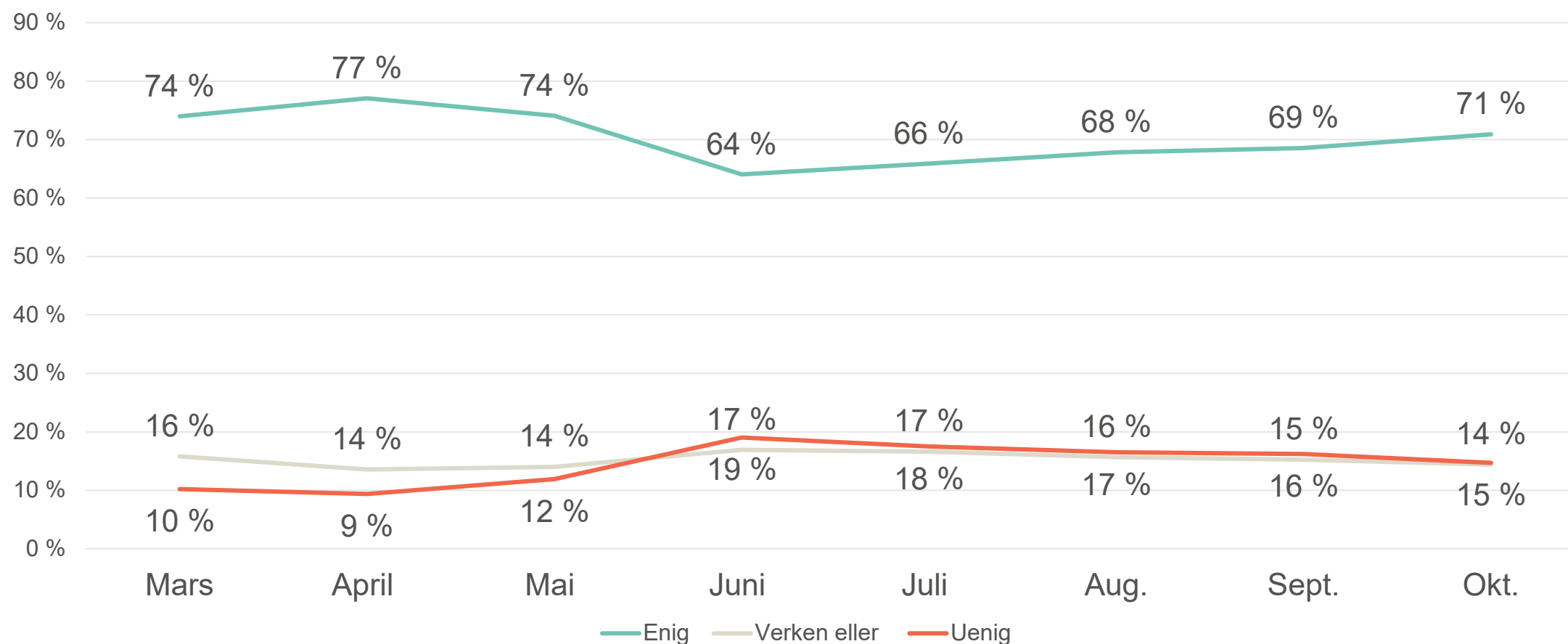


n= 70946

? Jeg har tillit til informasjonen som gis av regjeringen



# Tillit til informasjonen som gis av regjeringen – over tid

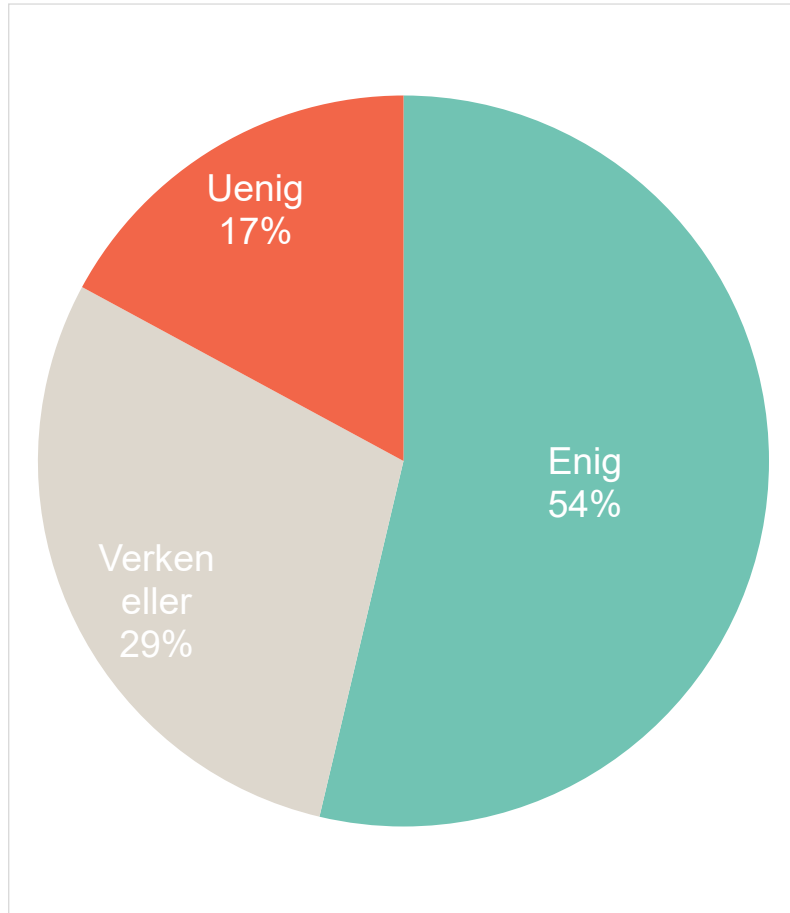


n= 70 946

? Jeg har tillit til informasjonen som gis av regjeringen



# Tillit til informasjon fra media



- 54 prosent av befolkningen har tillit til informasjonen som kommer via de landsdekkende mediene. 17 prosent er uenig, mens 29 prosent er nøytrale.
- Tilliten er lavest blant de yngste under 30 år hvor 48 prosent er enig og 22 prosent uenig. Og høyest blant de eldre over 60 år, hvor 62 prosent er enig, og 13 prosent uenig.
- Tilliten til media har i liten grad endret seg gjennom pandemien – fra 49 prosent på det laveste til 55 prosent på det høyeste.
- Svingningene man ser kan kanskje heller henge sammen med generell tillit til tiltak og informasjon, samt oppmerksomheten om pandemien og smittesituasjonen generelt. Det er uklart om denne indikatoren sier noe om hvordan nordmenn vurderer mediedekningen og medias dekning av pandemien. Tilliten øker generelt når tilliten øker også til informasjon fra myndighetene.
- Tilliten til informasjonen fra media ligger uansett alltid lavere enn tilsvarende tillitsmåling for regjering, helsemyndigheter, kommuner og andre som Norsk koronamonitor måler. (Målinger av enkeltmedier, for eksempel tilliten til NRKs dekning, ligger langt høyere).

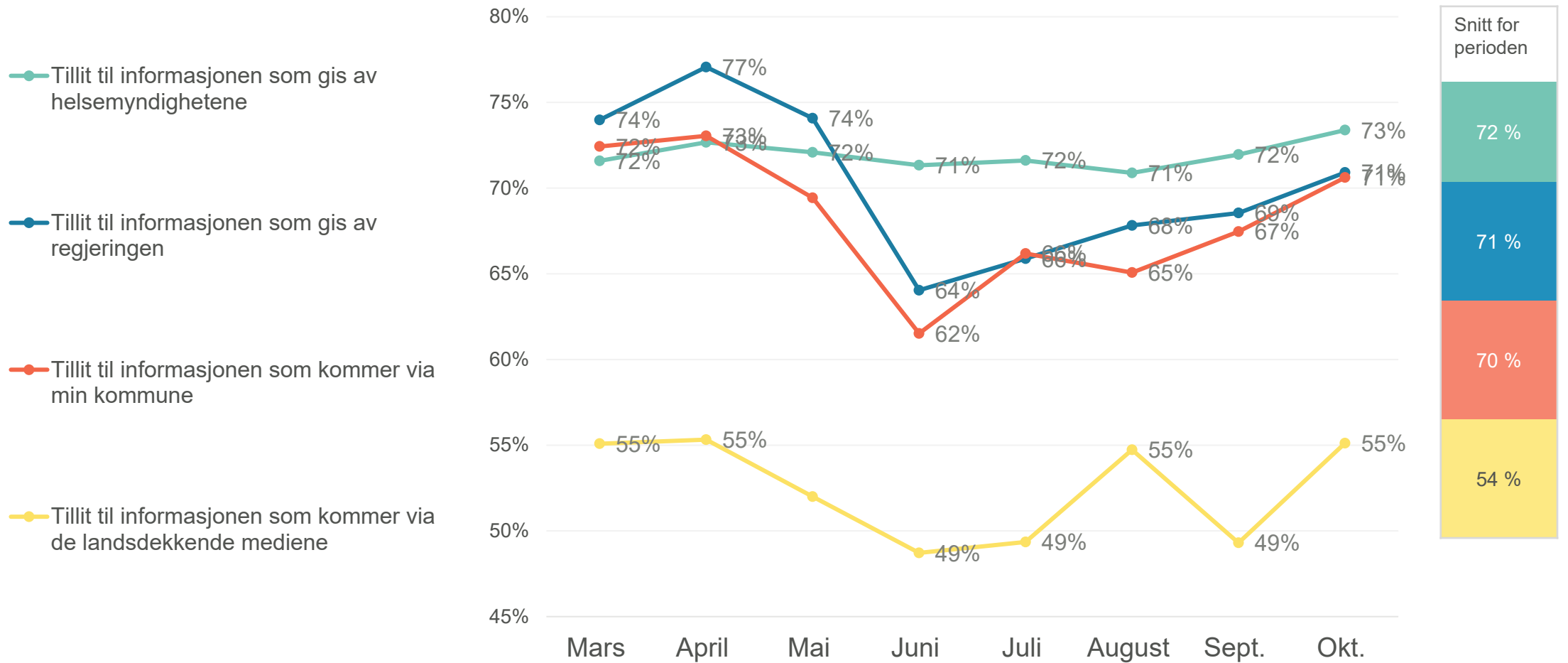
n= 25041

? Jeg har tillit til informasjonen som kommer via de landsdekkende mediene

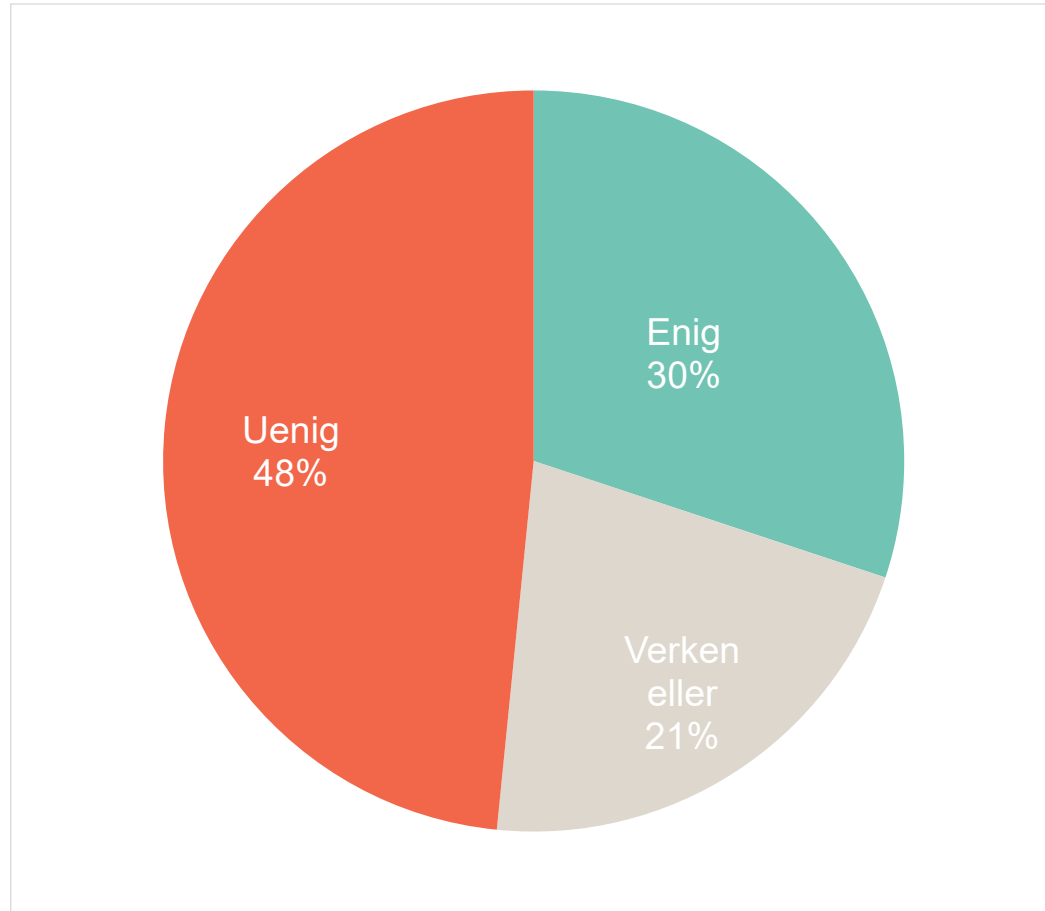




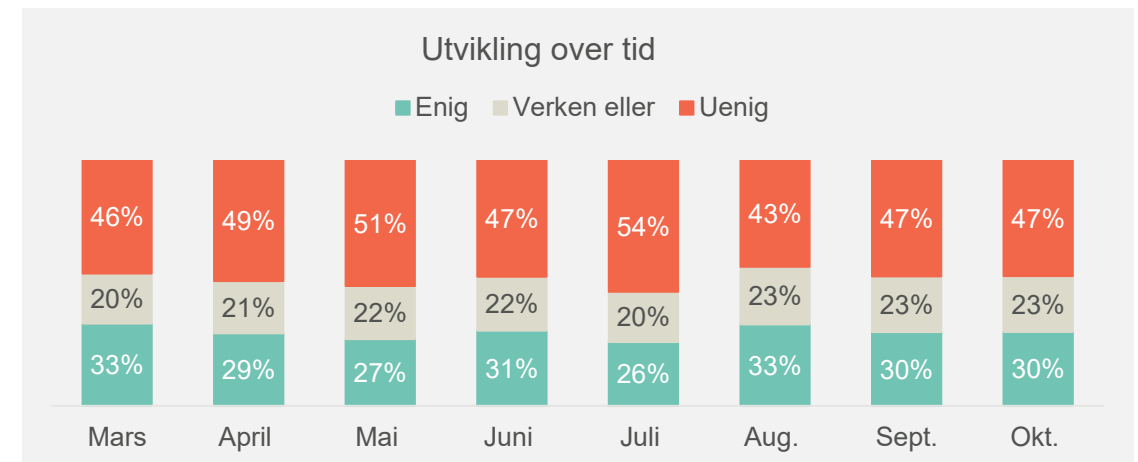
# Tillit til informasjon fra helsemyndighetene, regjeringen, kommuner og media - over tid



