



Opinion:

SØLVDATA 2025

TEMA: DIGITALT LIV

ELDREUNDERSØKELSE GJENNOMFØRT FOR
SENTERET FOR ET ALDERSVENNLIG NORGE

RAPPORT JANUAR 2026



INNHOOLD

OM UNDERSØKELSEN	03
HOVEDFUNN	05
1 BRUK AV INTERNETT	09
2 BARRIERER OG MOTIVASJON	18
3 OPPLÆRING OG STØTTE	21
4 SIKKERHET OG SVINDEL	26



OM UNDERSØKELSEN

Formål og gjennomføring

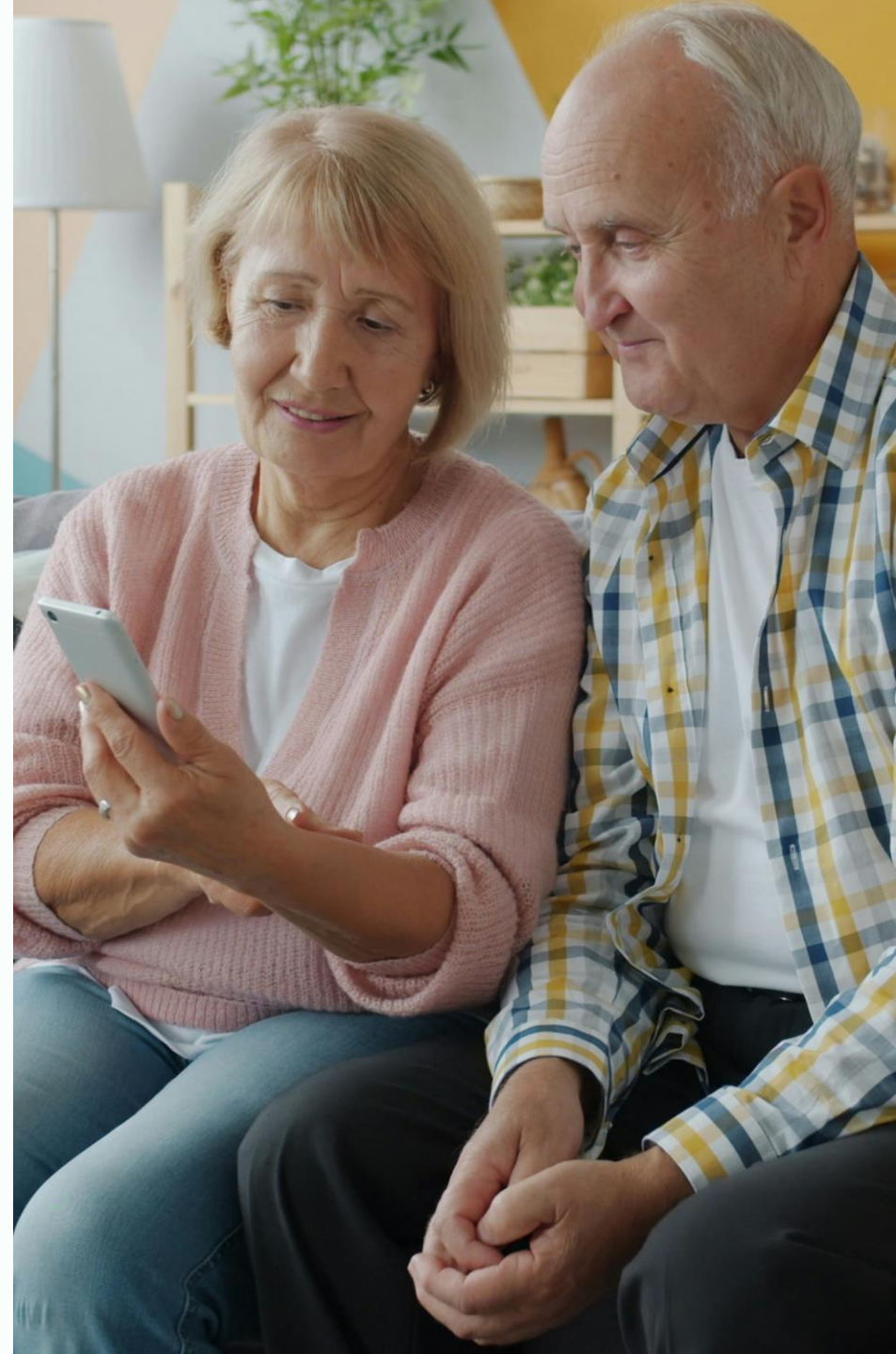
Opinion AS har på oppdrag for Senteret for et aldersvennlig Norge gjennomført en landsrepresentativ befolkningsundersøkelse blant eldre over 60 år.

Undersøkelsen bygger videre på innsikten fra Sølvdataba 2023 og kartlegger hvordan eldre opplever sin digitale hverdag, inkludert bruk av internett, apper og digitale tjenester, samt holdninger til opplæring og barrierer for digital deltakelse.

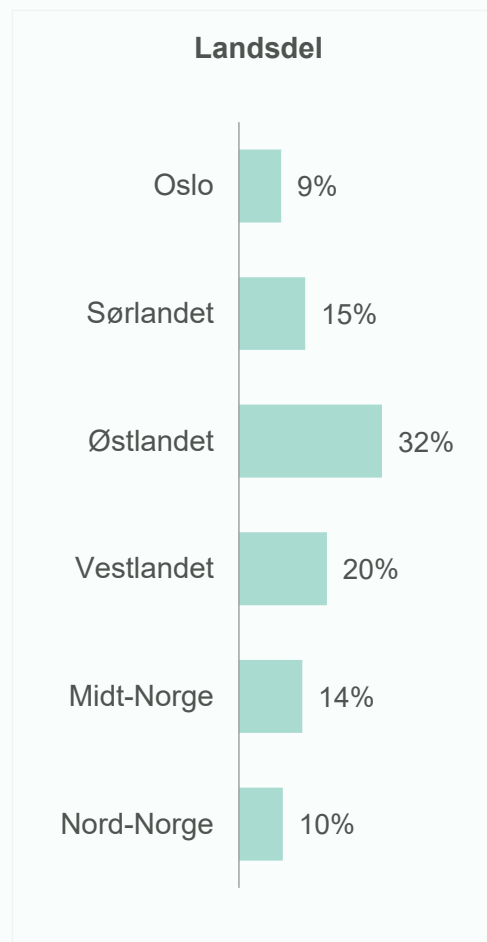
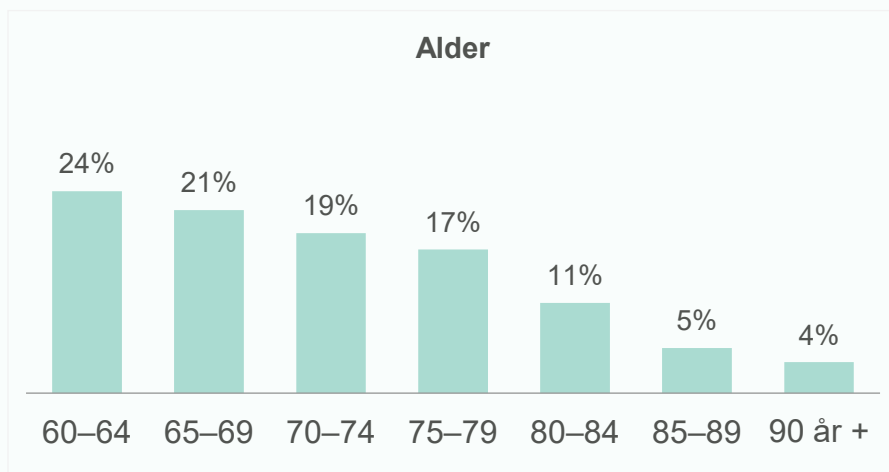
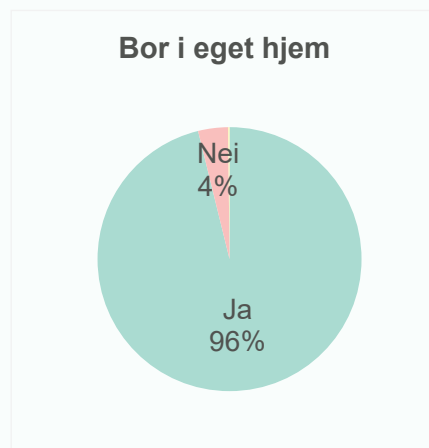
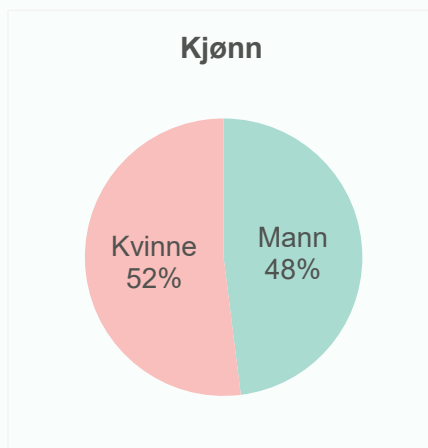
Formålet er å fremskaffe et kunnskapsgrunnlag om digitalt utenforskap blant eldre, herunder se på endringer siden 2023, årsaker til utenforskap og hva som kan motivere til digital deltakelse.

Undersøkelsen er gjennomført via telefonintervjuer (CATI) i et landsrepresentativt utvalg på 1000 personer over 60 år (n=1008), i perioden fra 10.11 til 5.12. Dataene er vektet på kjønn, alder og geografi i henhold til nasjonal befolkningsstatistikk. Feilmarginen ved 1000 respondenter ligger mellom $\pm 1,4$ og $\pm 3,1$ prosentpoeng.

Ansvarlig for undersøkelsen i Opinion er seniorrådgiver Nora Clausen.



UTVALGET (n=1008)



Karakteristikk av respondentene

- Undersøkelsen er gjennomført i et landsrepresentativt, stratifisert utvalg på 1008 personer over 60 år.
- 96 prosent av respondentene bor i sitt eget hjem.
- Flertallet av de under 85 år oppgir at de er gift, mens overvekt av de over 85 år sier enke/enkemann.
- 33 prosent av respondentene bor alene, mens 59 prosent er to personer i husstanden. Resten svarer at de er tre eller flere.

