Heim kommune

ROS-analyse for folkehelsen i Heim kommune 2026

Bakgrunn og grunnlag for analysen

Analysen er hovedsakelig basert på:

- Folkehelseoversikten for Heim kommune, inkl. kommunens hoved-folkehelseutfordringer og prioriterte delmål
- Oppvekst- og folkehelseprofiler for Heim kommune 2026
- Ungdata-undersøkelsen 2024 (Junior, Ungdom, Videregående)
- Statsforvalterens kommunebilde – Heim 2025
- HUNT-undersøkelser

Identifiserte folkehelseutfordringer (oppdatert 2026):

En samlet vurdering av kommunens folkehelse tilsier at Heim kommune står overfor flere sammensatte folkehelseutfordringer der demografiske endringer og utenforskap fremstår som sentrale faktorer. Kommunens folkehelsegruppe har identifisert følgende hovedutfordringer:

1. Demografiske utfordringer
2. Utenforskap
3. Psykisk helse og ensomhet
4. Skoletrivsel og skolemestring
5. Fysisk inaktivitet
6. Skadelig rusmiddelbruk

Heim kommune har:

- Høy andel unge utenfor utdanning og arbeid
- Lavere skolemestring og lavere grunnskolepoeng
- Flere som rapporterer om mobbing enn på lands- og fylkesnivå
- Høyt alkoholforbruk blant ungdom og tidlig debutalder. I tillegg ligger vi over snittet når det gjelder bruk av andre narkotiske stoffer blant ungdomsskoleelever
- Noe lavere grad av fysisk aktivitet enn landssnittet
- Høy skjermbruk
- En aldrende befolkning og spredt bosetting som utfordrer tjenestetilbud og sosial deltakelse
- En relativ høy andel som rapporterer om utfordringer med psykisk helse og ensomhet

Heim kommune

Risikovurderinger

Kriteriesett sannsynlighet

Score	Kategori	Kriterier
1	Svært lav	Lite sannsynlig utvikling, ingen negative trender
2	Lav	Enkelte signaler, men utviklingen er usikker
3	Moderat	Utfordringen er til stede og forventes å vedvare
4	Høy	Dokumenterte negative trender eller verdier betydelig dårligere enn referansekommuner
5	Svært høy	Langvarig og vedvarende utfordring med tydelig negativ utvikling

Kriteriesett konsekvens

Score	Kategori	Kriterier
1	Liten	Begrenset påvirkning på enkeltpersoner og tjenester
2	Mindre alvorlig	Påvirker mindre grupper eller avgrensede tjenester
3	Moderat	Påvirker flere grupper og gir merkbart tjenestebehov
4	Alvorlig	Store konsekvenser for livskvalitet, helse og kommuneøkonomi
5	Svært alvorlig	Langvarige konsekvenser for befolkning, arbeidskraft og samfunnsutvikling

Risikomatrise

Sannsynlighet	Konsekvens				
	1 Liten	2 Mindre alvorlig	3 Moderat	4 Alvorlig	5 Svært alvorlig
5 Svært høy				• Demografiske utfordringer	
4 Høy			• Skadelig rusmiddelbruk	• Psykisk helse og ensomhet • Skoletrivsel og skolemestring	• Utenforskap
3 Moderat				• Fysisk inaktivitet	
2 Lav					
1 Svært lav					

Demografiske utfordringer

Beskrivelse

Demografisk utvikling er valgt som hovedutfordring fordi Heim kommune står overfor en kombinasjon av lav befolkningsvekst, fødselsunderskudd og en alderssammensetning der andelen eldre øker raskere enn mange sammenlignbare kommuner. Disse forholdene påvirker kommunens framtidige evne til å levere tjenester, rekruttere arbeidskraft og opprettholde økonomisk bærekraft, og regnes som sentrale rammebetingelser for samfunnsutviklingen i kommunen.

Kunnskapsgrunnlag

Folkehelsegruppen har pekt på:

- Aldrende befolkning
- Bosettingsutfordringer
- Spredt bosetting
- Færre i yrkesaktiv alder
- Befolkningsframskriving viser lavere befolkningstall i Heim

Mulige årsaksforhold

- Lav befolkningsvekst
- Utflytting av unge voksne
- Distriktsutfordringer og lange avstander
- Aldrende befolkning

Mulige konsekvenser

- Økende omsorgsbehov
- Rekrutteringsutfordringer
- Økt press på kommunale tjenester og strengere prioritering
- Sosial isolasjon blant eldre
- Belastning på kommuneøkonomi

Risikovurdering

Sannsynlighet:	Svært høy
Konsekvens:	Alvorlig
Risikonivå:	Rødt
Begrunnelse:	Sikker utvikling med økte omsorgs- og rekrutteringsutfordringer

Utenforskap

Beskrivelse

Utenforskap kan ta flere ulike former, og vi har ingen tydelig definisjon av begrepet. Det omfatter blant annet manglende deltakelse i arbeidsliv, utdanning, fritidsaktiviteter og sosiale fellesskap. Den enkeltes opplevelse av utenforskap kan også være annerledes enn samfunnets forståelse av utenforskap.