# Er retningslinjene forståelige?



- Tre av ti synes det er vanskelig å vite om de til enhver tid følger retningslinjene som gjelder for dem. Fem av ti er uenig, mens resten sier verken eller.
- Rett under tre av ti i alle aldersgrupper synes reglene er vanskelige å forstå. Andelen er høyest blant de eldste over 80 år hvor 46 prosent synes de er vanskelige å forstå.
- Tallene har vært stabile gjennom hele pandemien, men aller flest synes dette i mars og august (33 %).



n= 40014

? Jeg synes det er vanskelig å vite om jeg til enhver tid følger retningslinjer som gjelder for meg

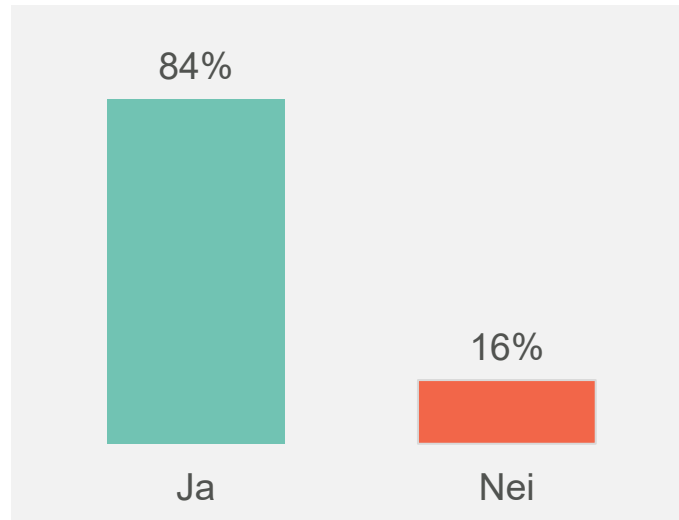




ADFERD / ETTERLEVELSE

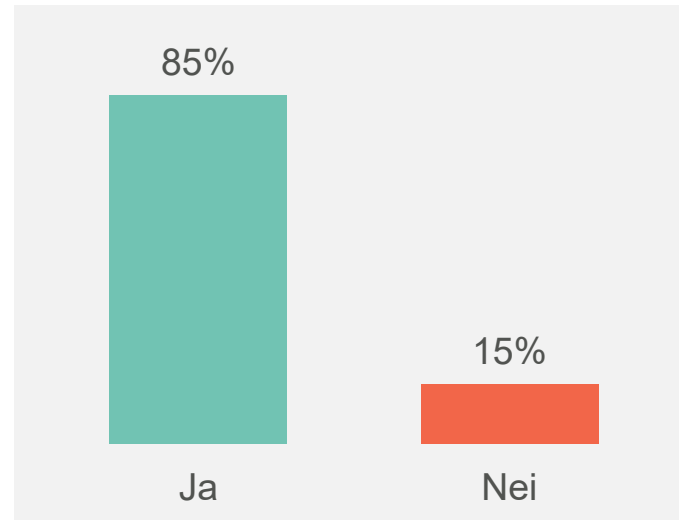
# De fleste følger retningslinjene for smittevern

- Befolkningen har gjennomgående utvist stor grad av etterlevelse når det gjelder ulike smitteverntiltak slik som sosial distansering hvor eksempelvis over 8 av 10 straks droppet å reise privat, delta på møter eller kurs eller å reise kollektivt.



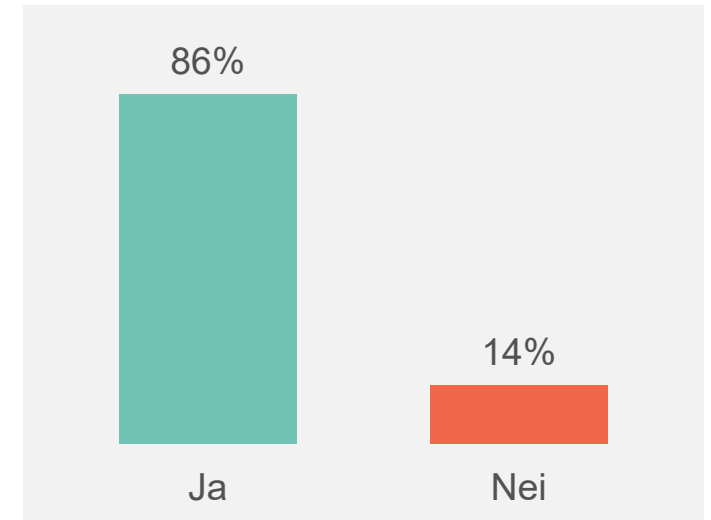
**Begrenset eller unngått å reise privat**

(n=1546, mars)



**Latt være å delta på møter, kurs eller konferanser**

(n=1228, mars)

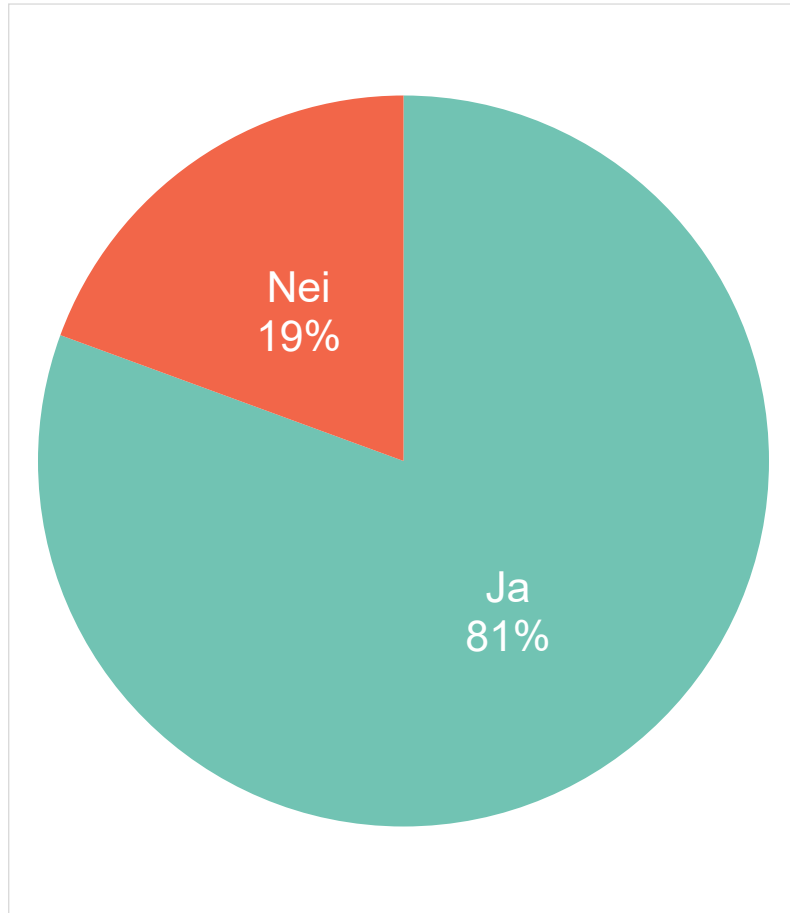


**Unngått å reise med kollektive transportmidler**

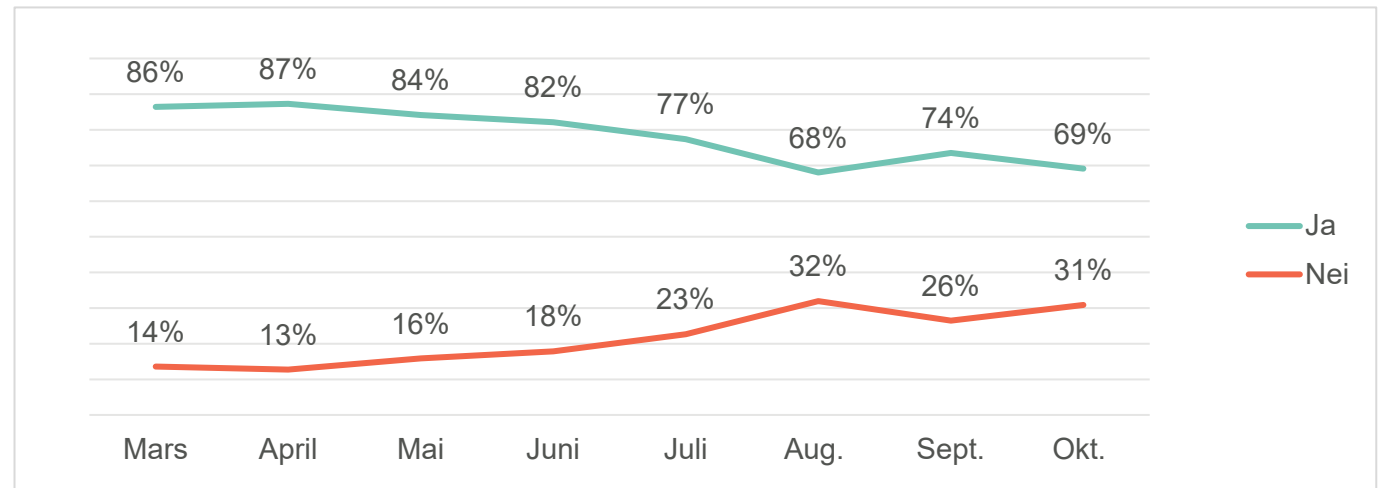
(n=10213, mars-april, juni)



# Åtte av ti unngår sosial omgang med familie og venner



- Totalt oppgir 81 prosent at de unngår sosial omgang med nær familie og venner pga. korona. Andelen var høyest i mars-april (87 prosent), men falt gradvis frem til august (68 %), men har deretter økt noe igjen.
- Kvinner gjør dette i litt større grad enn menn (84 mot 78 prosent).
- Uansett alder og utdanning oppgir rundt åtte av ti dette. Geografisk sett, er andelen høyest i Oslo (84 prosent), og lavest i Nord-Norge (76 prosent).

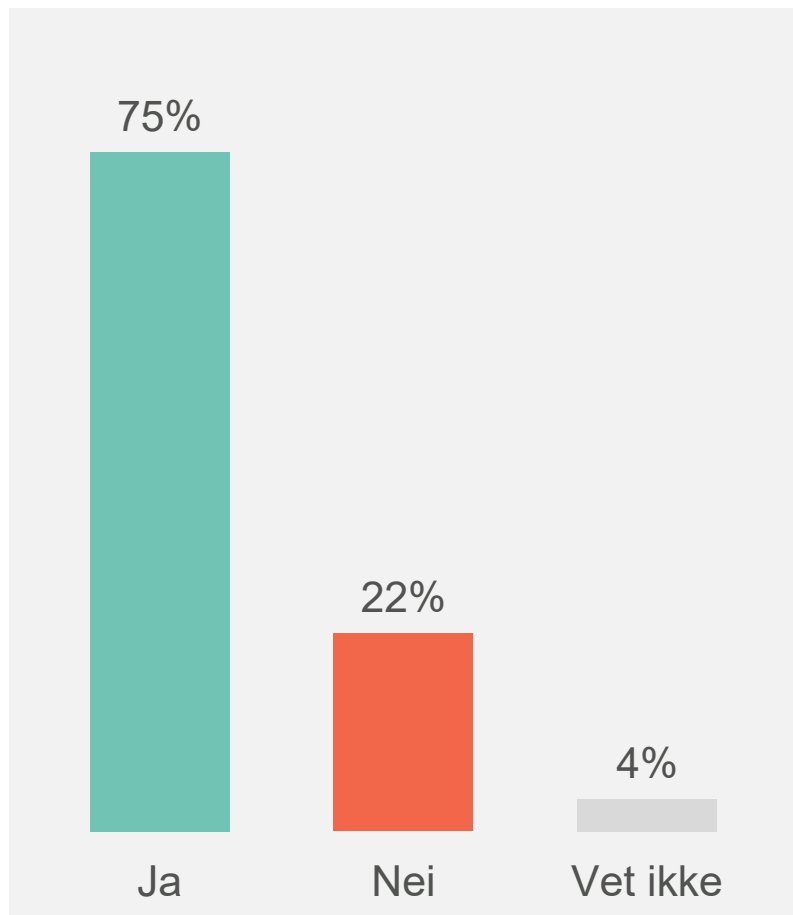


n= 70886

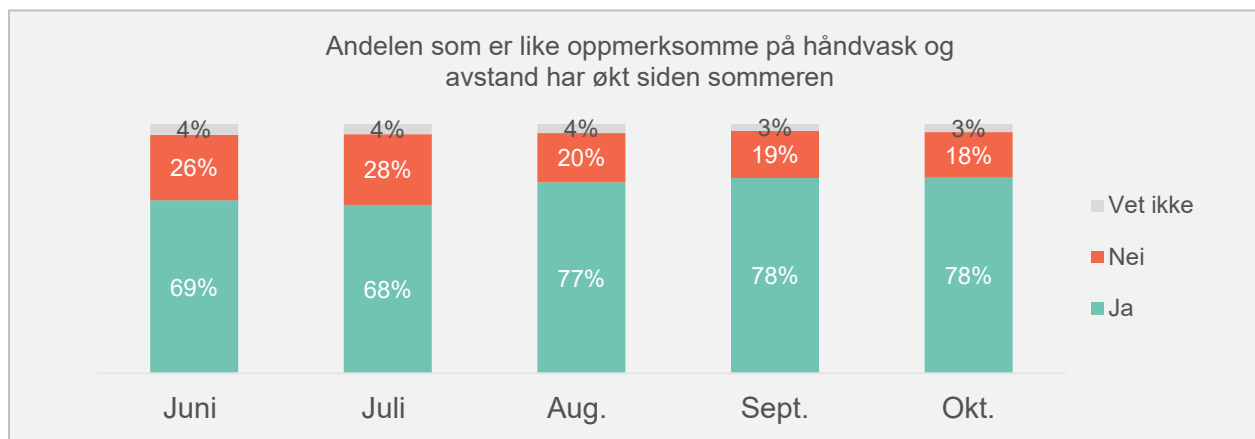
? Unngått sosial omgang med nær familie og venner