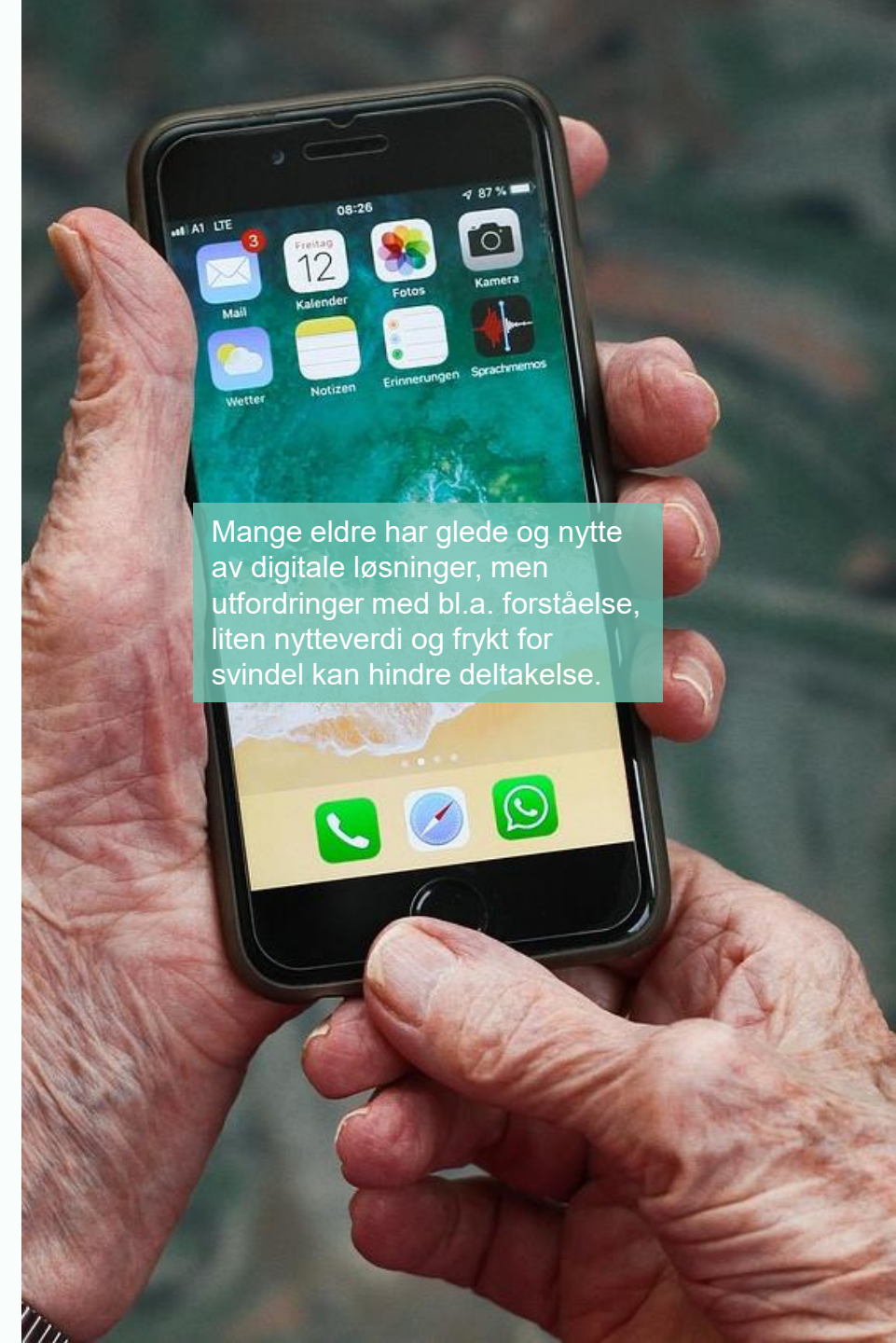
OPPSUMMERING

HOVEDFUNN



HOVEDFUNN

- **Internettbruk:** 87 prosent av de over 60 år oppgir at de bruker internett daglig, en økning fra 2023. Bruken faller med alderen; 35 prosent av de over 90 år bruker aldri internett. Ensomme og de som bor alene bruker internett sjeldnere enn andre.
- **Digitale enheter:** Mobil er den mest brukte enheten i alle aldersgrupper.
- **Personvern:** 45 prosent av internettbrukere over 60 år er bekymret for personvernet sitt, og særlig kvinner.
- **Regningsbetaling:** 90 prosent betaler regninger via nettbank, men andelen faller med alderen. Alternativer som benyttes inkluderer brevgiro, fysisk oppmøte og hjelp fra familie.
- **Digital kompetanse:** En av fire oppgir at de går glipp av informasjon fordi mye kun finnes på nett, en nedgang fra 2023. 59 prosent synes det er uproblematisk å gjøre ting via apper og netjtjenester.
- **Opplæring:** Kun 13 prosent av de som aldri bruker internett er interessert i opplæring, en nedgang fra 24 prosent i 2023. Interessen for opplæring er lavere blant de eldste eldre.



Mange eldre har glede og nytte av digitale løsninger, men utfordringer med bl.a. forståelse, liten nytteverdi og frykt for svindel kan hindre deltakelse.

HOVEDFUNN forts.

- **Motivasjon:** Nytte i hverdagen, trygghet og kontakt med familie og venner er viktige drivere for digital deltakelse. Problemer med å forstå digitale løsninger og opplevd liten nytteverdi, er de største hindringene
- **Selvstendighet:** Mange ønsker å beherske digitale løsninger uten å be om hjelp. Fysiske utfordringer og mangel på utstyr er også blant barrierene.
- **Digital hjelp:** 51 prosent oppgir at det finnes tilbud om digital hjelp der de bor, men 27 prosent er usikre. Kvinner er mer kjent med slike tilbud enn menn.
- **Nettsvindel:** Halvparten har opplevd svindelforsøk digitalt de siste 12 månedene. Andelen som oppgir å oppleve svindelforsøk er lavere jo mindre digital man er. Én av ti som har opplevd svindelforsøk, har blitt lurt til å oppgi informasjon eller betale noe de siste 12 månedene.
- **BankID:** 81 prosent bruker BankID-appen, men bruken faller med alderen til 54 prosent blant de over 90 år.
- **Passord og innlogging:** En av fem har delt passord med andre, og andelen øker med antall personer i husstanden. En av ti er avhengig av at andre holder oversikt over passord og innlogging, andelen øker til en av fem blant de over 90 år.



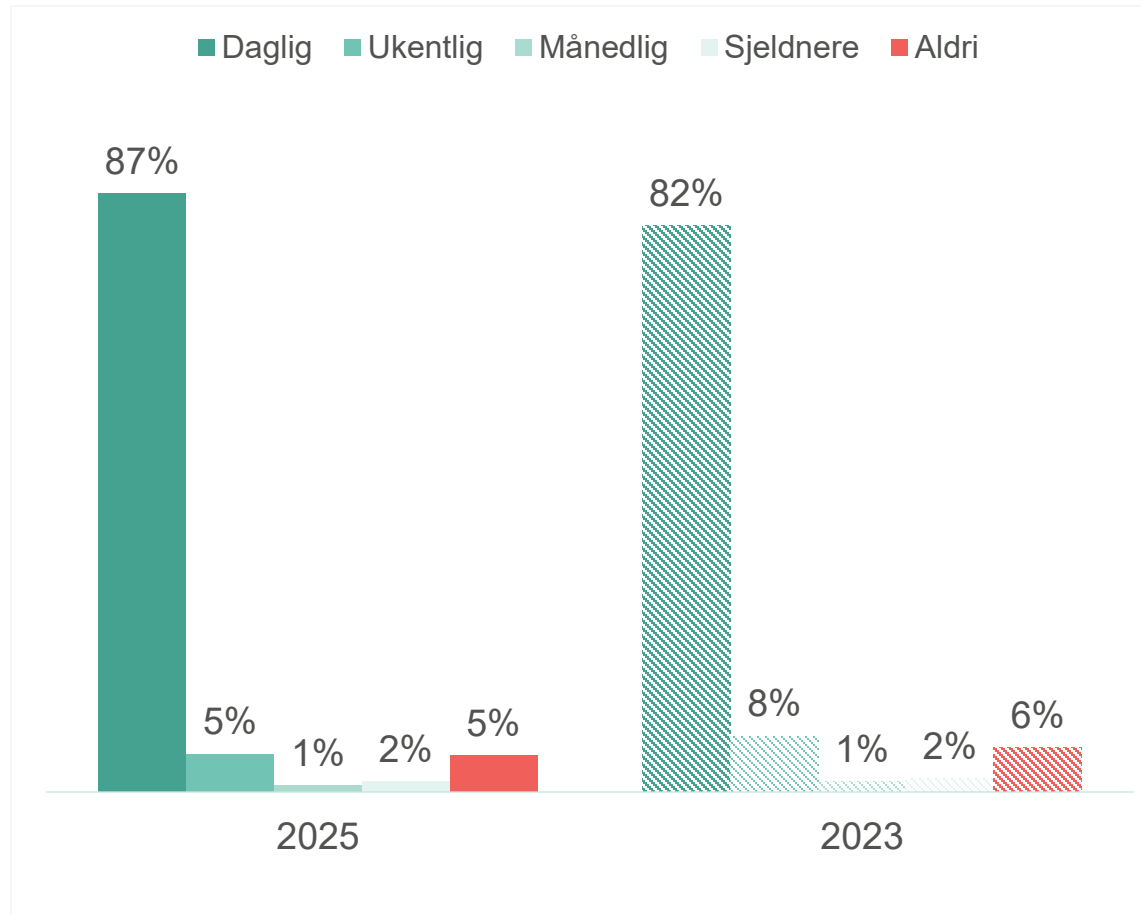
RESULTATER





1 BRUK AV INTERNETT

Bruk av internett



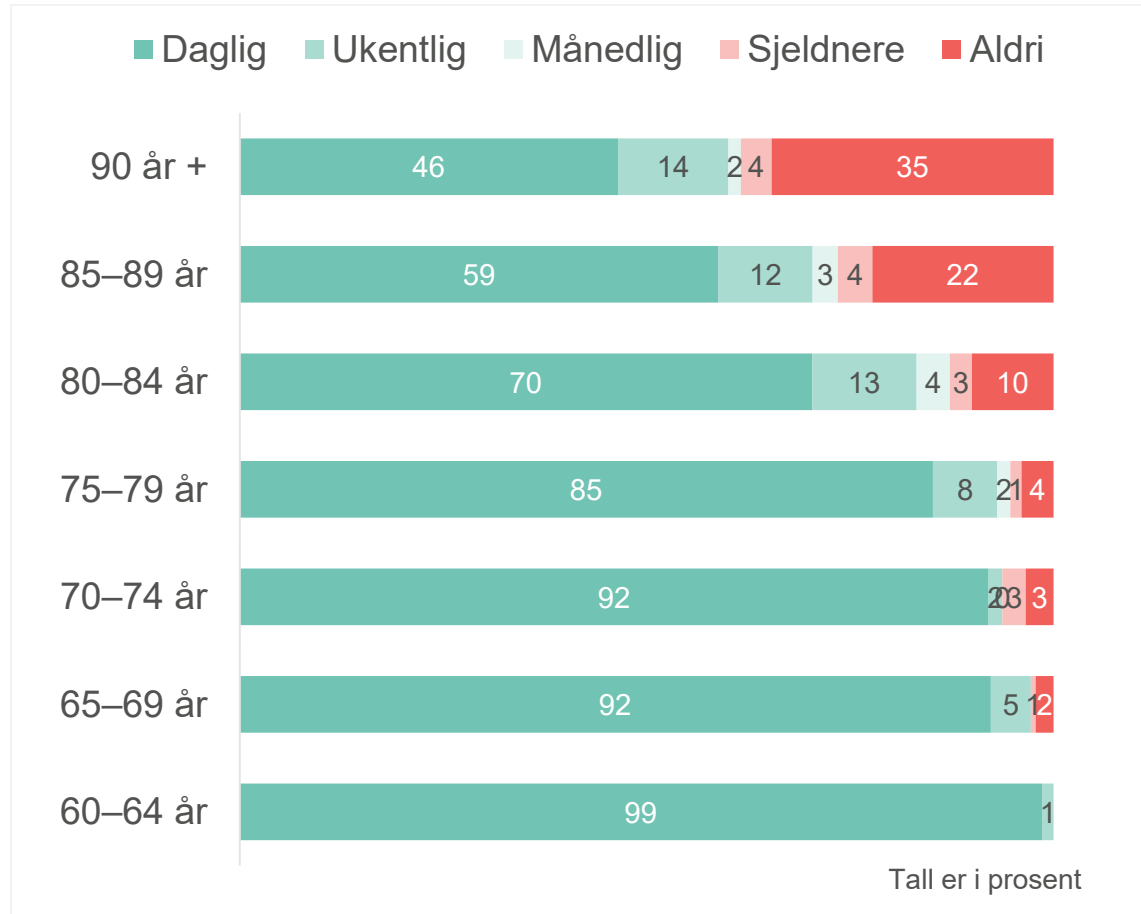
- 87 prosent av de over 60 år oppgir at de bruker internett daglig, mens 5 prosent sier ukentlig, 1 prosent månedlig og 2 prosent sjeldnere. 5 prosent bruker aldri internett.
- Det er en økning i daglig bruk, sammenlignet med 2023, mens ikke-bruker andelen er omtrent den samme.
- Kvinner bruker internett i noe mindre grad enn menn (hhv. 84 mot 90 prosent som sier daglig). 7 prosent av kvinnene bruker aldri internett, mot 3 prosent av menn.
- De som bor alene bruker sjeldnere internett enn de som er to i husstanden (76 mot 93 prosent som sier daglig).
- Videre er nettbruken lavere blant de som er ensomme, hvor 20 prosent aldri bruker internett (mot 4 prosent av de som ikke er ensomme).

n= 1008

? Hvor ofte bruker du internett?