Kunnskapsgrunnlag

Heim kommune har:

- Høyere andel unge 15-29 år som står utenfor utdanning, arbeid og opplæring (14,4 %), er betydelig høyere enn fylket (9,7 %) og landet (9,9 %) (Oppvekstprofil 2026).
- Lavere andelen barn og unge som deltar i organiserte eller faste fritidsaktiviteter ligger enn både lands- og fylkesgjennomsnittet på både barneskole-, ungdomsskole- og videregående skole nivå (Ungdata 2024).

Mulige årsaksforhold

- Lavere skoleprestasjoner, lavere trivsel, økende skolefravær
- Begrenset tilgang til møteplasser, lange avstander og svakt kollektivtilbud
- Psykiske og fysiske helseutfordringer
- Rusproblematikk
- Stor andel nyankomne flyktninger og asylsøkere

Mulige konsekvenser

- Vedvarende sosiale helseforskjeller
- Lavere arbeidsdeltakelse og økt risiko for uførhet
- Svekket livskvalitet og ensomhet

Risikovurdering

Sannsynlighet:	Høy
Konsekvens:	Svært alvorlig
Risikonivå:	Rødt
Begrunnelse:	Høyt nivå av unge utenfor arbeid og utdanning gir store samfunnskonsekvenser

Heim kommune

Psykisk helse og ensomhet

Beskrivelse

FHI peker på psykisk helse og livskvalitet som blant de viktigste innsatsområdene i norsk folkehelsearbeid, og viser til vedvarende høye nivåer av selvrapporterte psykiske plager, samt ensomhet som en vesentlig risikofaktor for redusert helse og livskvalitet. Statistikk fra Heim viser at vi følger den sammen trenden.

Kunnskapsgrunnlag

Ungdata 2024 viser at:

- 15 % av barn på ungdomstrinnene oppgir at de har mange psykiske plager. Dette følger en nasjonal trend.
- 10 % av barn på ungdomstrinnene er svært plaget av ensomhet. Dette følger en nasjonal trend.
- 34 % av barn på ungdomstrinnene oppgir at de har sovet seks timer eller mindre siste natt. Dette er over fylkesgjennomsnittet.
- 30 % av barn på ungdomstrinnene opplever mye press på minst to områder i livet. Dette er noe over både lands- og fylkesgjennomsnittet.
- 36 % av barn på ungdomstrinnene svarer at enten at de ikke tror at de vil få et godt og lykkelig liv eller er usikker. Dette er noe over lands- og fylkesgjennomsnittet.

Mulige årsaksforhold

- Oppvekstsvilkår
- Høy skjermbruk
- Sosial isolasjon
- Prestasjonspress
- Mobbing
- Svak deltakelse i fritidsarenaer

Mulige konsekvenser

- Økt tjenestebehov
- Redusert skoleprestasjon
- Rusmiddelbruk
- Uførhet og utenforskap

Risikovurdering

Sannsynlighet:	Høy
Konsekvens:	Alvorlig
Risikonivå:	Rødt
Begrunnelse:	Påvirker skole, arbeid, livskvalitet og helsetjenester

Skoletrivsel, skolemestring og mobbing

Beskrivelse

Skoletrivsel, skolemestring og mobbing er faktorer som påvirker barn og unges læring, tilhørighet og utvikling i skolehverdagen. God trivsel og opplevelse av mestring er sentrale beskyttelsesfaktorer for helse og livskvalitet, mens mobbing, lav mestring og manglende tilhørighet kan bidra til psykiske helseplager, skolefravær, frafall og senere utenforskap.

Kunnskapsgrunnlag

Heim har:

- Lavere grunnskolepoeng ved avsluttet grunnskole (39,1 %) enn landet (42,3 %) (Oppvekstprofil 2026).
- Høyere andel 5. trinnelever på laveste mestringsnivå i lesing (Oppvekstprofil 2026).
- Høyere andel mobbing på både mellomtrinnet og ungdomstrinnet enn nasjonalt nivå (Ungdata 2024).
- 51 % av barn på ungdomstrinnene er fornøyd med skolen som er under både lands- og fylkesgjennomsnittet (Ungdata 2024).

Mulige årsaksforhold

- Lav mestring
- Sosiale utfordringer og mobbing
- Svak tilknytning til skolemiljø
- Psykiske og fysiske helseplager
- Sosioøkonomisk bakgrunn

Mulige konsekvenser

- Frafall fra videregående opplæring
- Svak tilknytning til arbeidslivet
- Redusert livskvalitet
- Psykiske helseutfordringer

Risikovurdering

Sannsynlighet:	Høy
Konsekvens:	Alvorlig
Risikonivå:	Rødt
Begrunnelse:	Kan kobles til frafall og utenforskap

Fysisk inaktivitet

Beskrivelse

Fysisk inaktivitet er valgt som hovedutfordring fordi manglende fysisk aktivitet er en av de viktigste påvirkbare risikofaktorene for sykdom, redusert funksjon og tidlig død, og fordi et betydelig potensial for helsegevinst fortsatt er uforløst i den norske befolkningen.