# Tre av fire er like flinke på håndvask og avstand som før



- Siden juni oppgir 75 prosent av befolkningen at de er like oppmerksomme på å vaske hender og holde avstand for tiden, sammenlignet med tidligere i koronaepidemien. 22 prosent sier nei, mens 4 prosent er usikre.
- Andelen øker med alderen, fra 63 prosent av de under 30 år til 88 prosent av de over 60 år som oppgir at de er like oppmerksomme på dette nå som tidligere i pandemien. Det er ingen forskjell på menn og kvinner på dette.
- Andelen som svarer ja har gradvis økt de siste månedene og er nå på det høyeste nivået så langt. Tallene tyder på at dette øker videre i november.



n= 19858

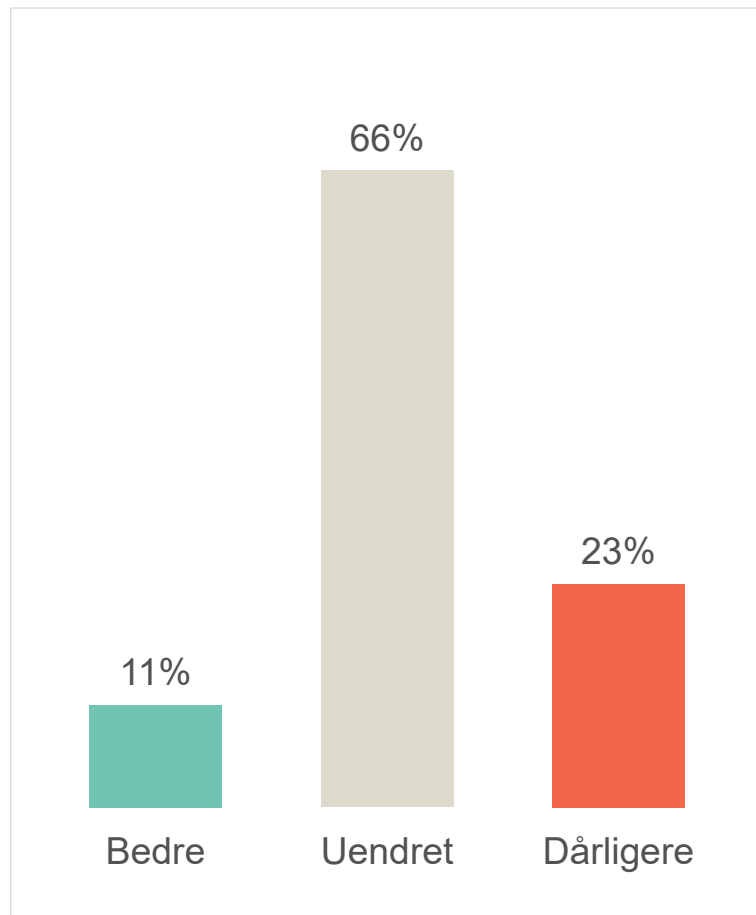
? Er du like oppmerksom på å vaske hender og holde avstand for tiden, sammenlignet med tidligere i koronaepidemien?



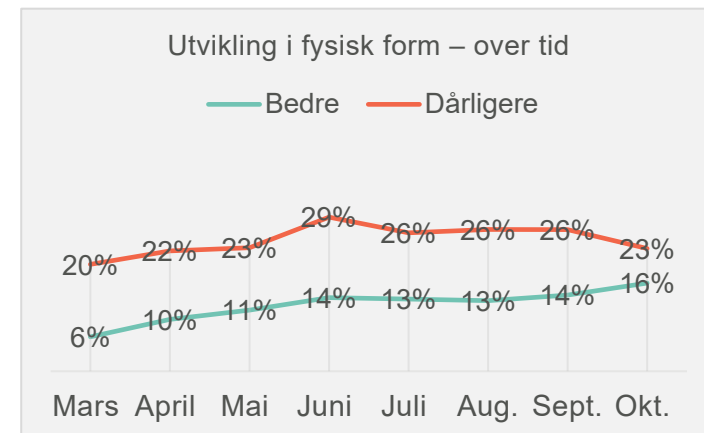
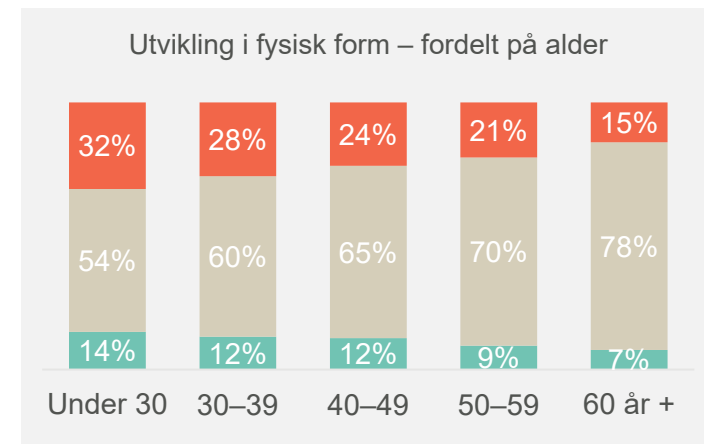
A photograph showing a person's legs and feet as they walk on concrete steps. The person is wearing bright orange and grey sneakers. The image is partially obscured by a semi-transparent red rectangular overlay in the lower right quadrant, which contains white text.

FOLKEHELSE / LIVSSTIL

# Hver fjerde i dårligere fysisk form



- Totalt oppgir en av fire at de er i dårligere fysisk nå, sammenlignet med før koronautbruddet. Det er dobbelt så mange som oppgir dårligere fysisk form, enn som oppgir bedre fysisk form (hhv. 23 % mot 11 %).
- De under 30 år oppgir i størst grad dårligere form, hvor hver tredje oppgir dette (32 %). Det er også i denne aldersgruppen flest oppgir bedre form (14 %). Andelen som har endret fysisk form faller med alderen, og er mindre endret jo eldre man er.
- Det er en generell tendens til at utviklingen i fysisk form nå går mer mot det bedre, fremfor dårligere.



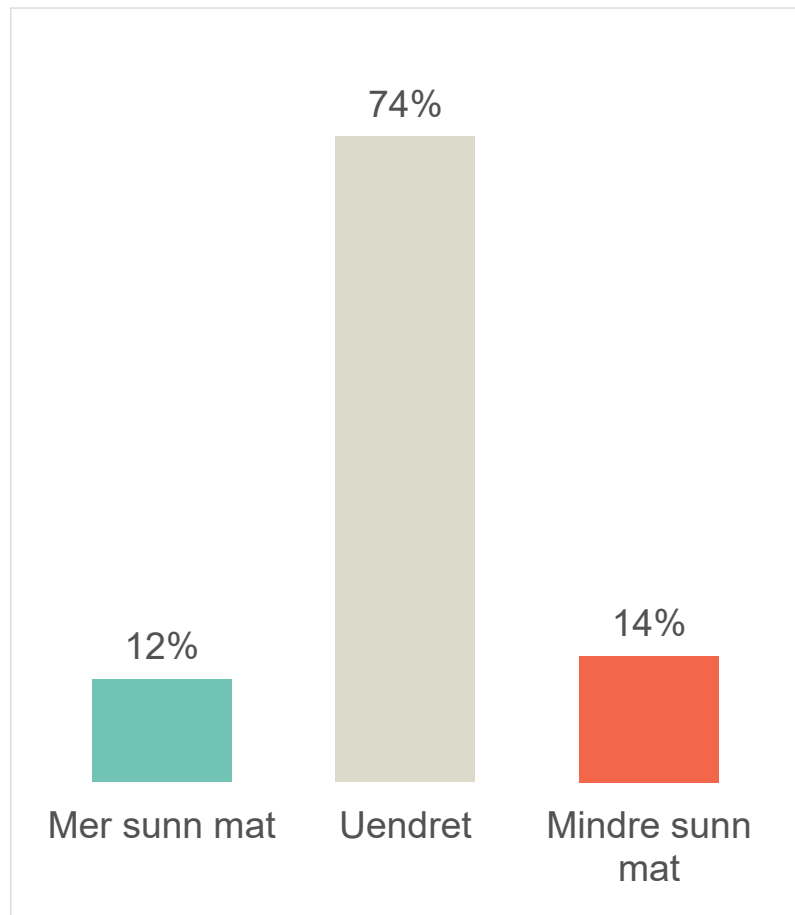
n= 32916

? Er din fysiske form bedre, dårligere eller uendret nå sammenlignet med før koronautbruddet?

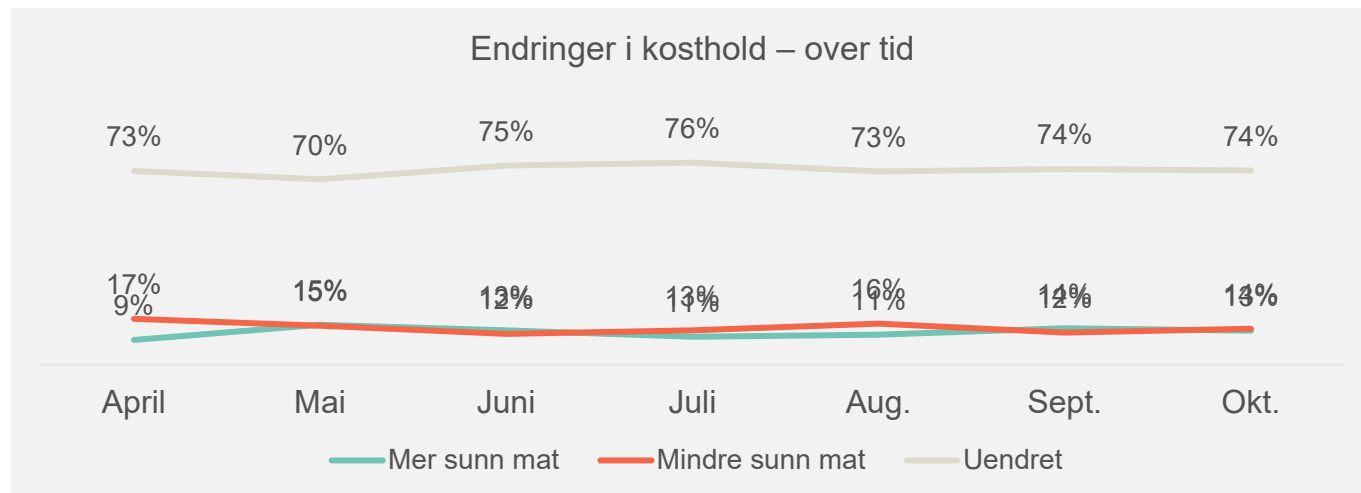




# Begrenset endring i kosthold og matvaner



- I april var det dobbelt så mange som oppga at de spiste mindre sunn mat enn som oppga mer sunt. Dette har etter hvert jevnet seg mer ut hvor andelen som oppgir mer og mindre sunn mat er omtrent like store siden mai (med unntak for sommeren hvor det igjen var overvekt som spiste mindre sunt).
- De yngre under 30 år oppgir i størst grad at de spiser mindre sunn mat (24, mot 14 prosent som sier mer sunt). Blant de over 60 år er det derimot dobbelt så mange som oppgir i perioden at de spiser mer sunn mat enn mindre sunn mat (10 mot 5 prosent).



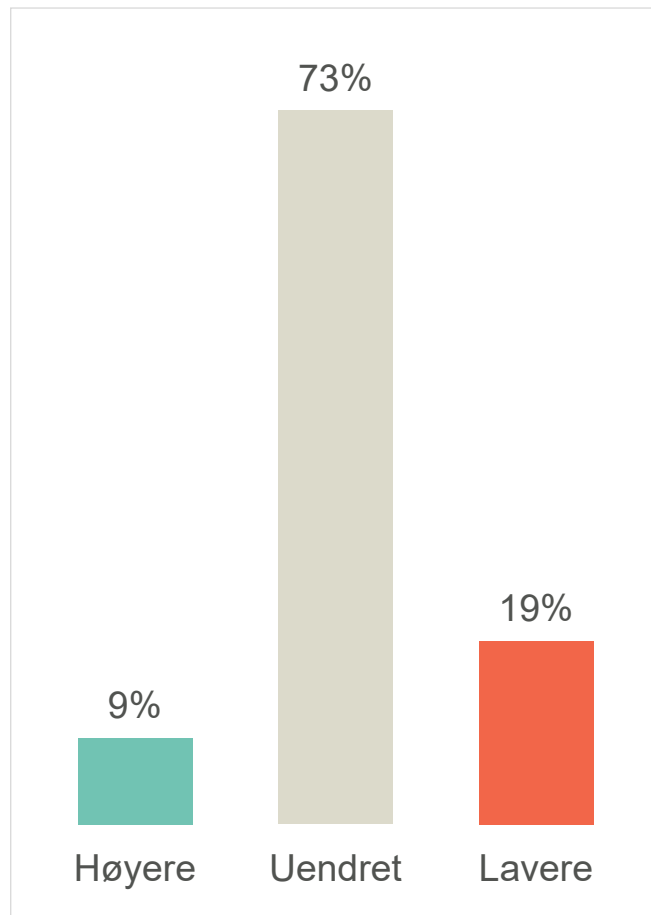
n= 16083

?

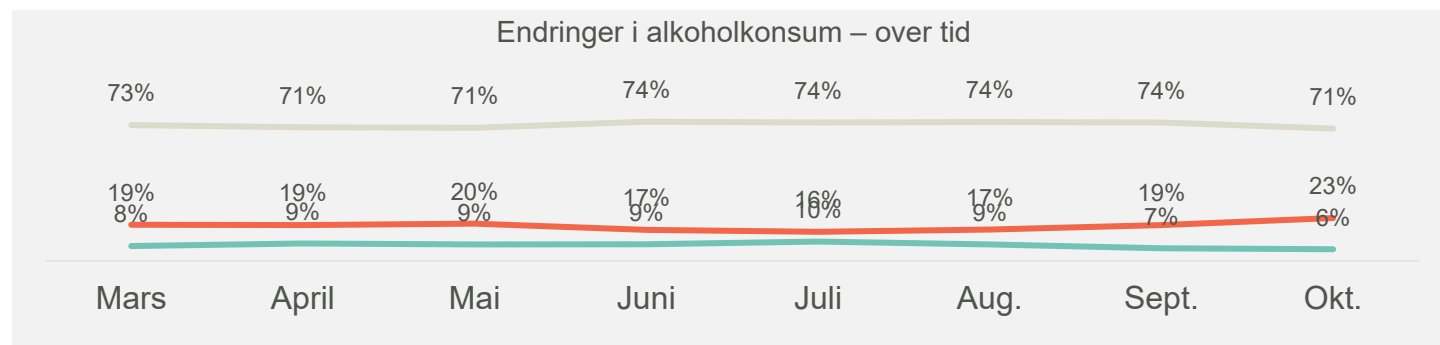
Spiser du mer sunn mat, mindre sunn mat eller er det uendret nå sammenlignet med før koronautbruddet?