Bruk av internett og alder



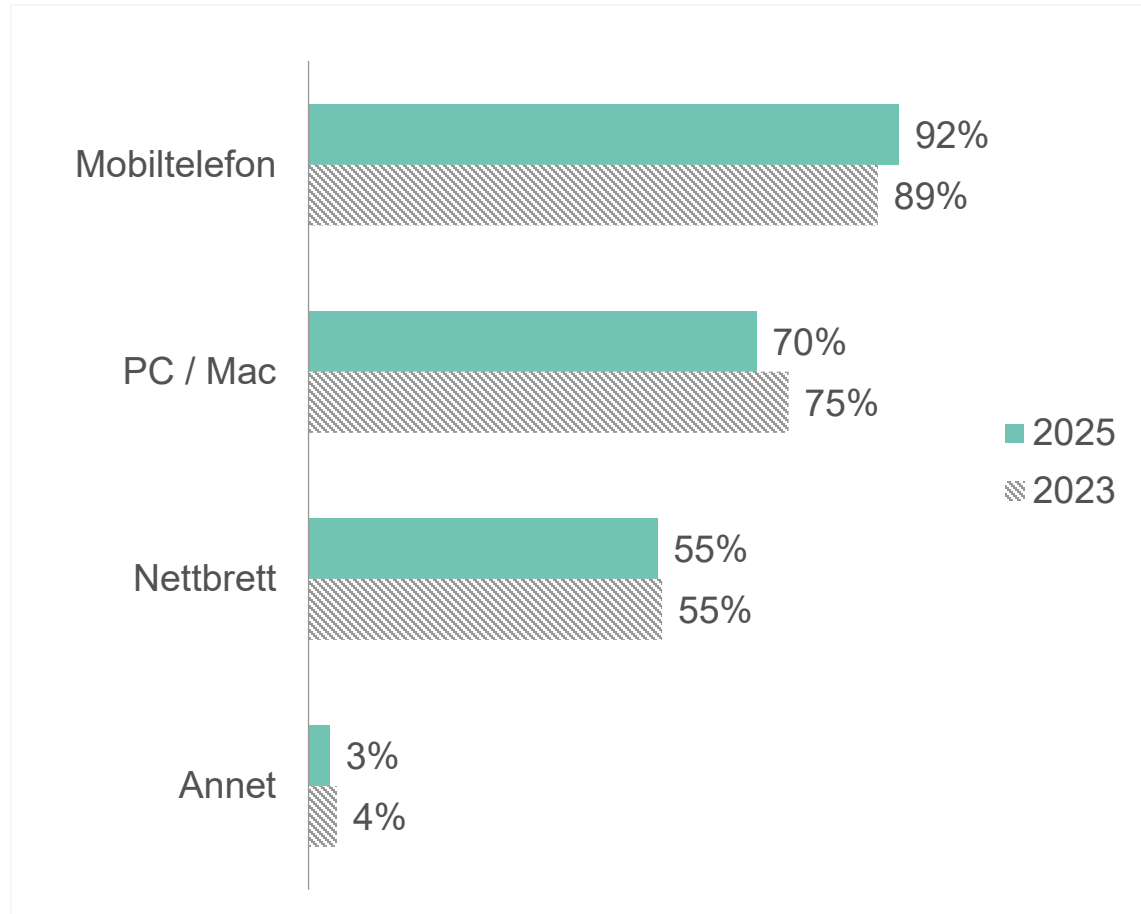
- Bruken av internett faller med økende alder. Nesten én av fem (18 %) over 80 år bruker aldri internett. Blant de over 90 år, er andelen én av tre (35 %).

n= 1008

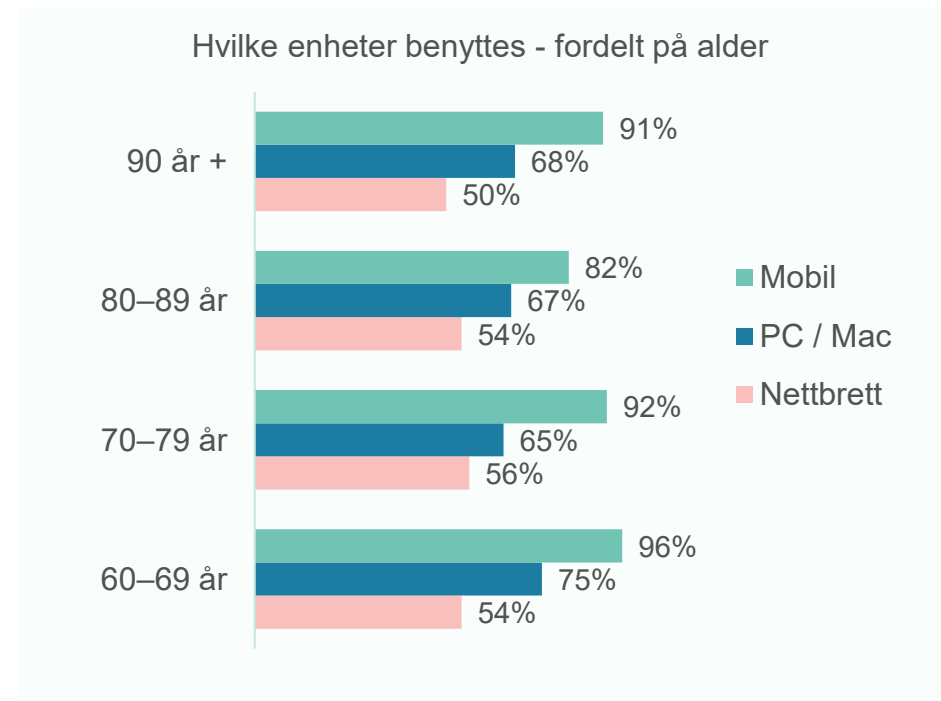
? Hvor ofte bruker du internett?



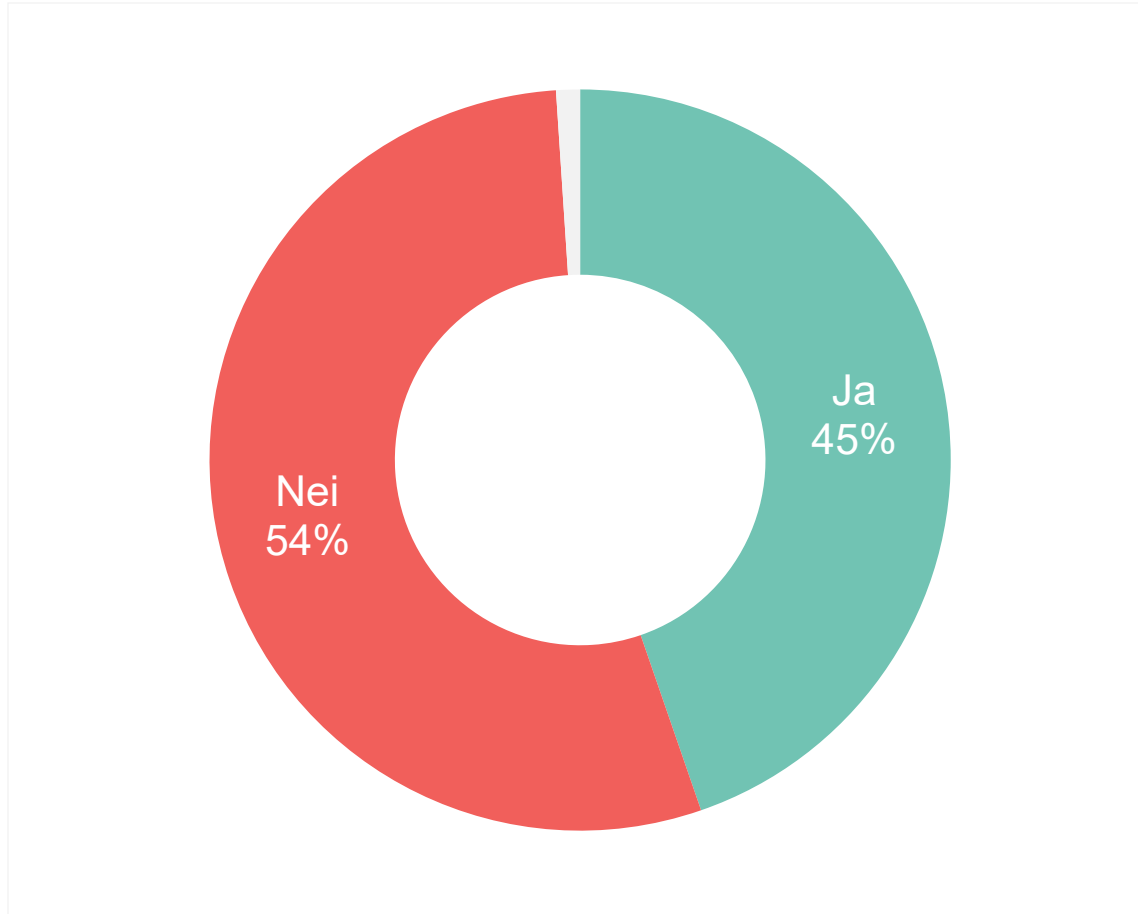
Mobil benyttes mest i alle aldersgrupper



- Når det gjelder hvilke digitale enheter som benyttes på internett, er mobil vanligst, fulgt av PC/Mac og nettbrett.
- Denne rekkefølgen gjelder uansett alder.