Kunnskapsgrunnlag

Hunt-undersøkelsen fra 2019 viser at:

- 24 ,8 % av de kvinnelige respondentene fra Heim er i daglig fysisk aktivitet, mens tallet for menn er 18,0 %. Dette er like under snittet for Trøndelag i sin helhet som er 27 % for kvinner og 24 % for menn (HUNT 4- Figur2).

Oppvekstprofilen viser at:

- 39 % av 17-åringer trener sjeldnere enn ukentlig. Dette ligger over både fylkes- (25%) og nasjonalt nivå (29 %) (Oppvekstprofil 2026).
- 23 % har overvekt eller fedme mot 21 % nasjonalt (Oppvekstprofil 2026).

Ungdata viser samtidig at:

- 75 % av barn på ungdomstrinnene oppgir at de bruker mer enn tre timer skjerm daglig (Ungdata 2024).
- 63 % av barn på mellomtrinnene deltar i sport eller idrett. Dette er under landsgjennomsnittet (Ungdata 2024).

Mulige årsaksforhold

- Lange avstander
- Transportutfordringer
- Høy skjermbruk
- Frafall fra organiserte aktiviteter
- Få møteplasser og fritidstilbud
- Sosioøkonomisk bakgrunn

Mulige konsekvenser

- Livsstilsykdommer
- Psykiske helseutfordringer
- Ensomhet
- Økt tjenestebehov

Risikovurdering

Sannsynlighet:	Moderat
Konsekvens:	Alvorlig
Risikonivå:	Rødt
Begrunnelse:	Betydelig påvirkning på generell helse og livskvalitet og økt tjenestebehov

Skadelig rusmiddelbruk

Beskrivelse

Skadelig rusmiddelbruk kan få alvorlige konsekvenser. På kort sikt øker risikoen for ulykker, vold, konflikter og svake skoleprestasjoner. Over tid er tidlig og hyppig bruk forbundet med ruslidelser, psykiske helseplager, svakere tilknytning til utdanning og arbeid, samt økt belastning på helse- og omsorgstjenestene. I en liten kommune som Heim kan dette få særlig store konsekvenser for oppvekstmiljø, trygghet og ressursbruk.

Kunnskapsgrunnlag

Dette er en tydelig utfordring blant ungdom. Kjennskapen tilsier at foreldre/foresatte i Heim har en mer liberal holdning til bruk av alkohol blant ungdom i Heim.

Ungdata-undersøkelsen viser:

- 22 % av ungdom på ungdomstrinnet har vært beruset på alkohol det siste året mot 13 % nasjonalt (Ungdata 2024).
- 51 % av 10.-klassingene har vært beruset siste år (Ungdata 2024).
- 44 % av 10.-klassingene oppgir at foreldre tillater alkoholbruk (Ungdata 2024).
- 21 % av 10.-klassinger oppgir at de har brukt andre narkotiske stoffer enn hasj eller marihuana (Ungdata 2024).

Mulige årsaksforhold

- Normalisering av alkoholbruk
- Foreldrenormer
- Begrensede alternative møteplasser
- Sterk festkultur i enkelte miljø
- Økt tilgjengelighet via sosiale medier

Mulige konsekvenser

- Ulykker og skader
- Psykiske helseproblemer
- Økt risiko for senere rusproblemer
- Økt tjenestebehov
- Reduserte skoleprestasjoner og risiko for frafall fra skolen

Risikovurdering

Sannsynlighet:	Høy
Konsekvens:	Moderat
Risikonivå:	Rødt
Begrunnelse:	Tydelig høyere alkoholbruk og lavere debutalder enn landet.

Konklusjon

ROS-analysen viser at Heim kommunes mest kritiske folkehelserisiko er knyttet til utenforskap, skolemestring, psykisk helse og rusmiddelbruk blant ungdom, samtidig som kommunen står overfor langsiktige utfordringer knyttet til en aldrende og spredt bosatt befolkning. Sammenhengene mellom skoleutfordringer, psykisk helse, fysisk aktivitet, rus og utenforskap tilsier at kommunen bør prioritere helhetlige og tverrsektorielle tiltak fremfor enkeltstående satsinger.

Prioriterte strategiske grep

Folkehelsegruppen i Heim kommune har gjennomført en kartlegging av folkehelsetiltak i kommunen. Mange av disse tiltakene er tversektorielle i tillegg til at de implementeres på ulike nivå.

Som en del av kommunens folkehelseoversikt har Folkehelsegruppen i Heim identifisert flere prioriterte strategiske grep, blant annet:

- Forebygging av utenforskap
    - Satsning på aktive lokalsamfunn
    - Tilrettelegging for møteplasser
- Robuste innbyggere og et gode oppvekstsvilkår
    - Lavterskel familieråd
    - Forebygging av mobbing
    - Økt deltakelse i fritidsaktiviteter
- Evaluering av folkehelsetiltak
    - Med flere eldre og færre i yrkesaktiv alder må vi sikre at tiltak vi igangsetter virker
- Økt skoletrivsel og mestring
    - Forankring og oppfølging av kommunens oppvekststrategi