# De fleste har uendret alkoholkonsum



- I den grad alkoholkonsumet er endret oppgir flere lavere enn høyere konsum. Totalt oppgir en av ti nordmenn at de sammenlignet med en normal uke før koronautbruddet har et høyere alkoholkonsum siste uken (9 %). To av ti oppgir at de har lavere konsum (19 %), mens syv av ti har uendret konsum (73 %).
- I samtlige undergrupper, slik som alder, kjønn, geografi og husstandsstørrelse er det flere som oppgir et lavere konsum enn et høyere konsum enn normalt i perioden. De under 30 år oppgir i størst grad å ha endret konsumet, men også her er det klart flere som oppgir å få fått lavere enn høyere konsum.
- Alkoholkonsumet var ikke uventet høyest i ferien (juli). Andelen som oppgir høyere konsum har falt gjennom høsten og andelen som oppgir lavere har økt tilsvarende. I oktober oppgir 23 lavere og kun 6 høyere alkoholkonsum, og 71 prosent uendret.



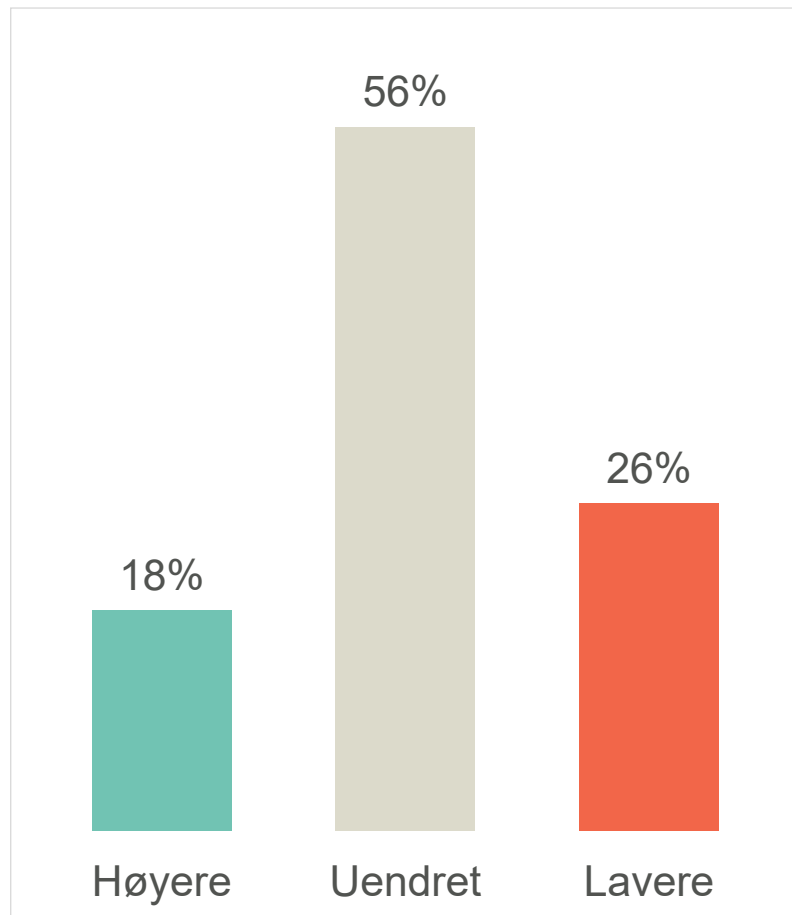
n= 54367

?

Er alkoholkonsumet ditt høyere, lavere eller uendret den siste uken, sammenlignet med en normal uke før koronautbruddet?



# De fleste røyker som normalt eller mindre



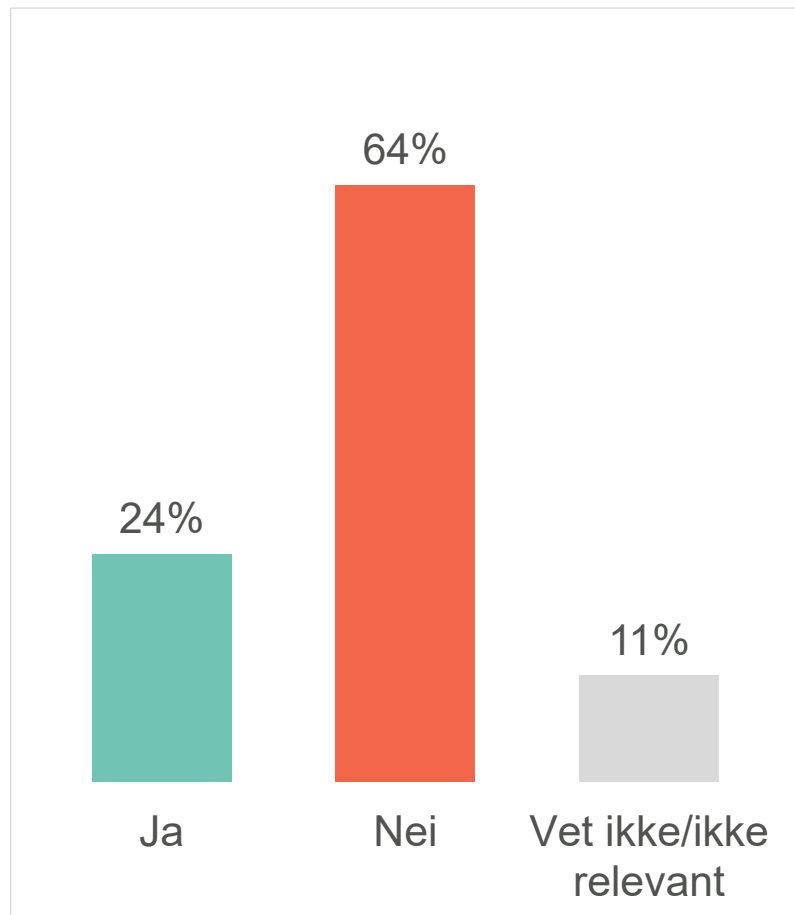
- Gjennom pandemien sier 23 prosent ja på spørsmålet: «Har du røyket sigaretter eller tobakk det siste året», og andelen har vært omtrent helt konstant.
- De som oppgir ja til å ha røkt, har deretter fått spørsmålet: «Har ditt forbruk av røyk blitt høyere, lavere eller uendret, sammenlignet med tiden før koronautbruddet?». **18 prosent sier høyere, 26 prosent lavere, mens et flertall på 56 prosent oppgir uendret.**
- Andelen som oppgir høyere forbruk har vært svakt økende fra 15 prosent i mai, til 18 prosent i juli til 21 prosent i september. Andelen som oppgir lavere var 28 prosent i mai og 25 prosent både i juli og september.
- Totalt for perioden oppgir kvinner litt høyere forbruk enn menn, sammenlignet med tiden før koronautbruddet. Uansett kjønn, alder, landsdel og utdanningsnivå oppgir alle i større grad lavere enn høyere forbruk. Et unntak er de som bor alene i husstanden, der oppgir 25 prosent høyere forbruk og 20 prosent lavere forbruk. Dette er også husstandsstørrelsen hvor flest oppgir å ha røyket siste året (30 %).





## EFFEKTER: BEKYMNINGER OG BELASTNING

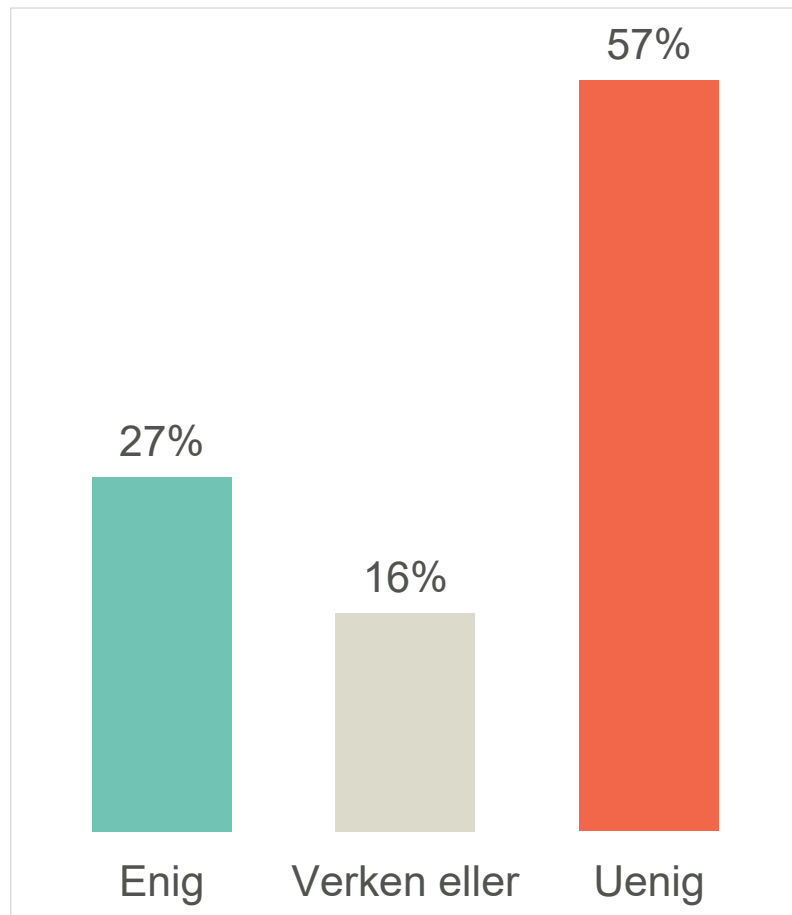
# Smerter i nakke, rygg eller lignende plager



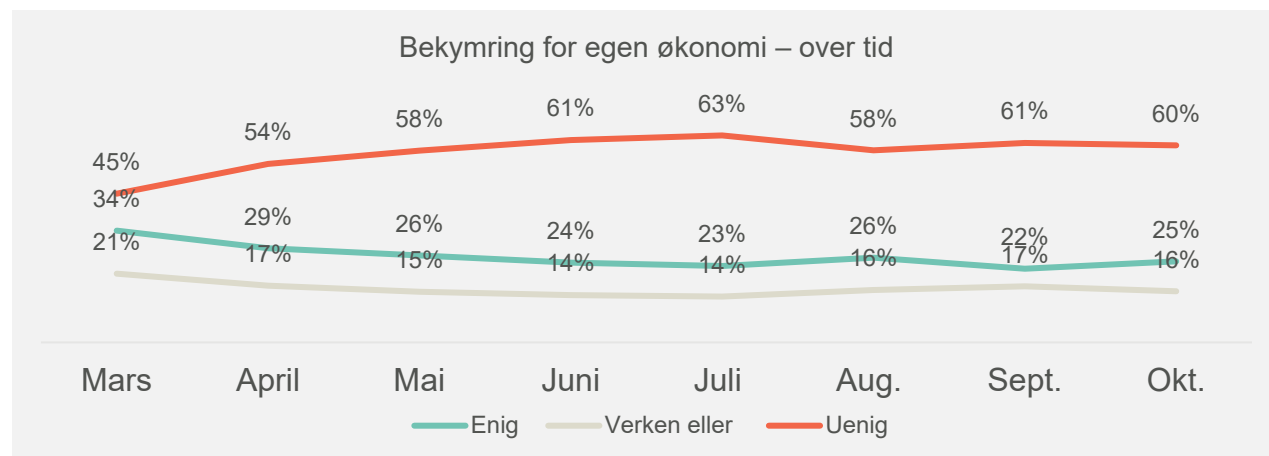
- I pandemiens fire første måneder (mars-juni) ble følgende spurt: Har du fått smerter i nakke, rygg eller lignende plager på grunn av mer hjemmekontor og/eller mer stillesittende tilværelse etter koronautbruddet? Totalt sier 24 prosent ja, 64 prosent nei og 11 prosent vet ikke/ikke relevant.
- Andelen som sa ja, var 23 prosent i mars, som økte til 26 prosent i april, og begynte å flatet ut/falle etter gjenåpning til 25 prosent i mai og falt ytterligere til 22 prosent i juni.
- Kvinner sier ja i større grad enn menn (28 mot 21 %). Også høyere blant de som har mistet jobben, blitt permittert, eller frykter det (31 %).
- Andelen som sier ja øker desto yngre man er. 36 prosent av de under 30 år sier ja (38 % blant de under 25 år), fulgt av de i 30-årene (30%). 22 prosent blant de i 50-årene og 13 prosent blant de over 60 år oppgir det samme (hvor sistnevnte i større grad enn andre oppgir vet ikke/ikke relevant, trolig fordi mange er pensjonister og/eller har plager uten at dette knyttes til koronautbruddet)
- Andelen som sier ja øker noe med utdanning. I tillegg er det klart flest i Oslo som sier ja, hvor hver tredje oppga dette (34 %).



# Bekymring for egen økonomi



- Under pandemien er følgende spørsmål stilt: Jeg er bekymret for min personlige økonomi som følge av koronaepidemien. Totalt er 27 prosent er enig, mens 57 prosent er uenig. 16 svarer verken eller.
- Andelen som svarer enig var høyest i mars og falt deretter måned for måned frem til og med juli. I august økte det igjen og har svingt mer etterpå.
- For pandemien som helhet er det små forskjeller knyttet til kjønn og alder (bortsett fra de over 60 år hvor færre er bekymret).
- Andelen som er bekymret øker desto lavere utdanning man har (fra 29 % enig blant de uten høyere utdanning til 19 % blant de som har mer enn 5 års høyere utdanning).