Nesten annenhver er bekymret for personvern



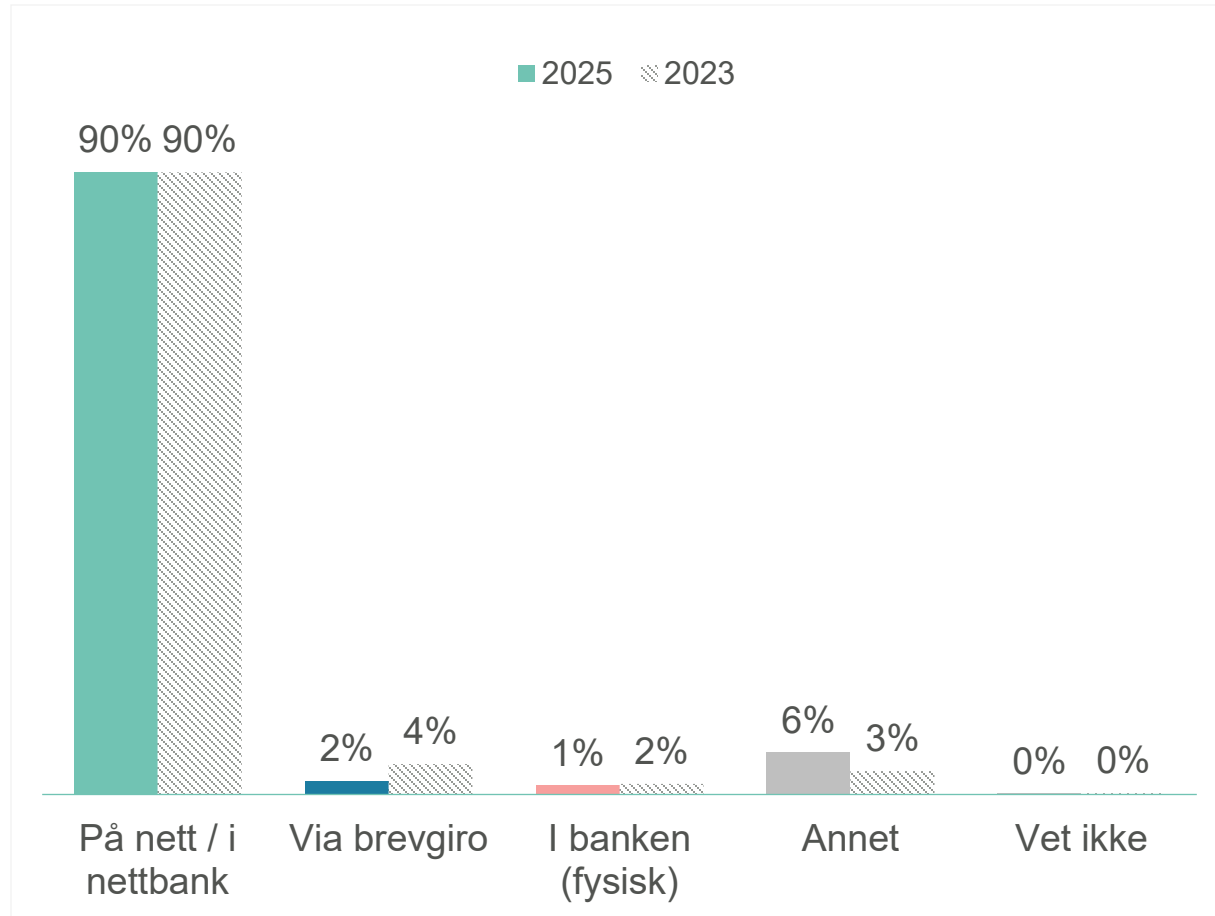
- Nesten annenhver (45 %) internettbruker over 60 år er bekymret for personvernet sitt når de bruker internett.
- Dette er omtrent samme nivå som i 2023 (48 %).
- Andelen som er bekymret faller til 31 prosent blant de over 90 år, men det er ellers ingen store aldersforskjeller.
- Andelen bekymret er også høyere blant kvinner enn menn (51 mot 38 prosent), samt høyere i rurale strøk enn i storbyer.

n= 909

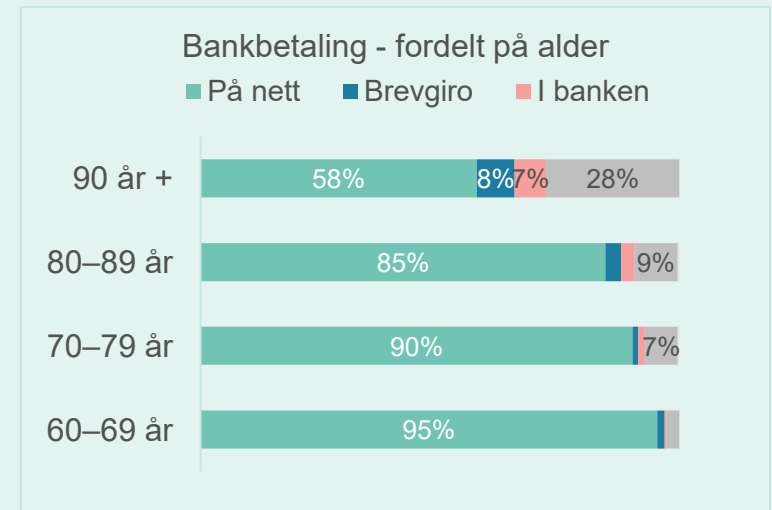
? Er du bekymret for personvernet ditt når du bruker internett? Kun stilt til de som bruker internett.



Hvordan betales regninger?



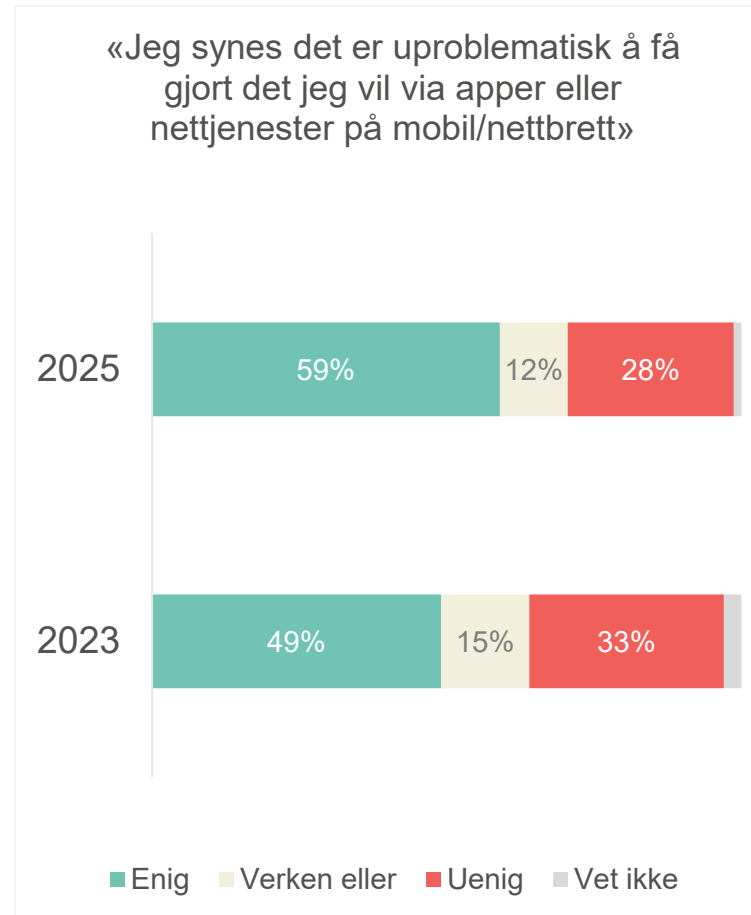
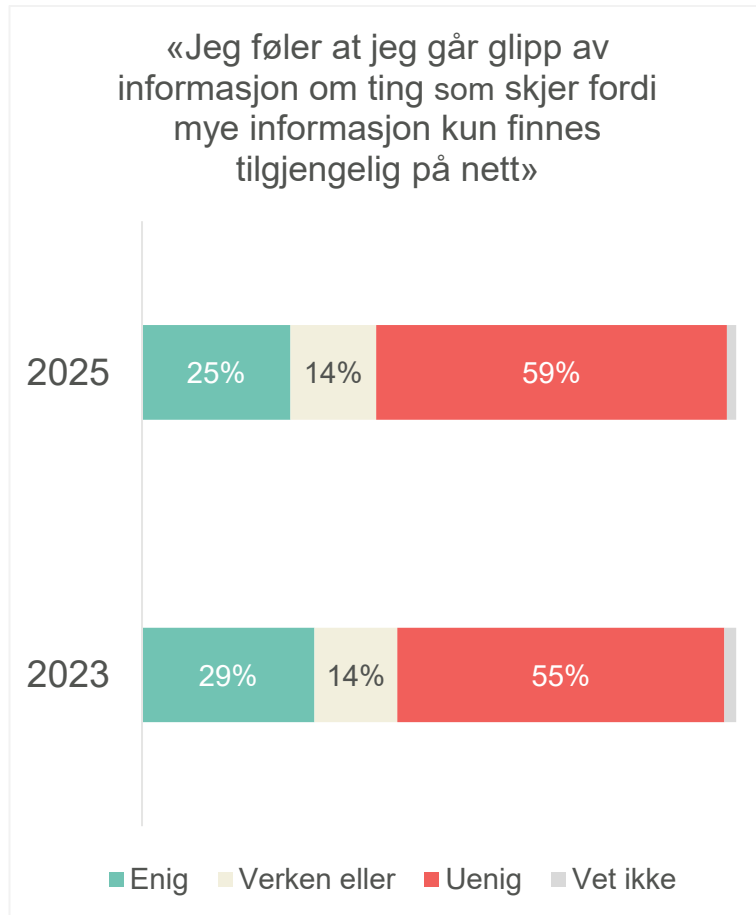
- Ni av ti (90 %) oppgir at de normalt betaler regningene sine på nett / i nettbank. Dette er samme andel som i 2023. Derneft følger brevgiro (2 %) og fysisk i banken (1 %). Annet som nevnes (6 %) er auto/avtalegiro, hjelp fra familie, kjente og verge, og Vipps.
- Andelen som betaler på nett, faller med alderen, og er 58 prosent blant de i 90-årene.



n= 1008

? Hvordan betaler du normalt regningene dine?

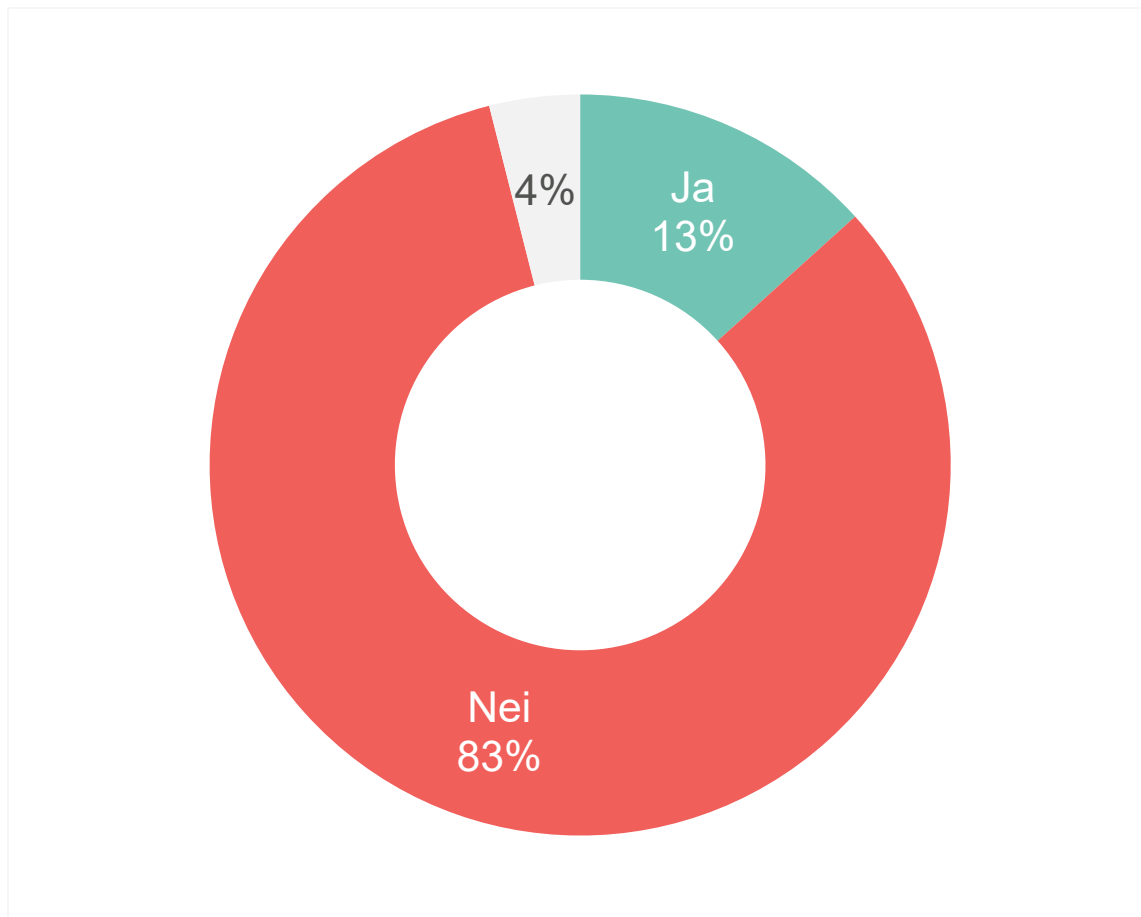
Digital kompetanse



- En av fire (25 %) er **enige** i at de går glipp av informasjon om ting som skjer fordi mye informasjon kun finnes på nett. Dette er en nedgang på fire prosentpoeng fra 2023.
- Samtidig har andelen som mener det er uproblematisk å få gjort det de vil via mobil/nettbrett økt med ti prosentpoeng, til 59 prosent som oppgir dette i 2025.
- Andelen som synes det er uproblematisk å få gjort ting på nett faller med alderen, fra 68 prosent blant de i 60-årene til 41 prosent blant de over 90 år.



En av åtte ikke-brukere er interessert i opplæring



- Kun 13 prosent av de som **aldri** bruker internett, oppgir at de ville vært interessert i å delta på opplæring i bruk av internett, dersom de fikk tilbud om det. 83 prosent svarer nei, mens resten vet ikke.
- Interessen for opplæring faller med alderen, hvor de eldste eldre er minst interessert i dette.
- Ja-andelen har også falt siden 2023. Da svarte 24 prosent av ikke-brukerne ja på dette spørsmålet.



Grunner til manglende interesse for internett-opplæring

På et åpent spørsmålet til de som ikke er interessert i opplæring, oppgis i hovedsak alder, helse og generelt manglende interesse for internett som årsaker.

Alder og helse

- Mange føler seg for gamle til å lære noe nytt.
- Sykdom, svekket helse og dårlig syn gjør det mindre aktuelt.

Manglende interesse

- Ser ingen verdi i internett eller opplæring.
- Opplever det som uvesentlig eller unødvendig.

Klarer seg uten internett

- Får informasjon via familie, TV eller aviser.
- Føler de har nok hjelp og ressurser.

Opplevd vanskelighet

- Synes det er for krevende å lære noe nytt.
- Mangler opplæring fra tidligere og vegrer seg.



Jeg er 86, det måtte ha vært for noen år siden.

Jeg er såpass gammel nå og sykdom svekker meg.

Syns alt sånt er veldig uvesentlig.

Har avis, TV og unger som hjelper til med ting.

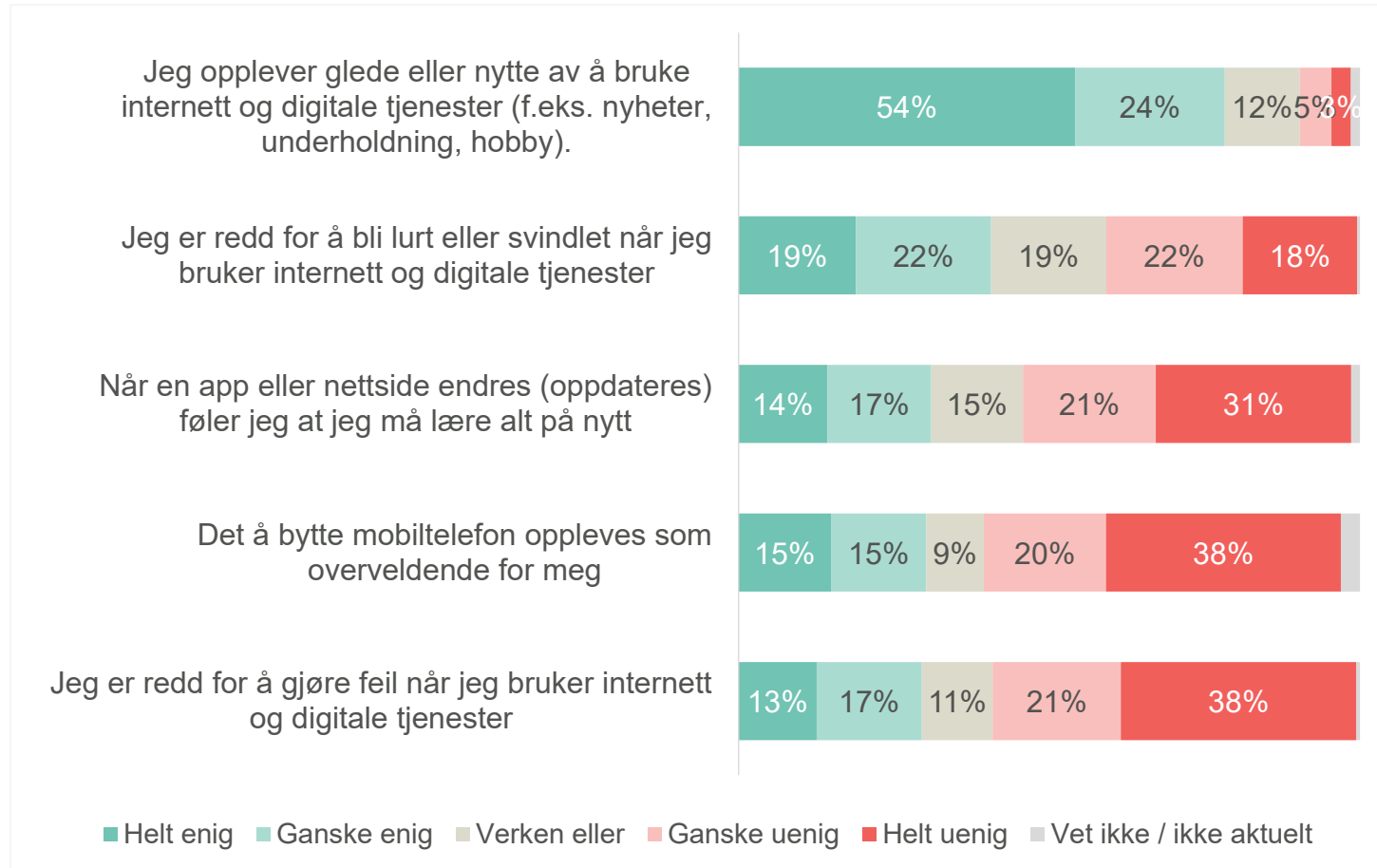
For mye arbeid å lære det.





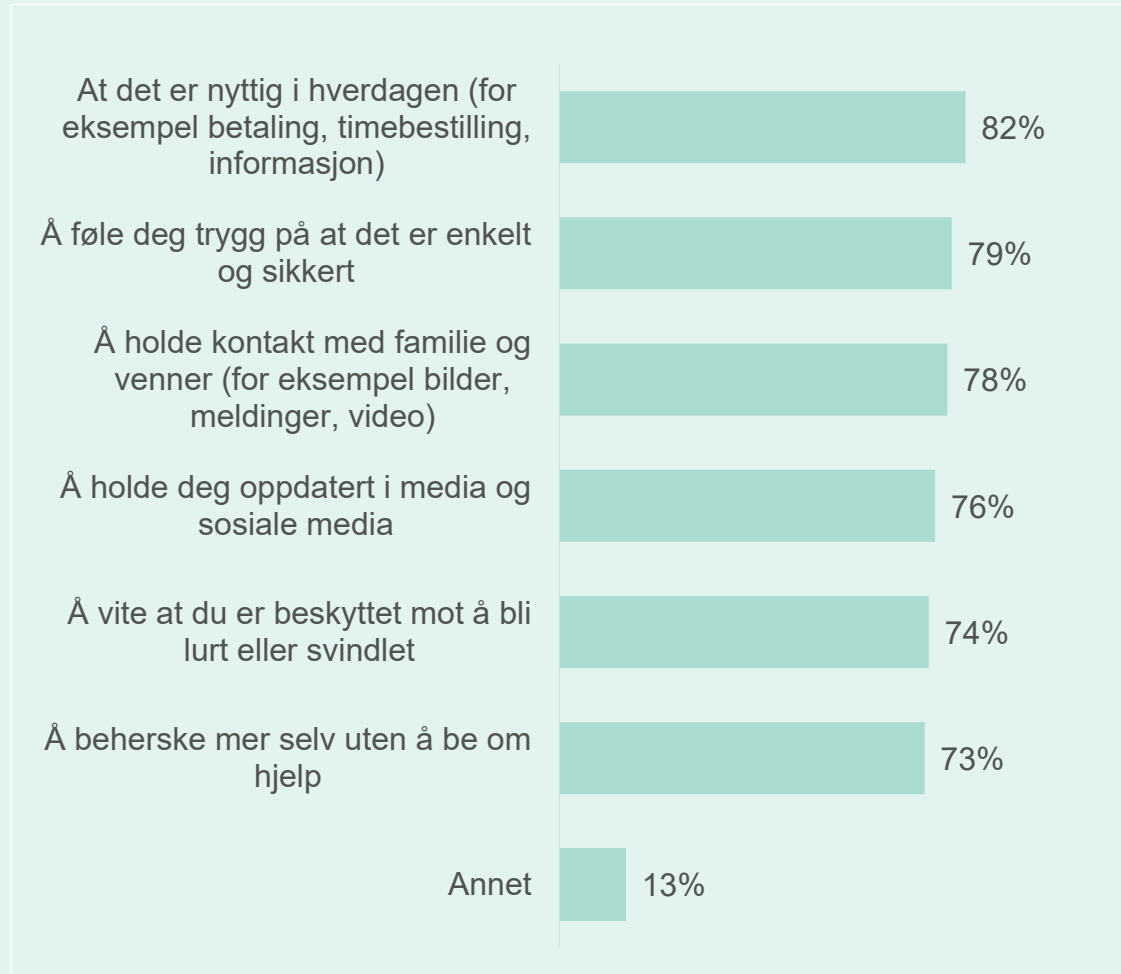
2 BARRIERER OG MOTIVASJON

Holdninger og bekymringer



- **Digital glede og nytte:** Totalt åtte av ti ((78 %) er enige i at de opplever glede eller nytte av å bruke internett og digitale tjenester, f.eks. til nyheter, underholdning og hobbyer.
- **Frykt for svindel:** To av fem (41 %) er enige i at de er redde for å bli lurt eller svindlet på internett. Like mange er uenige.
- **Krevende oppdateringer:** Tre av ti er enige i at oppdateringer av apper eller nettsider oppleves som at man må lære alt på nytt (31 %).
- **Mobilbytte:** Tre av ti (30 %) opplever det som overveldende å bytte mobiltelefon, mens 57 prosent er uenige i dette.
- **Frykt for feil:** 29 prosent er enige i at de er redde for å gjøre feil på internett, mens 59 prosent er uenige.