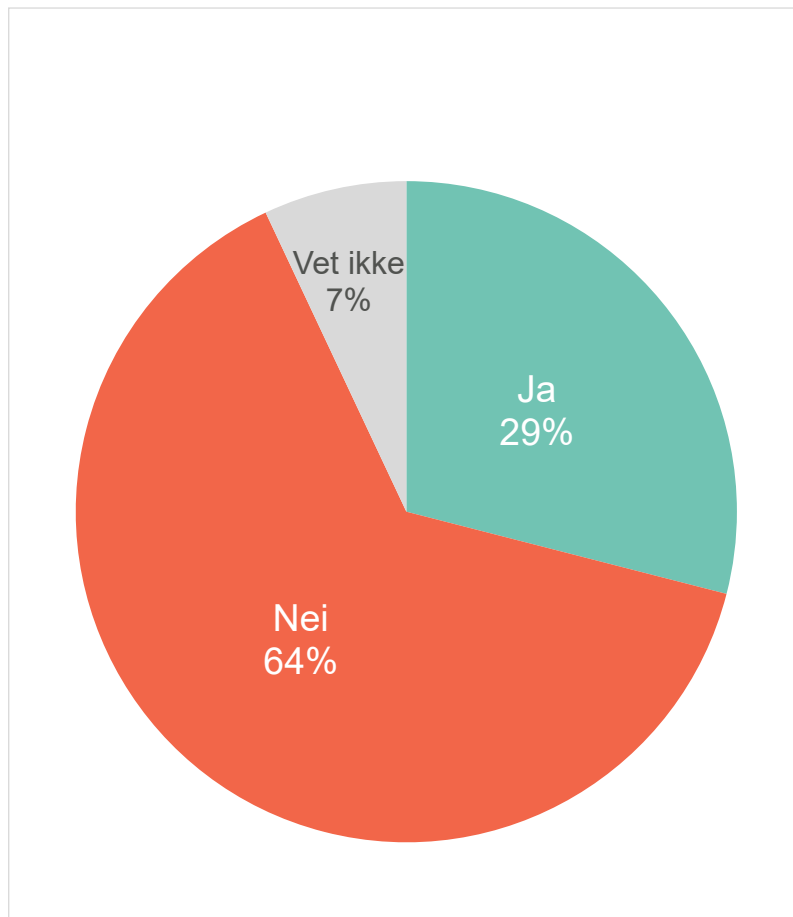


n= 70965

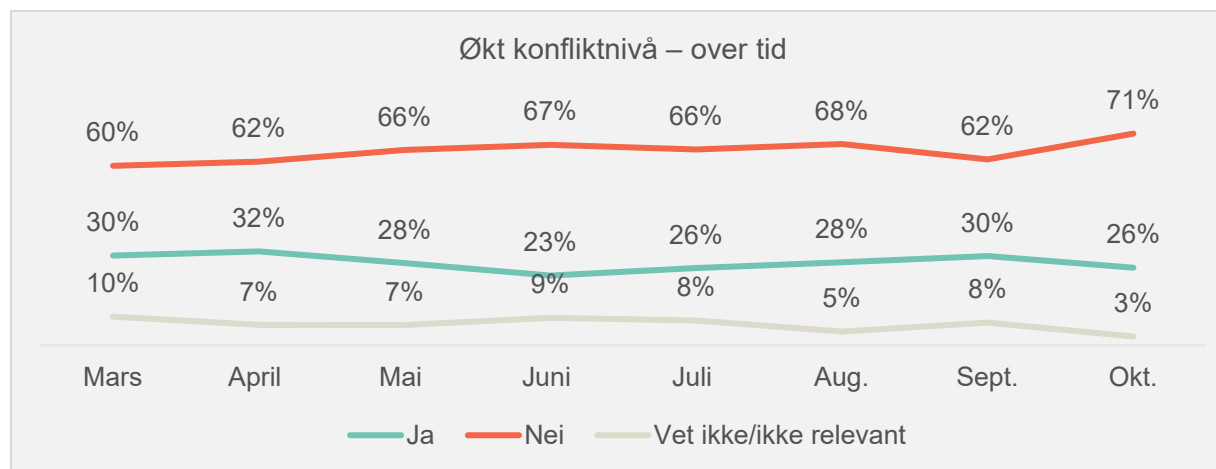
? Jeg er bekymret for min personlige økonomi som følge av koronaepidemien



# Tre av ti opplever økt konfliktnivå eller stress i familien



- Blant foreldre (med hjemmeboende barn under 18 år som går på skolen) oppgir 29 prosent at de opplever økt konfliktnivå, stress eller negativ stemning i familien. 64 prosent sier nei, mens 7 prosent vet ikke.
- Andelen som sier ja, var høy noe høyere i mars og april, men begynte å falle i gjenåpningsfasen mai og juni. Fra feriemåneden juli begynte det å øke igjen, som fortsatte i august og september, med et nytt fall i oktober.
- Det er ingen kjønnsforskjeller, men en svært klar tendens til at jo yngre foreldrene er, desto flere sier ja til dette.

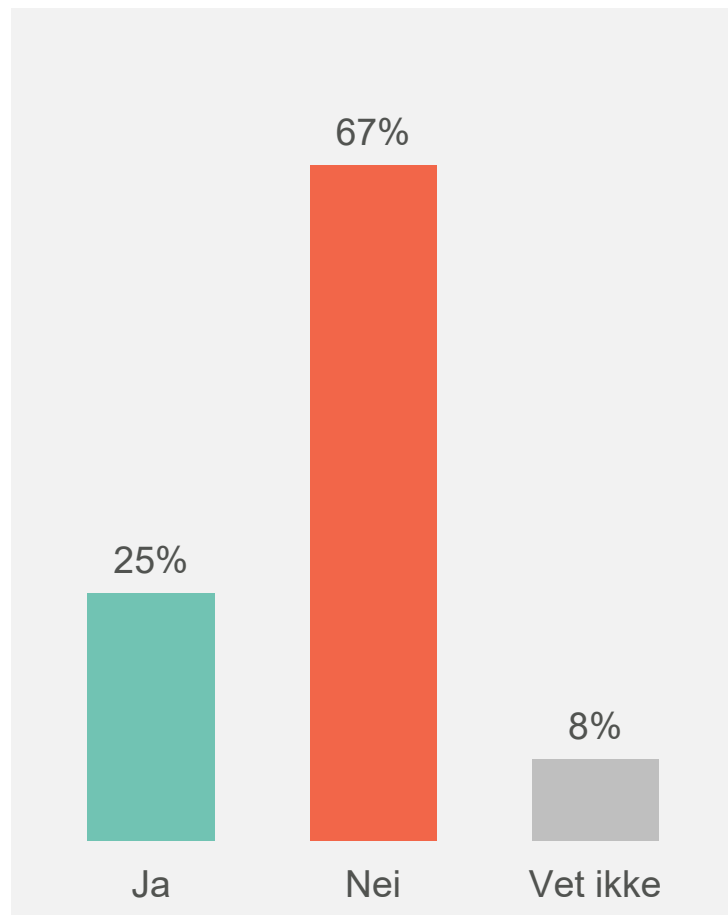


n= 9752

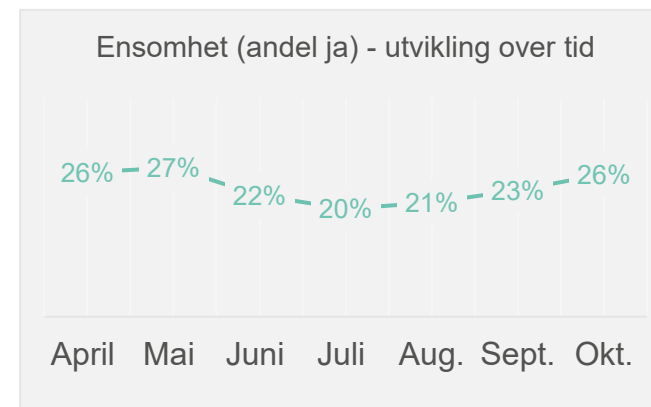
? Opplever du økt konfliktnivå, stress eller negativ stemning i familien i disse dager?



# Hver fjerde føler seg ensom



- Hver fjerde nordmann (25 prosent) føler seg ensom for tiden som følge av koronapandemien. 67 prosent svarer nei, mens 8 prosent vet ikke.
- Andelen var høyest i april (første måling) og mai, men falt deretter mot sommerferien (lavest andel i juli 20 %). Deretter begynte det å øke igjen og i oktober var andelen like høy som i april og med stigende trend.
- **Det er i særlig grad de yngre (37 % blant de under 30 år), samt de helt eldste over 80 år, som oppgir å føle seg mer ensomme på grunn av pandemien. Ensomheten blant de yngre var spesielt lav i sommerferien, men har deretter økt kraftig utover høsten, og i oktober oppgir nesten annenhver under 30 år at de føler seg ensomme for tiden.**
- Kvinner oppgir dette mer enn menn (27 mot 22 %) under pandemien.
- En gruppe som er spesielt utsatt for å føle seg ensomme under pandemien er de som bor alene i husstanden (38 %). Dette er betydelig høyere enn i andre husstander og dobbelt så høyt som i husstander med fire eller flere (19 %).





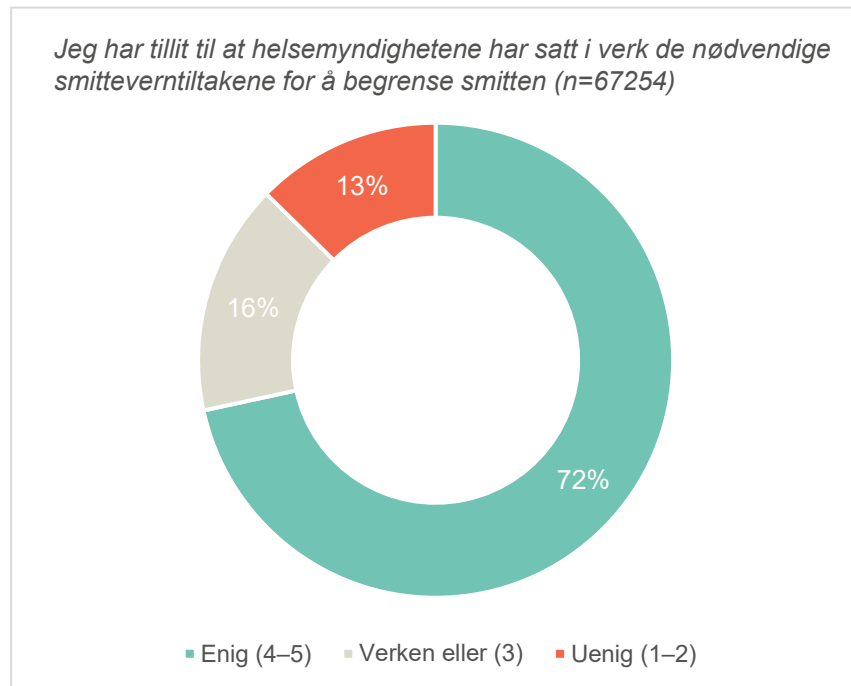


# 3 ANALYSE AV NOEN UTVALGTE SAMMENHENGER

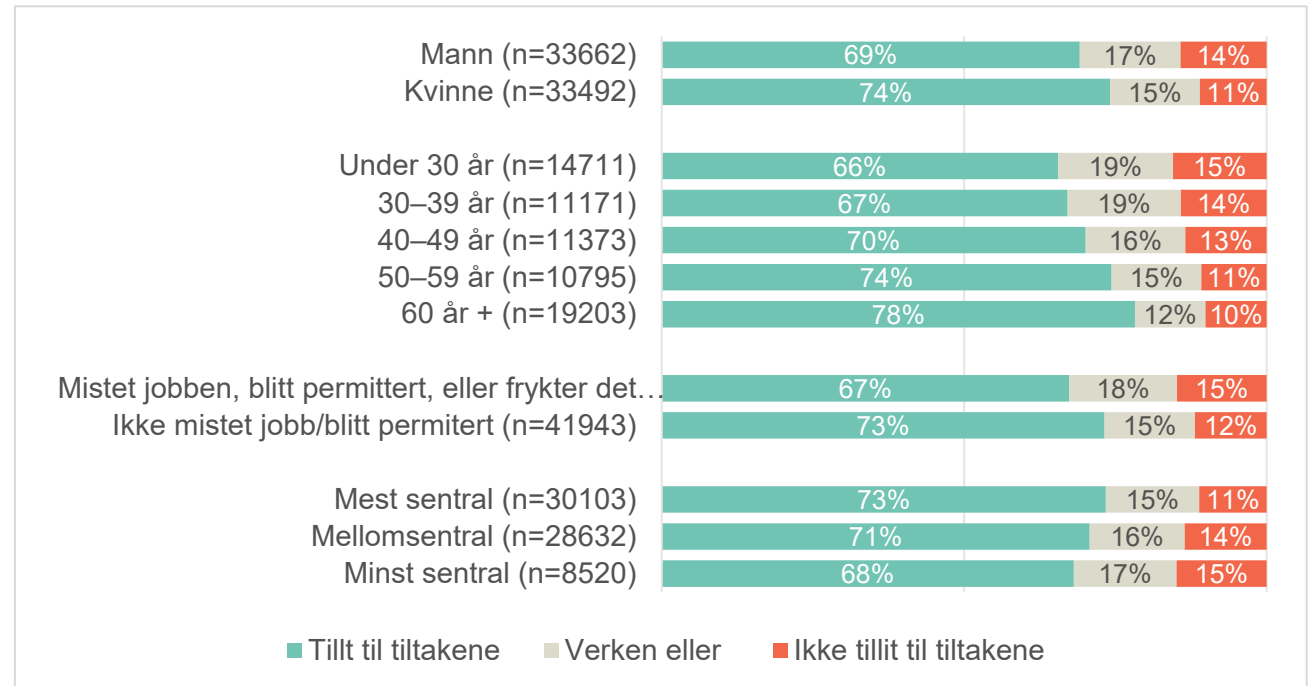


# Tillit til helsemyndighetene

Totalt er det 72 prosent som har tillit til at helsemyndighetene har satt i verk de riktige tiltakene for å begrense smitten (de som svarer verdiene 4 og 5 på en skala fra 1 til 5).