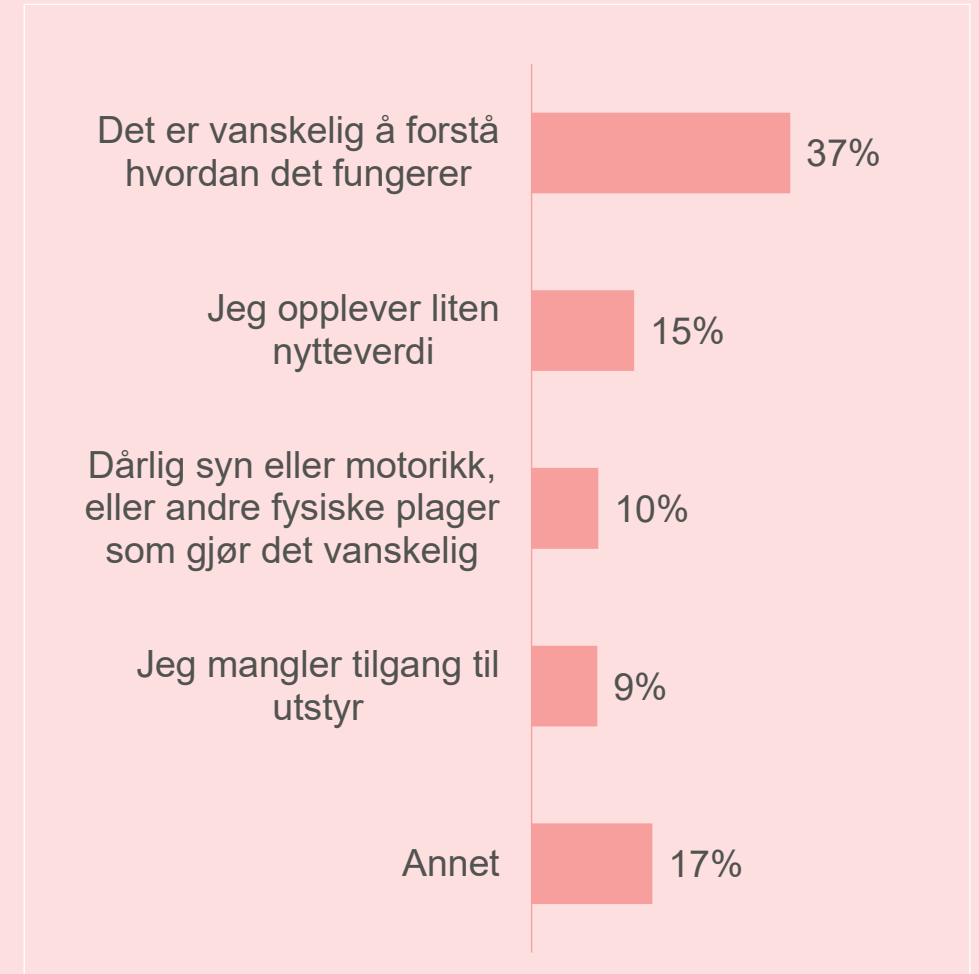
+ Drivere



n= 1008

Hva kunne gjort det interessant for deg å begynne å bruke internett og digitale løsninger? // å bruke internett og digitale løsninger mer?/

- Barrierer

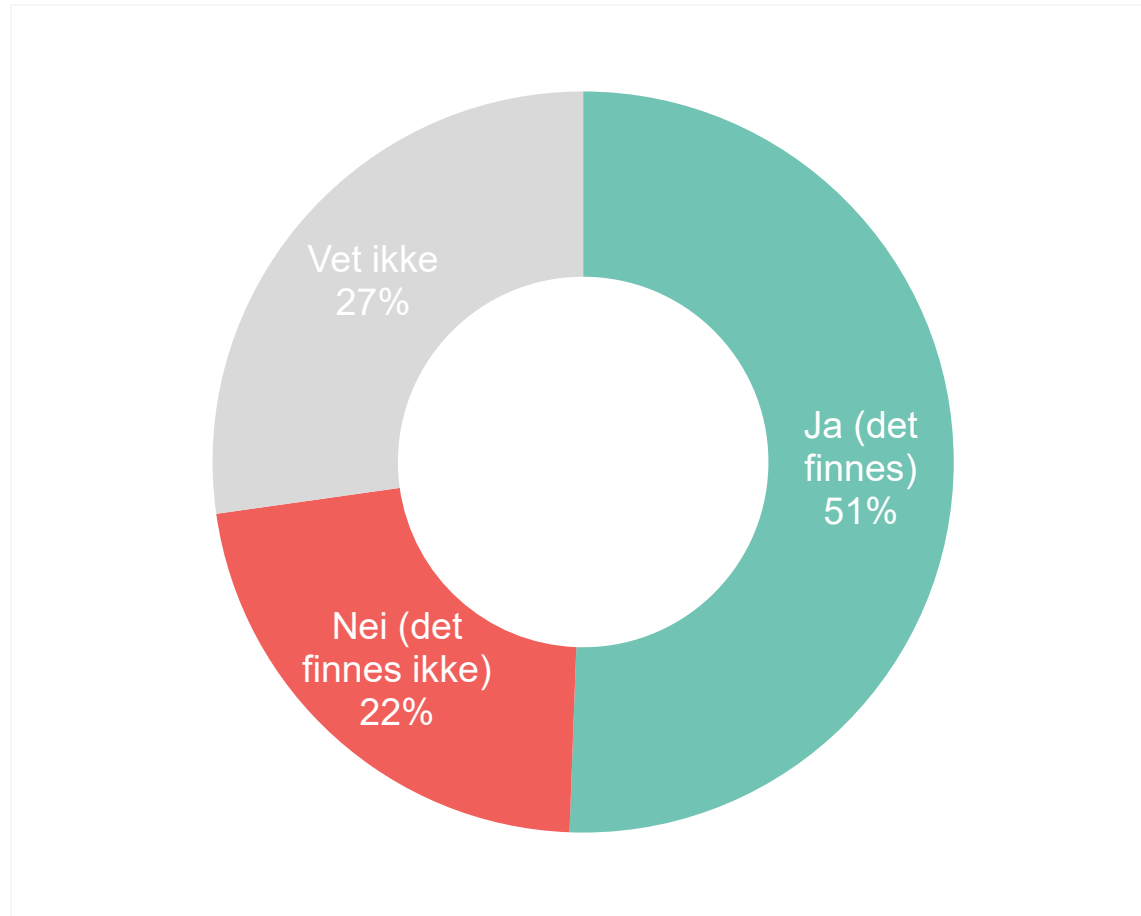


Hva opplever du som de største utfordringene eller hindringene for å bruke internett og digitale tjenester?



3 OPPLÆRING OG STØTTE

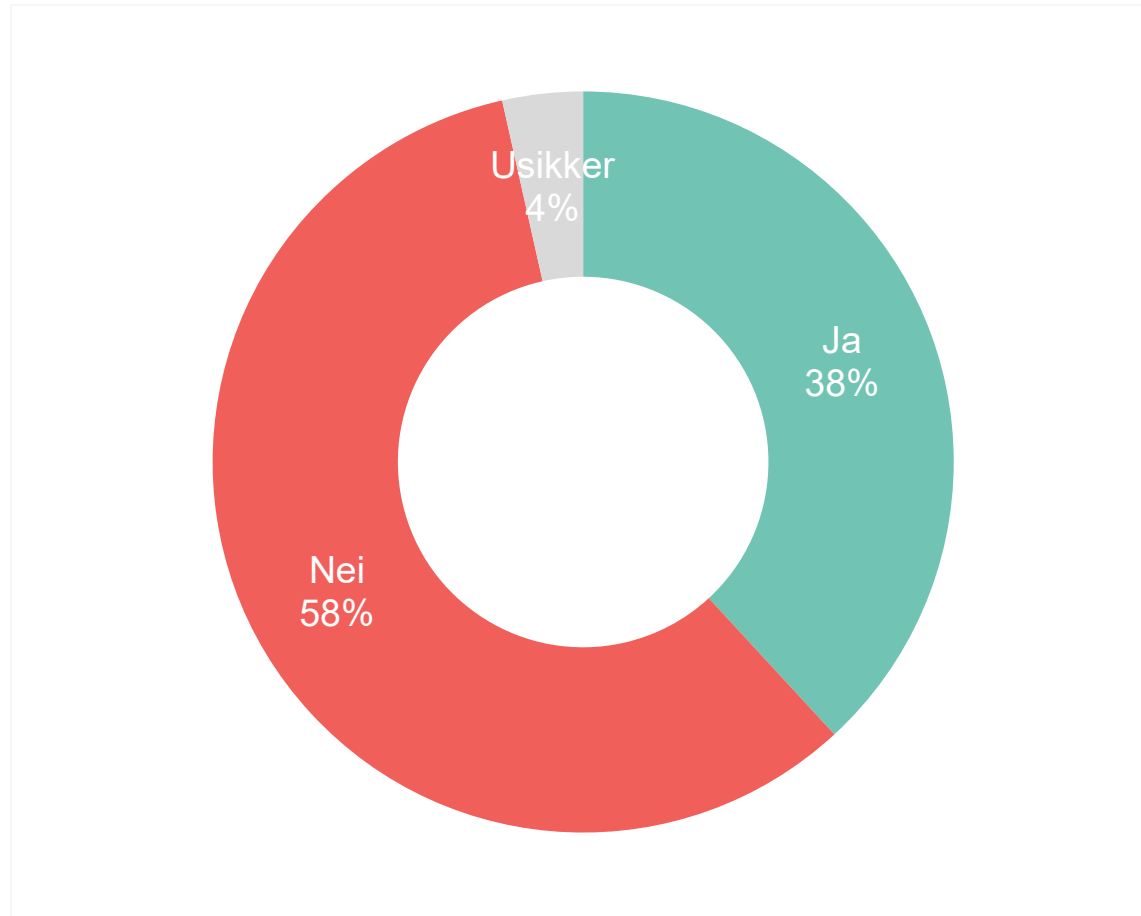
Kjennskap til tilbud om digital hjelp



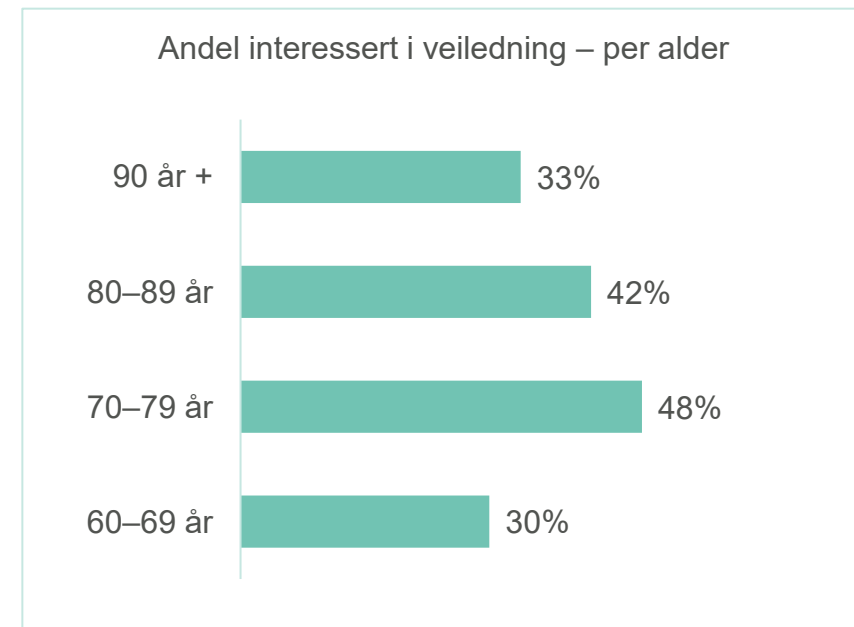
- Over halvparten (51 %) av respondentene oppgir at det finnes et tilbud om digital hjelp der de bor.
- 22 prosent sier at det ikke finnes et slikt tilbud, mens 27 prosent vet ikke.
- Kjennskapen til digitale hjelpetilbud er høyest blant de eldste eldre, hvor 59 prosent av de over 80 år vet at det fins et slikt tilbud, mot 48 prosent i alderen 60-79 år.
- Kvinner (56 %) er mer kjent med digitale hjelpetilbud enn menn (56 mot 45 prosent).