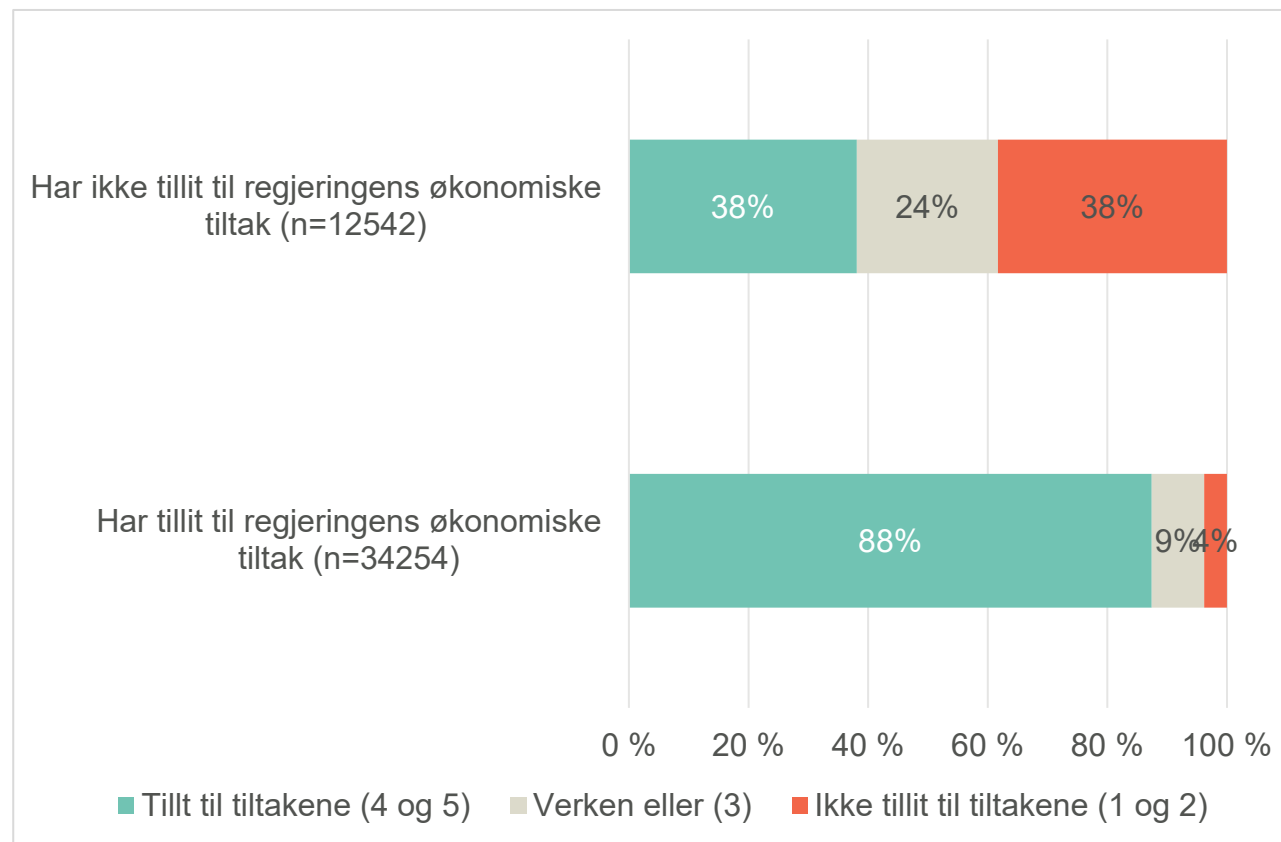
Totalt sett er det noe større andel kvinner som har tillit til tiltakene, de eldste og de som ikke har fått arbeidsforholdet påvirket av tiltakene. Samtidig er det noe mindre tillit til tiltakene i de minst sentrale områdene av landet sammenlignet med mer sentrale områder.



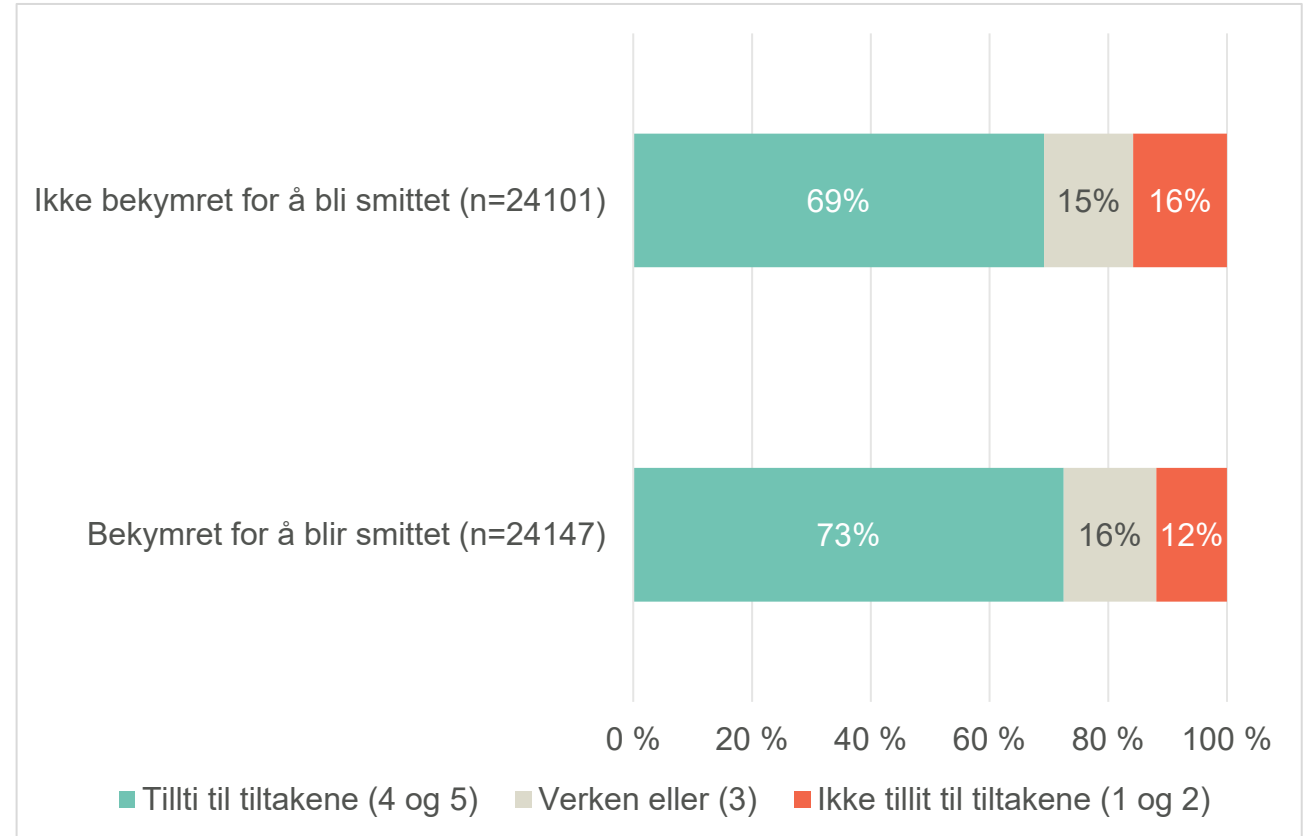
Tillit til at helsemyndighetenes har iverksatt nødvendige tiltak henger sammen med synet på regjeringens økonomiske støttetiltak.

Blant de som har tillit til at regjeringen har satt i verk tilgjengelige økonomiske tiltak for å begrense økonomiske skadevirkninger, er det langt høyere andel som har tillit til at helsemyndighetene har iverksatt nødvendige tiltak enn blant de som ikke har tillit til regjeringens økonomiske tiltak.

Blant de som ikke har tillit til de økonomiske tiltakene, er det kun 38 prosent som har tillit til helsemyndighetenes tiltak. Blant de som har tillit til regjeringens økonomiske tiltak, er det 88 prosent som også har tillit til at helsemyndighetene har iverksatt de nødvendige tiltakene.

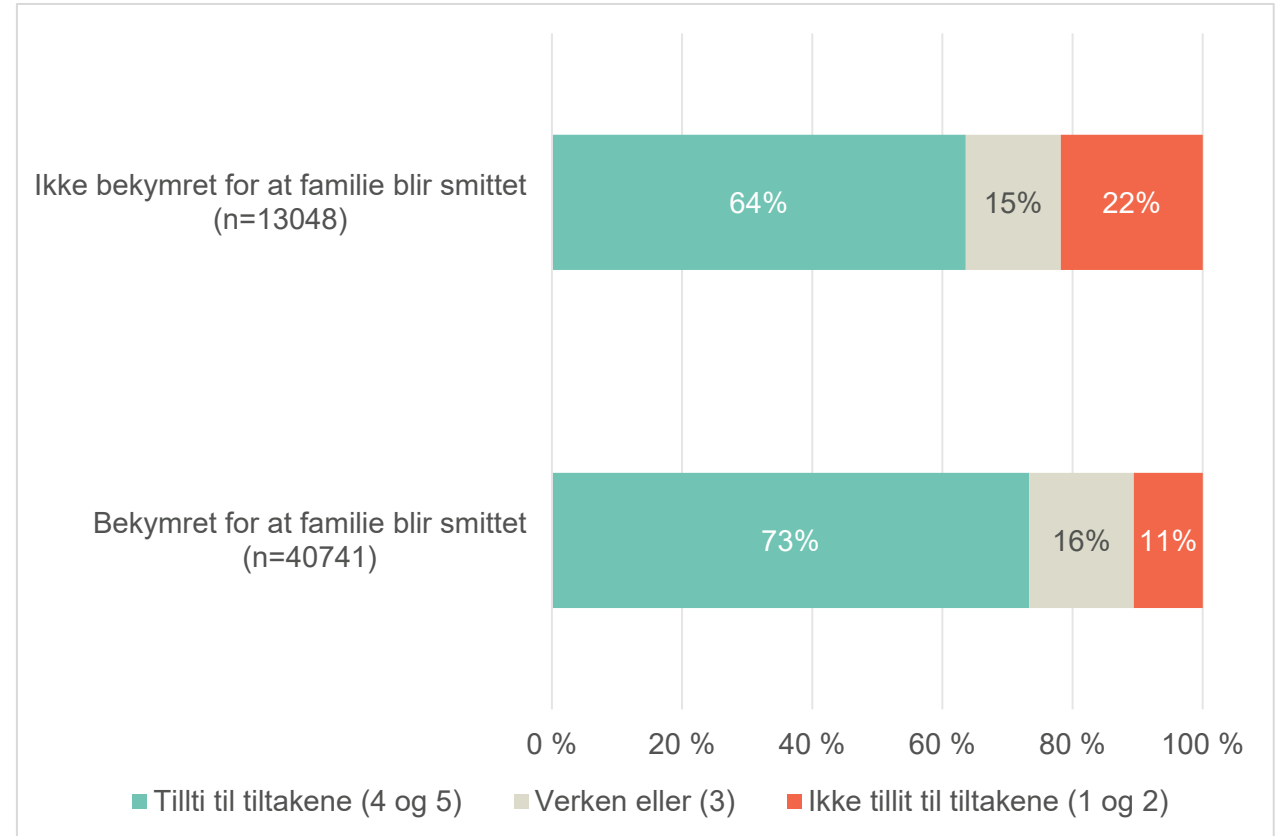


Det kan være interessant å se på mulige sammenhenger mellom tillit til tiltakene og bekymring for å bli smittet. Det er liten forskjell i tillit til myndighetenes tiltak mellom de som er bekymret for smitte og de som ikke er bekymret for smitte. Den forskjellen vi finner er at en noe større andel blant de som er bekymret for smitte har tillit til tiltakene.



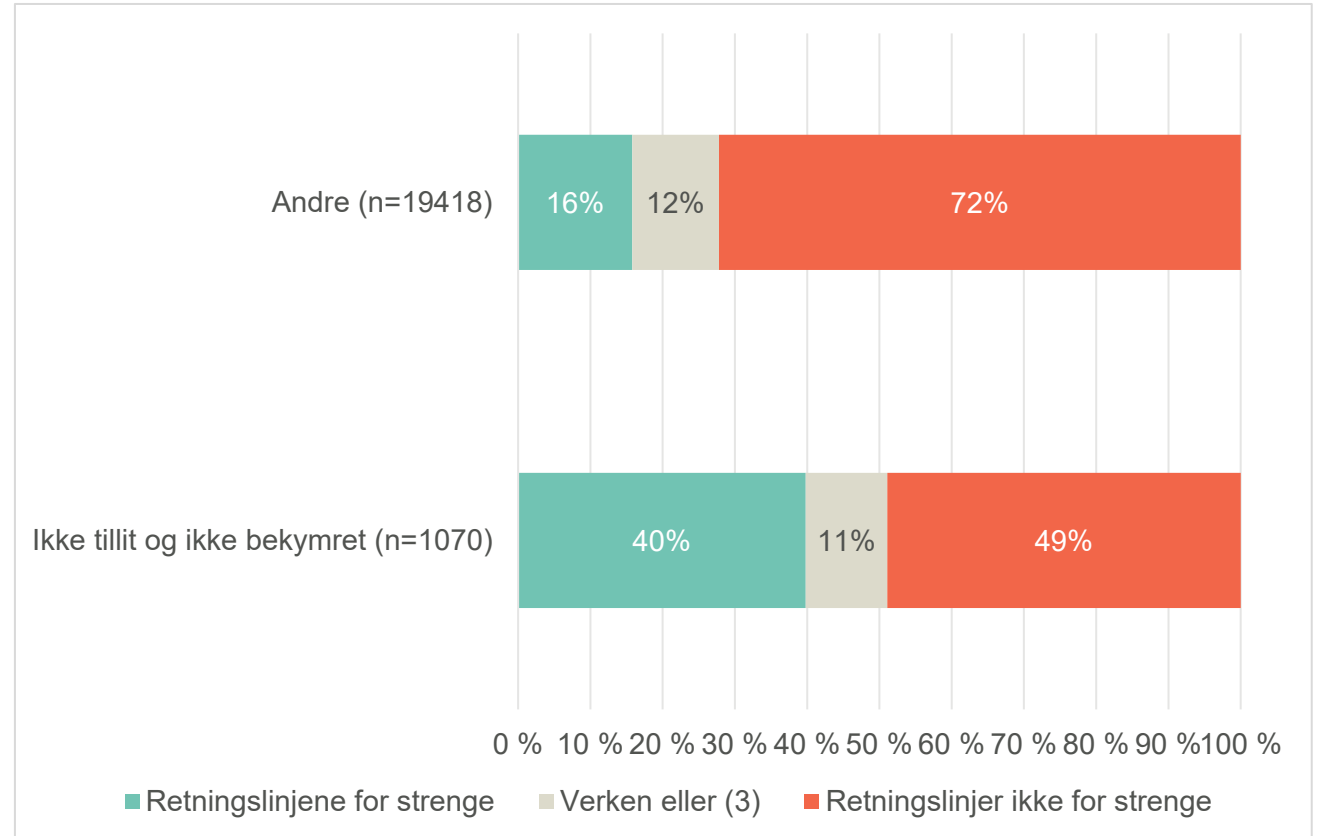
Et tydeligere skille finner vi når det gjelder bekymring for at noen andre i familien skal bli smittet. Blant de som er bekymret for å at andre i familien skal bli smittet er det 73 prosent som har tillit til myndighetenes tiltak, mens det blant de som ikke er bekymret for at familie skal bli smittet, er det 64 prosent som har tillit til tiltakene.

Resultatene gir en klar indikasjon på at de som er bekymret for smitte, enten at man selv eller familie blir smittet, har tillit til tiltakene. Blant de som ikke er bekymret for smitte er det lavere andel som har tillit til tiltakene. Man kan spekulere om det kan henge sammen med at man ser tiltakene som unødvendig strenge i og med av man ikke er bekymret for smitte.



Hvis vi ser på gruppen som ikke er bekymret for å selv bli smittet og ikke har tillit til tiltakene, ser vi at de i langt større grad enn andre mener retningslinjene myndighetene har innført for å begrense smitte er for strenge.

Vi kjenner ikke årsaksforholdet og om det ene påvirker det andre, men for en stor del av de som ikke har tillit til tiltakene, kan det være en forklaring at mangel på tillit handler om at man opplever disse som unødvendig strenge.

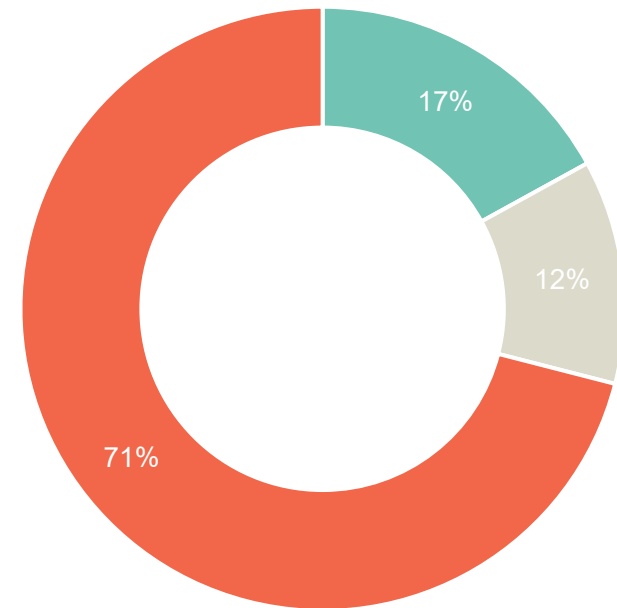


# Retningslinjer for strenge?

Totalt er det 17 prosent som mener retningslinjene regjeringen har innført for å begrense smitten er for strenge mens flertallet mener de ikke er for strenge (71 prosent).

Som vi så over er det en sammenheng mellom bekymring og opplevelse av tiltakene som for strenge. man kunne tenke seg at de som har mistet jobben, blitt permittert eller frykter oppsigelse/permittering i større grad enn andre mener at tiltakene er for strenge. Vi finner imidlertid at det ikke er noen forskjell mellom disse to gruppene. Blant de som er permittert, oppsagt eller frykter dette, er det 16 prosent som mener tiltakene er for strenge, men 17 prosent i gruppen som ikke er permittert, oppsagt eller frykter dette sier det samme.

*Jeg synes at retningslinjene myndigheter har innført for å begrense koronasmitte er for strenge. (n=20489)*

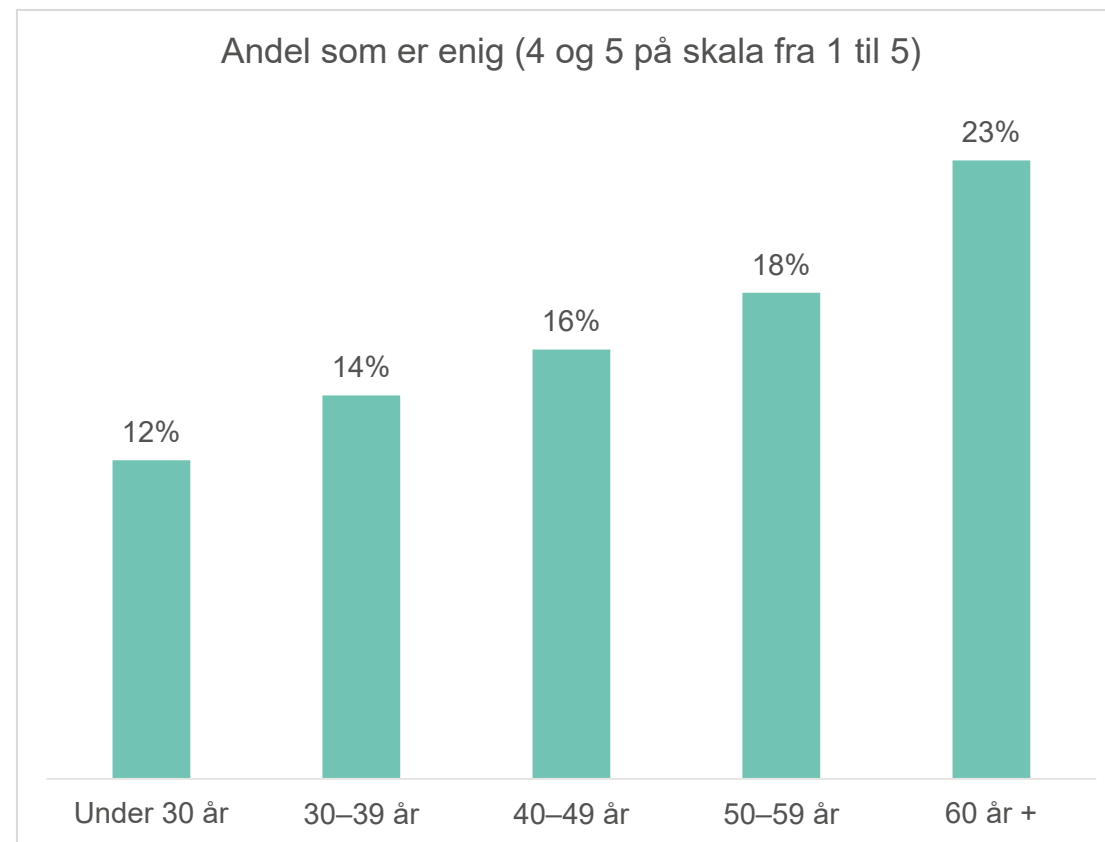


■ Enig (4-5) ■ Verken eller (3) ■ Uenig (1-2)



Når det gjelder hvem som mener retningslinjene er for strenge, er det verdt å merke seg at denne oppfatningen er mer utbredt blant de eldre enn blant de yngre. (Kjønnsforskjell: Menn 18 prosent, kvinner 16 prosent.)

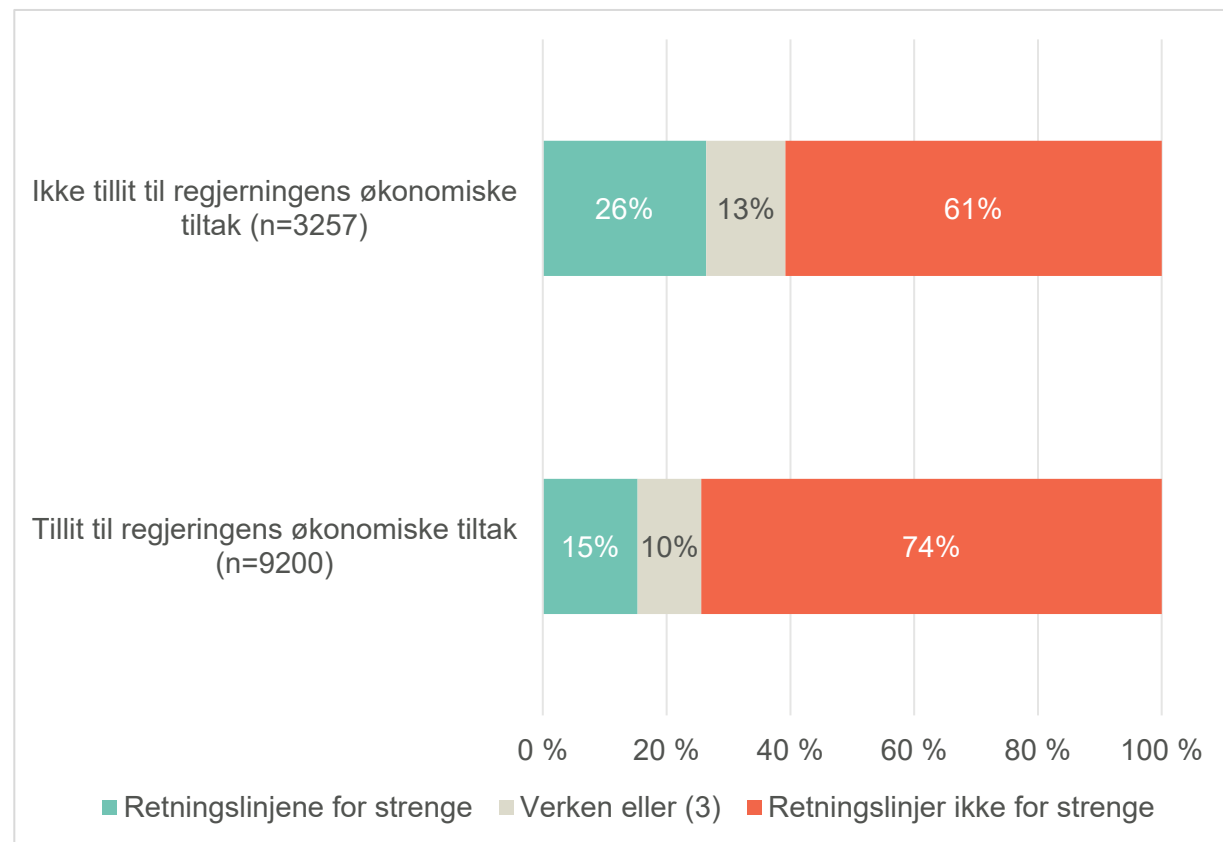
Man kan tenke seg at det er en sammenheng mellom ensomhet som følge av pandemien og synet på tiltakene som for strenge, men sammenhengen her er svak. Blant de som føler seg ensom under pandemien er det noe større andel som mener tiltakene er for strenge. 19 prosent av de som er ensomme mener retningslinjene for å begrense smitten er for strenge, mot 15 prosent av de som ikke føler seg ensomme. Dette mønsteret er likt i ulike alderskategorier.





Det er imidlertid en klar sammenheng mellom synet på om tiltakene er for strenge og hvorvidt regjeringen har satt i verk nødvendige økonomiske tiltak for å begrense skadevirkningene på økonomien.

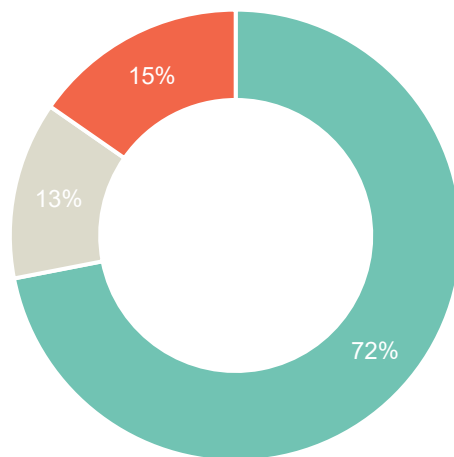
Blant de som mener at regjeringen har iverksatt de nødvendige økonomiske tiltakene, er det 15 prosent som mener tiltakene er for strenge. I gruppen som ikke har tillit til regjeringens økonomiske tiltak, er det 26 prosent som mener tiltakene er for strenge.



# Informasjon

72 prosent har tillit til *informasjonen* fra helsemyndighetene.

Jeg har tillit til informasjonen som gis av helsemyndighetene.  
(n=70911)

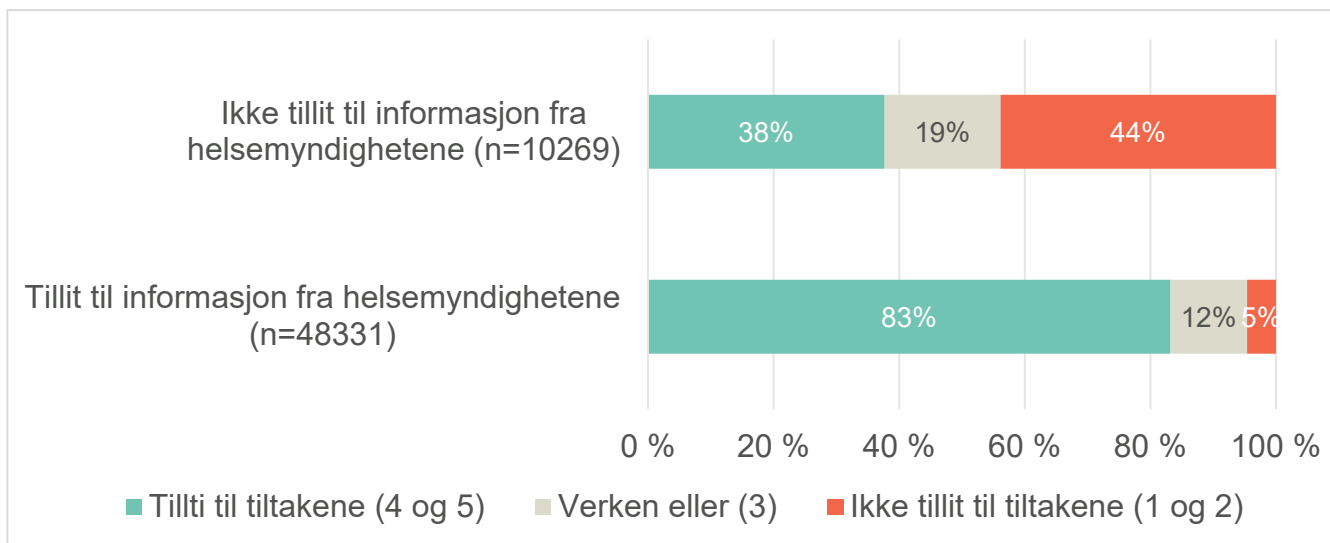


■ Enig (4-5) ■ Verken eller (3) ■ Uenig (1-2)

Tilliten er noe høyere blant kvinner enn menn og noe høyere blant de eldre enn blant de yngre.

Det er en (naturlig) sammenheng mellom tillit til informasjonen fra helsemyndigheter og regjering og tillit til de tiltakene helsemyndigheter iverksetter.