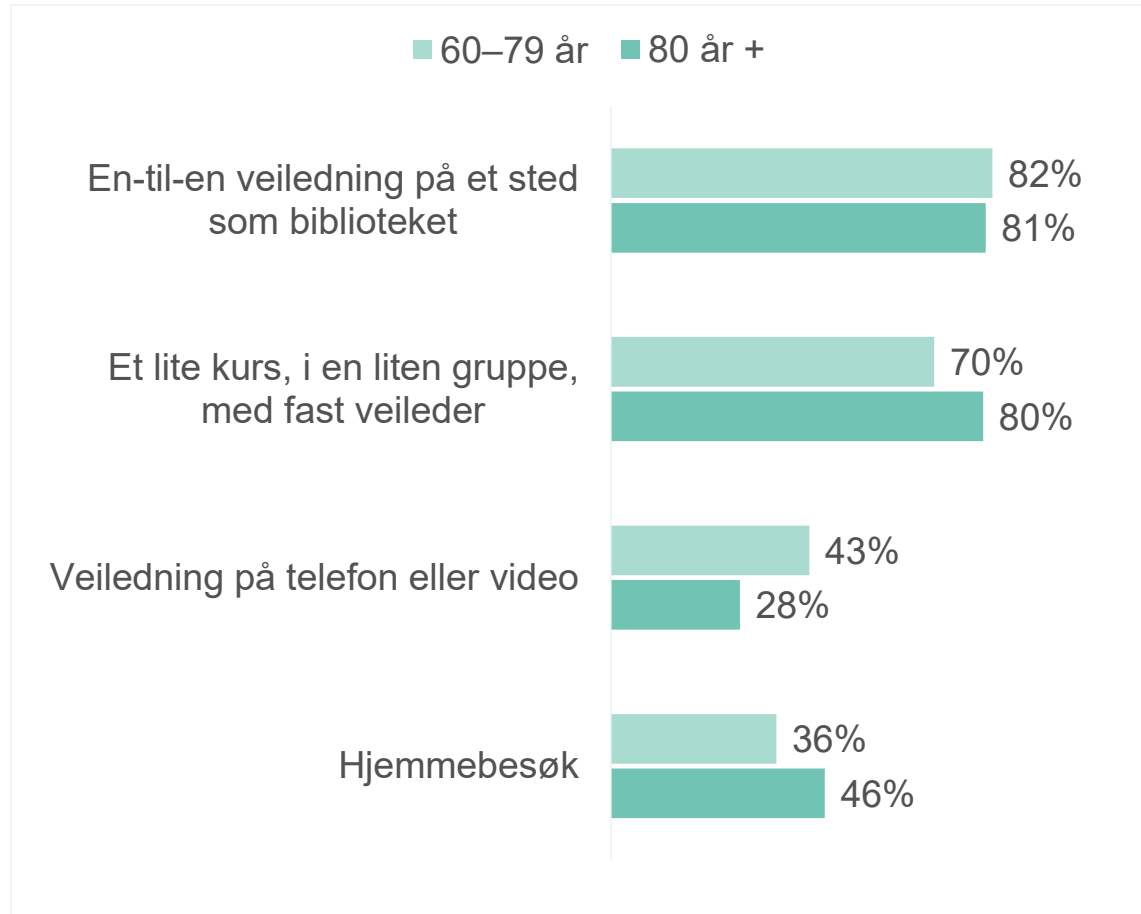
Interesse for digital hjelp



- Nesten fire av ti (38 %) oppgir at det ville vært interessant for dem å kunne få gratis digital veiledning. 58 prosent sier nei, mens resten er usikre.
- Andelen er høyest blant 70- og 80-åringene.



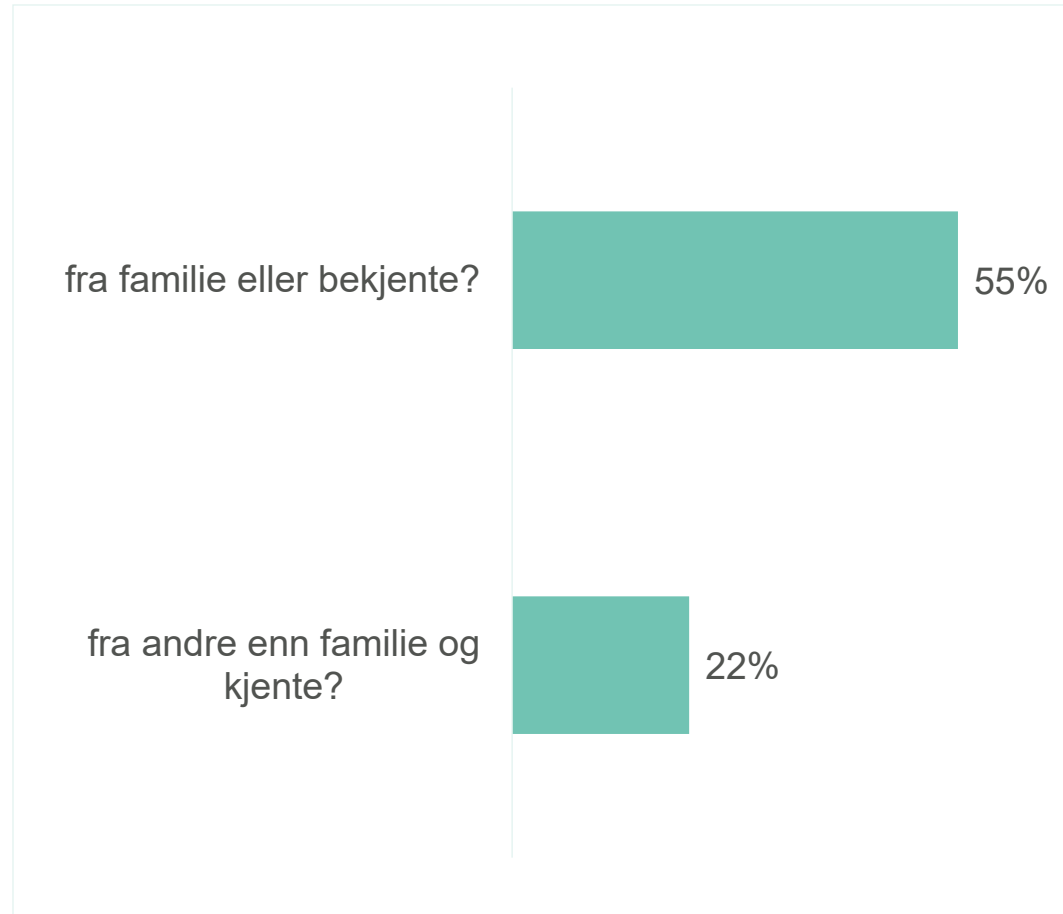
Hva slag tilbud er interessant?



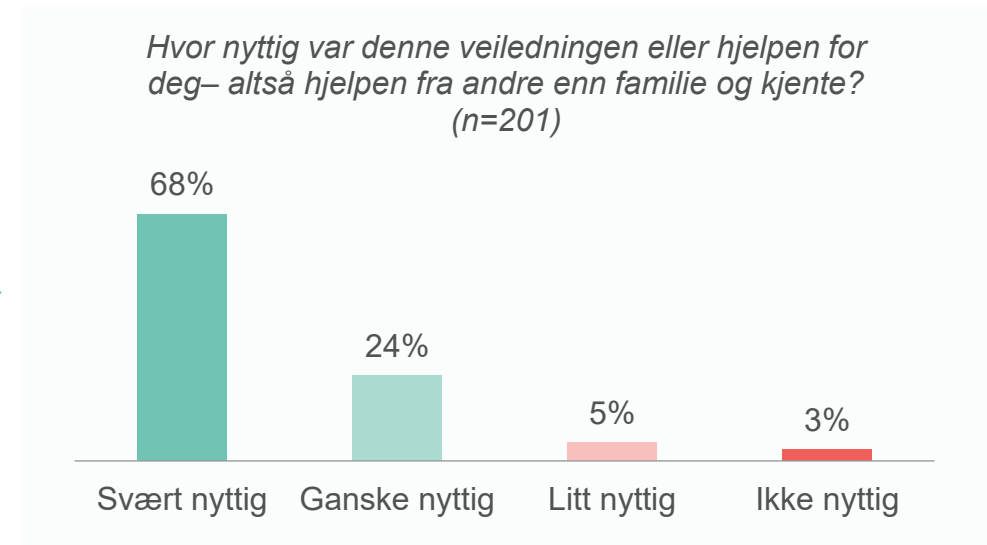
- Blant de som oppgir at digital veiledning kunne vært interessant, sier over åtte av ti (82 %) at en-til-en veiledning på et sted som biblioteket ville passet for dem.
- Over syv av ti (72 %) sier at et lite kurs i en liten gruppe med fast veileder ville passet for dem.
- Fire av ti oppgir veiledning på telefon eller video, og like mange at hjemmebesøk passer for dem.
- Eldre over 80 år er mer interessert i hjemmebesøk og kurs i små grupper, mens aldersgruppen 60-79 år er mer positive til veiledning på telefon eller video.



Mange får digital veiledning



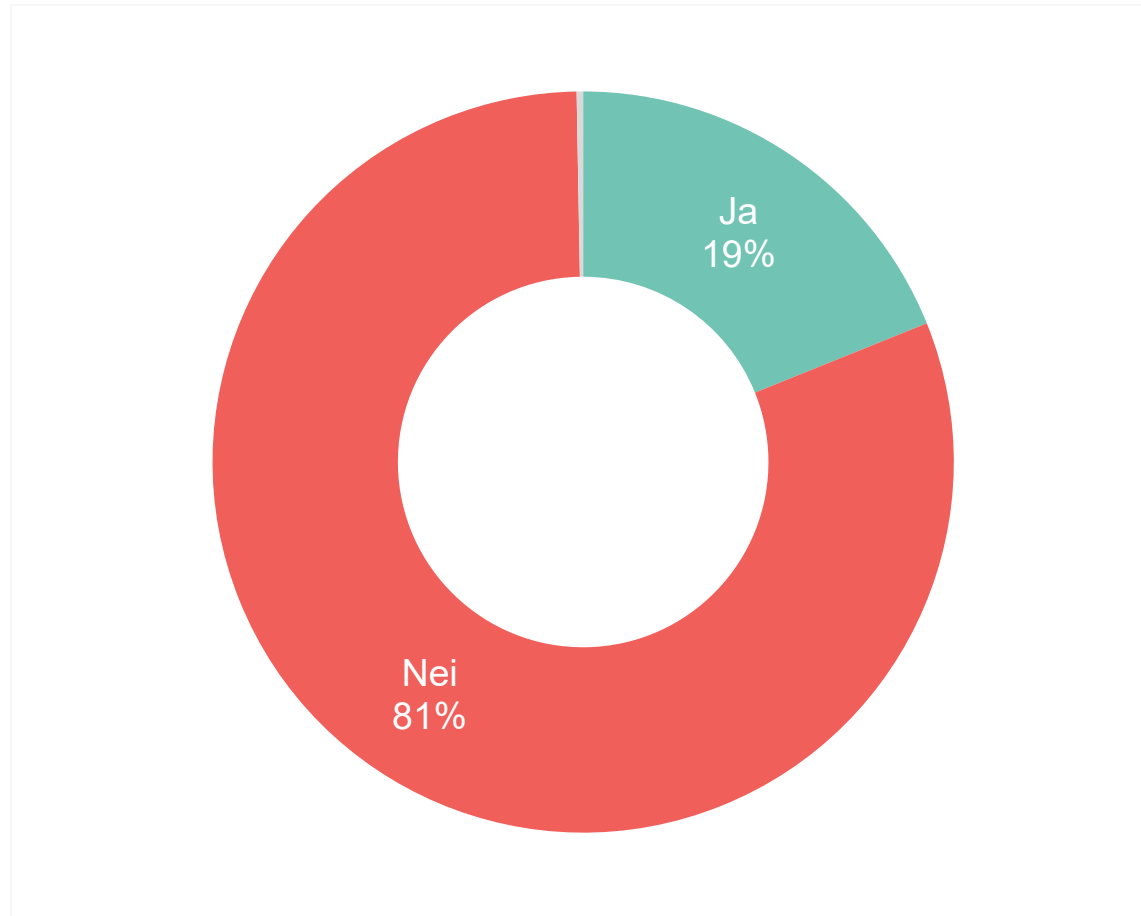
- Over halvparten (55 %) av de som oppgir at digital veiledning kunne vært interessant, har fått hjelp fra familie eller bekjente de siste 12 månedene. 22 prosent digital veiledning fra andre enn familie og bekjente.
- Nesten alle som har fått hjelp fra **andre** enn familie og kjente synes hjelpen var nyttig (92 %).





4 SIKKERHET OG SVINDEL

Deling av passord og koder



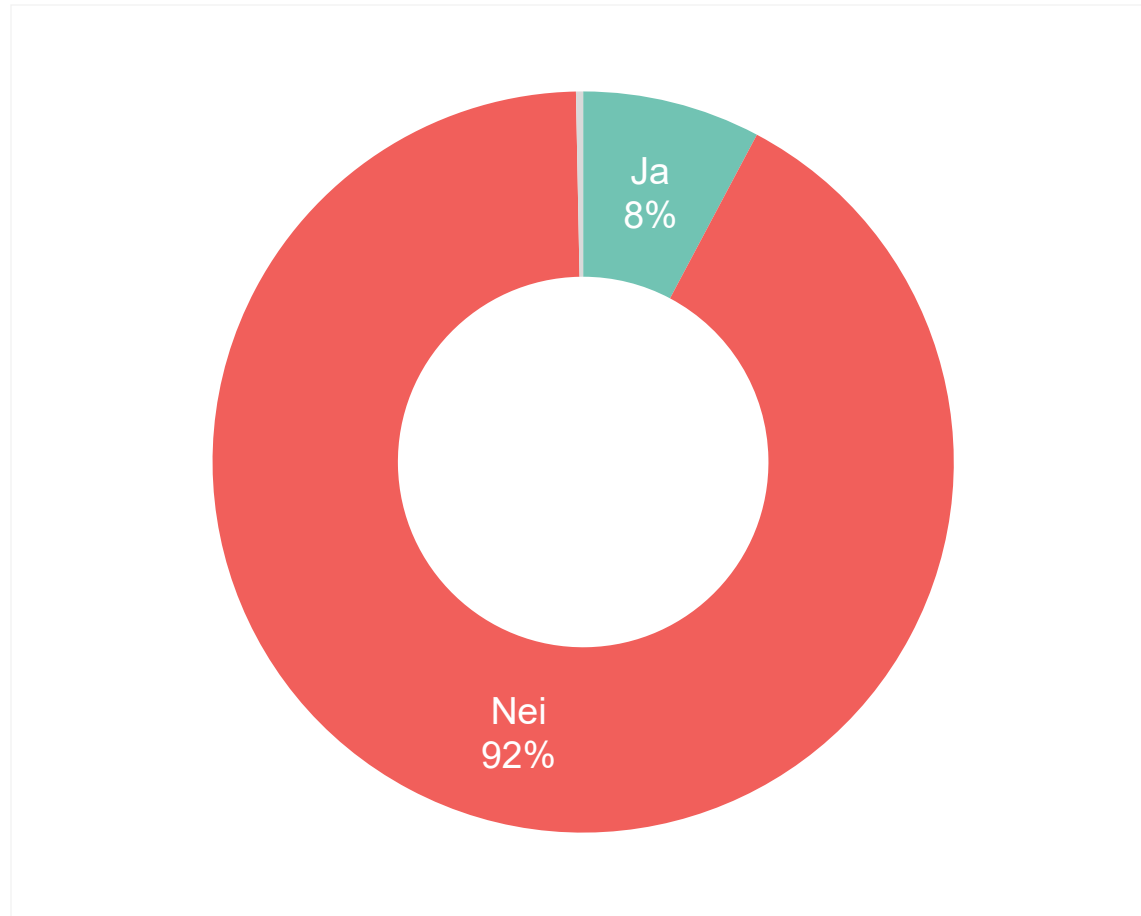
- En av fem (19 %) eldre over 60 år har noen passord eller koder som du har delt med andre.
- Dette gjelder for både kvinner og menn - og det er ingen forskjeller knyttet til alder.
- Andelen som har delt passord med andre, er lavest blant de som bor alene – og øker med antall personer i husstanden.

n= 1008

? Har du noen passord eller koder som du har delt med andre?



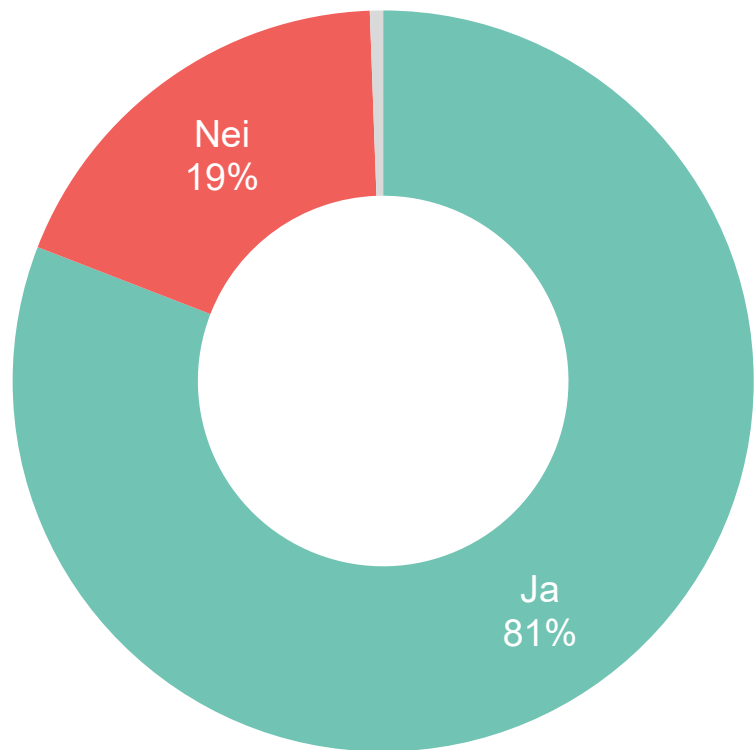
Avhengig av at andre kan passord og innlogging



- Nesten én av ti (8 %) over 60 år sier at de er avhengige av at noen andre holder oversikt over passord eller innlogging for dem.
- Denne andelen øker klart med alderen, fra 4 prosent i 60-årene til 21 prosent i 90-årene.
- Av de som er avhengige av at andre har oversikt, oppgir 39 prosent at de har delt passord med andre (mot 17 prosent blant de som ikke er avhengig av dette).

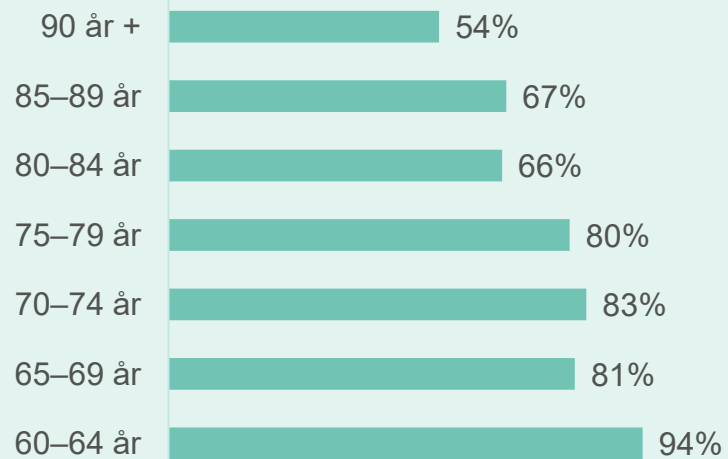


BankID-appen



- Fire av fem (81 %) oppgir at de bruker BankID-appen.
- Det er ingen forskjeller mellom kvinner og menn.
- BankID-bruken faller med økende alder. Blant de over 90 år er ca. halvparten brukere av appen.

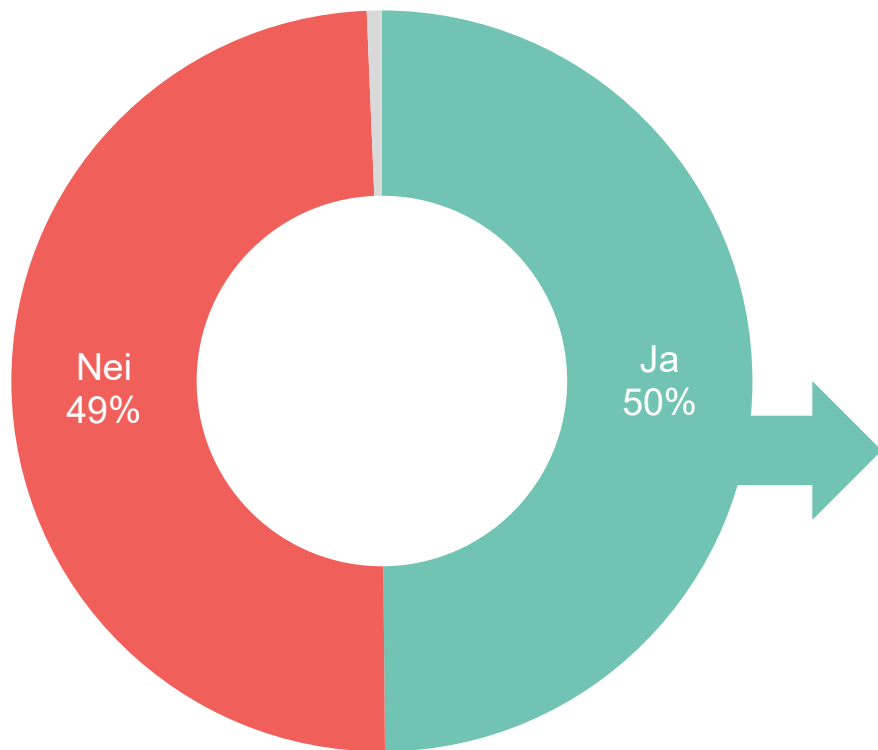
Andel brukere av BankID - per alder



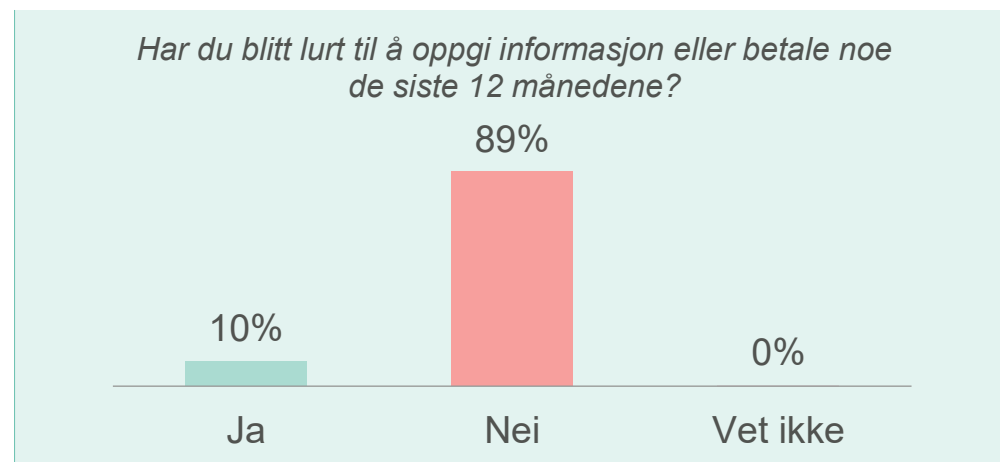
n= 1008

? Bruker du BankID-appen?

Nettsvindel



- Halvparten av befolkningen over 60 år oppgir å ha opplevd svindelforsøk digitalt de siste 12 månedene.
- Andelen faller med økende alder, samt med mindre digital tilstedeværelse. 29 prosent av de som trenger hjelp med passord og 34 prosent av de som ikke har BankID oppgir å ha opplevd svindelforsøk digitalt (som altså er lavere enn andre grupper).
- Én av ti som har opplevd svindelforsøk, oppgir også at de har blitt lurt til å oppgi informasjon eller betale noe de siste 12 månedene.





Opinion:

www.opinion.no

hei@opinion.no

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