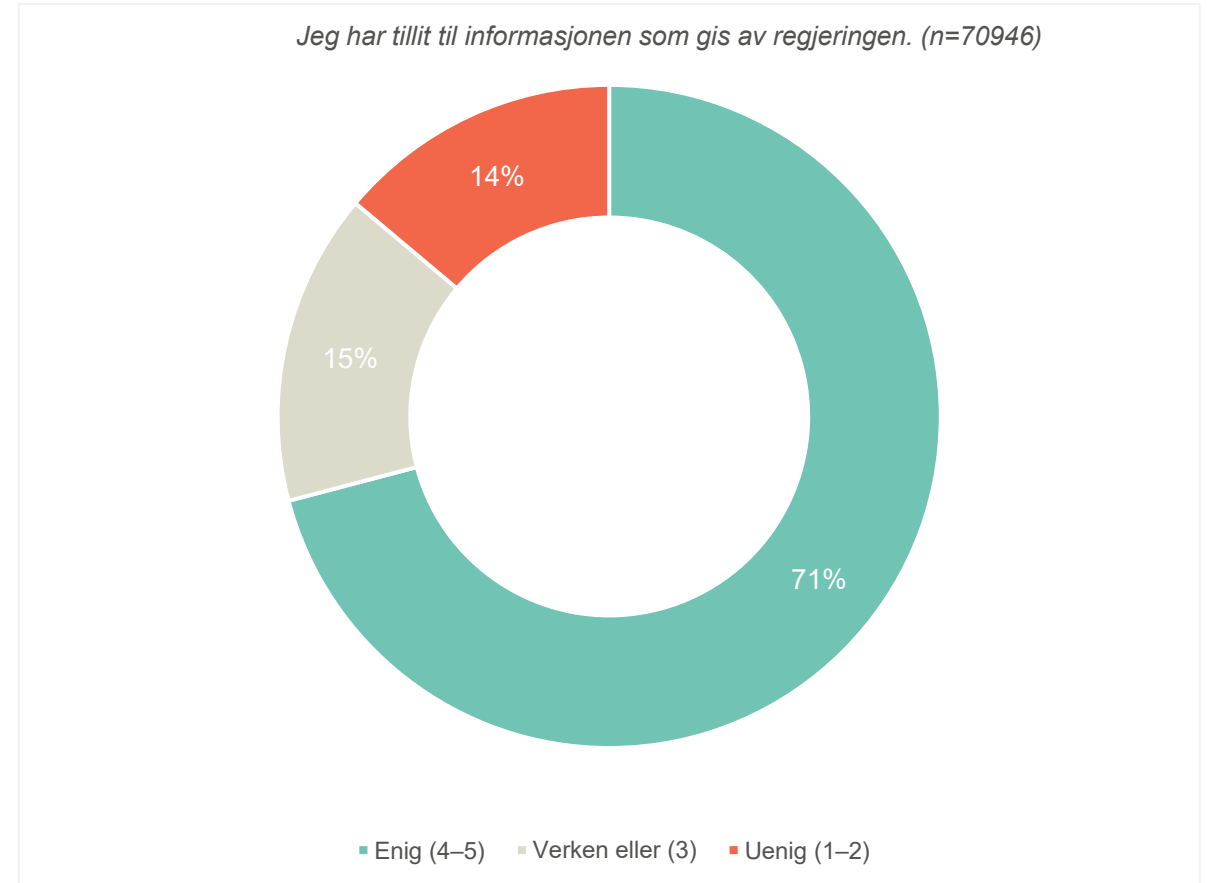
83 prosent av de som har tillit til informasjon fra helsemyndighetene har også tillit til tiltakene helsemyndighetene har iverksatt.

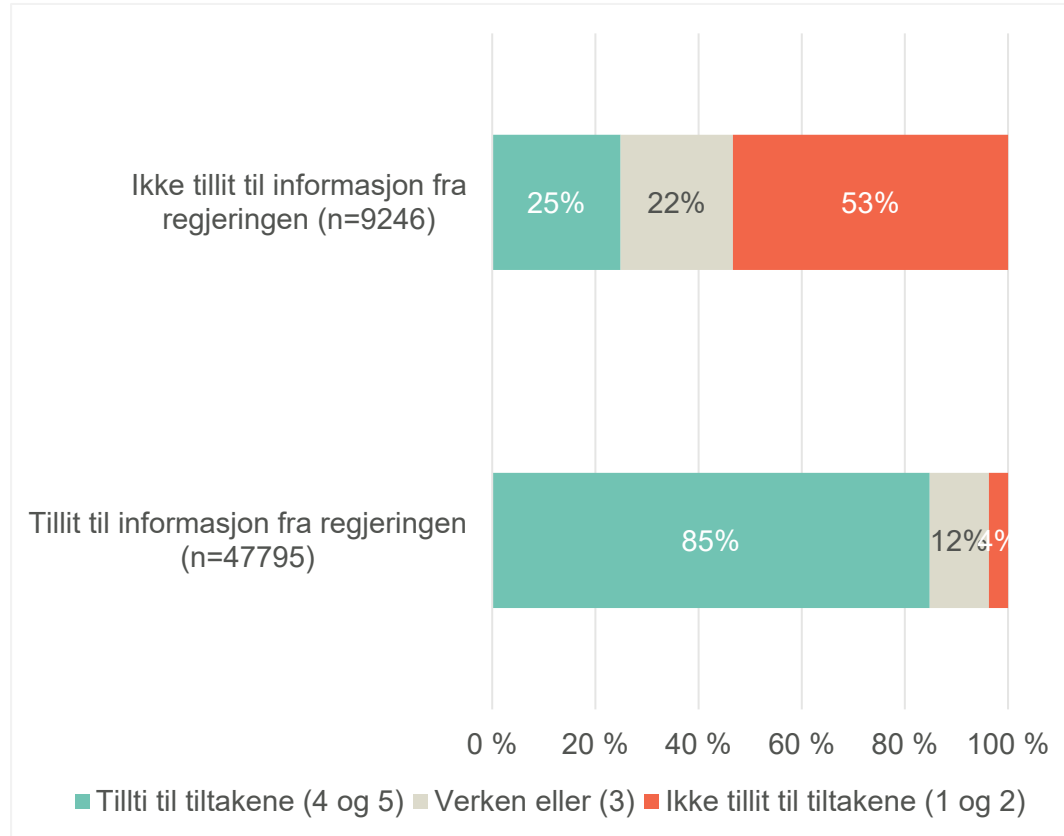


Det er også et klart flertall som har tillit til informasjon fra regjeringen.

Som med informasjon fra helsemyndighetene, er det noe større andel kvinner enn menn som har tillit til informasjonen og noe høyere andel blant de eldre enn blant de yngre.

Samtidig er det en sammenheng mellom tilliten til informasjon fra regjeringen og tilliten til helsemyndighetenes tiltak.





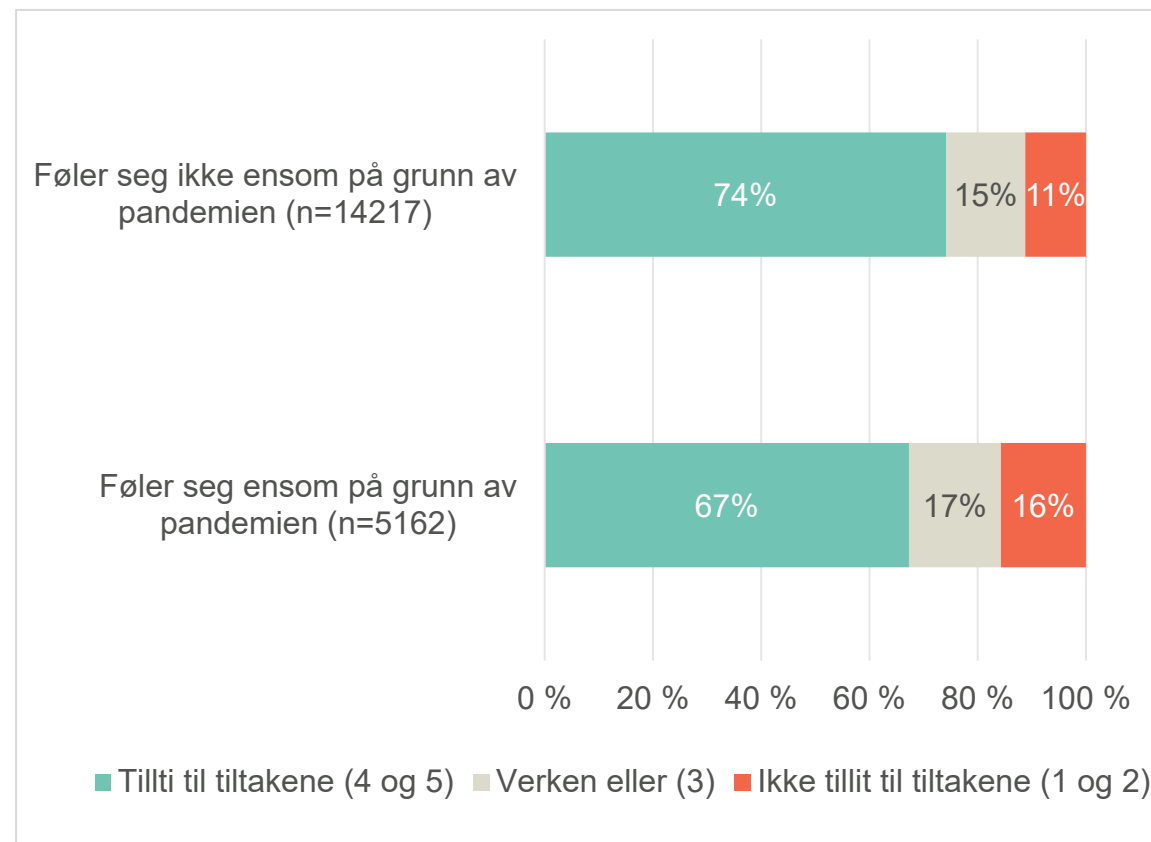
Når det gjelder tillit til informasjon, både når det gjelder fra helsemyndighetene og regjeringen, er det større andel blant kvinner enn menn som har tillit. Samtidig er det større andel blant eldre enn blant yngre som har tillit. De som har mistet jobben, blitt permittert eller frykter dette, oppgir i noe mindre grad enn andre at de har tillit til informasjon fra myndighetene, men forskjellen er ikke større enn 5-6 prosentpoeng.



# Ensomhet og synet på tiltakene

25 prosent føler seg ensomme som følge av pandemien. Kvinner og de under 30 år opplever dette i større grad enn andre. Samtidig er det en større andel av de som bor i Oslo som opplever dette enn i resten av landet ((28 vs. 24 prosent), og mens det er 21 prosent av de med flere i husstanden som opplever ensomhet, er det hele 38 prosent av de med kun en person i husholdningen som sier de er ensomme på grunn av pandemien. Samtidig ser vi at de som har mistet jobben, er permittert eller frykter dette, opplever i større grad ensomhet enn andre (31 vs. 22 prosent).

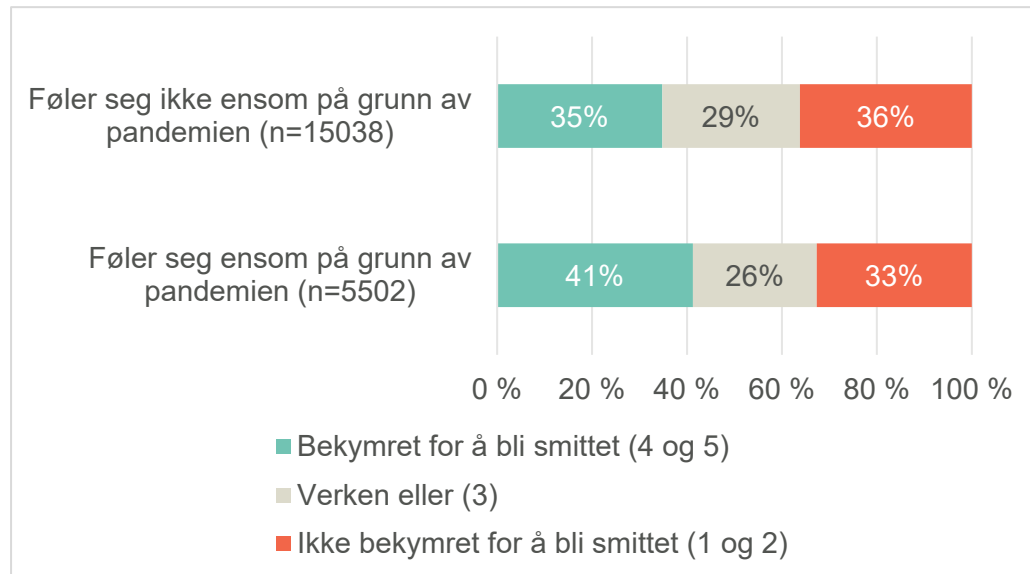
De som føler seg ensomme som følge av koronapandemien oppgir i noe mindre grad enn andre at de har tillit til helsemyndighetenes tiltak.



# Tillit til helsemyndighetene

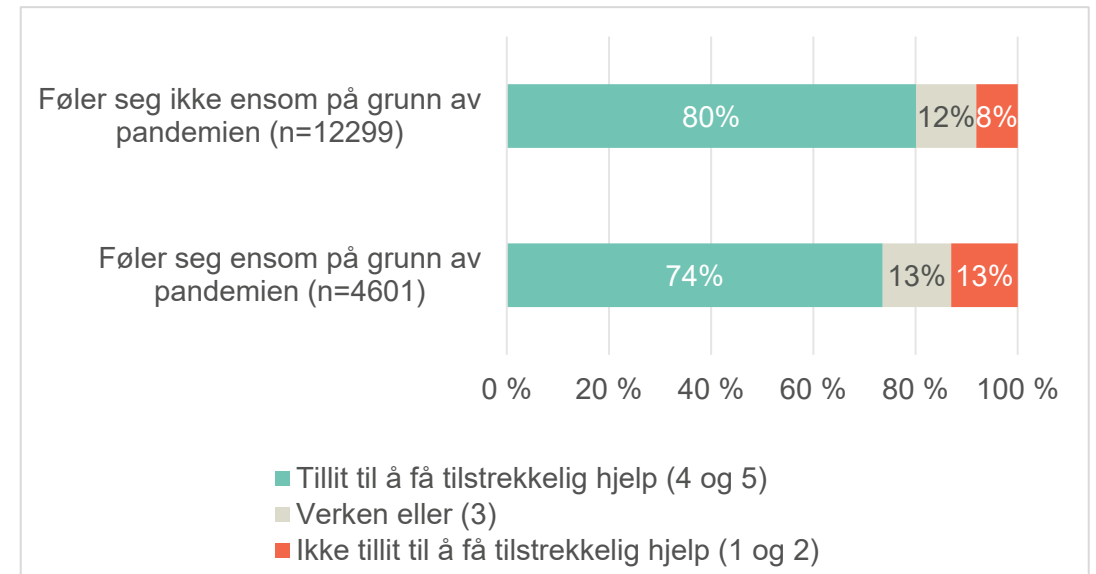
Hvis vi ser på hva som kjennetegner de som føler seg ensomme som følge av pandemien, finner vi at de ensomme i større grad frykter å bli smittet.

Mens 35 prosent av de som ikke føler seg ensom er bekymret for å bli smittet, er det 41 prosent som av de ensomme som er bekymret for smitte.



De som er ensomme er i tillegg mer bekymret for egen økonomi (34 vs. 23 prosent) og mer bekymret for landets økonomi (58 vs. 50 prosent).

Samtidig er det verdt å merke seg at de som er ensomme, i mindre grad har tillit til at de vil få tilstrekkelig behandling av helsevesenet dersom man blir smittet.





**Opinion:**

[www.opinion.no](http://www.opinion.no)

[hei@opinion.no](mailto:hei@opinion.no)

[@opinionoslo](https://www.instagram.com/opinionoslo)