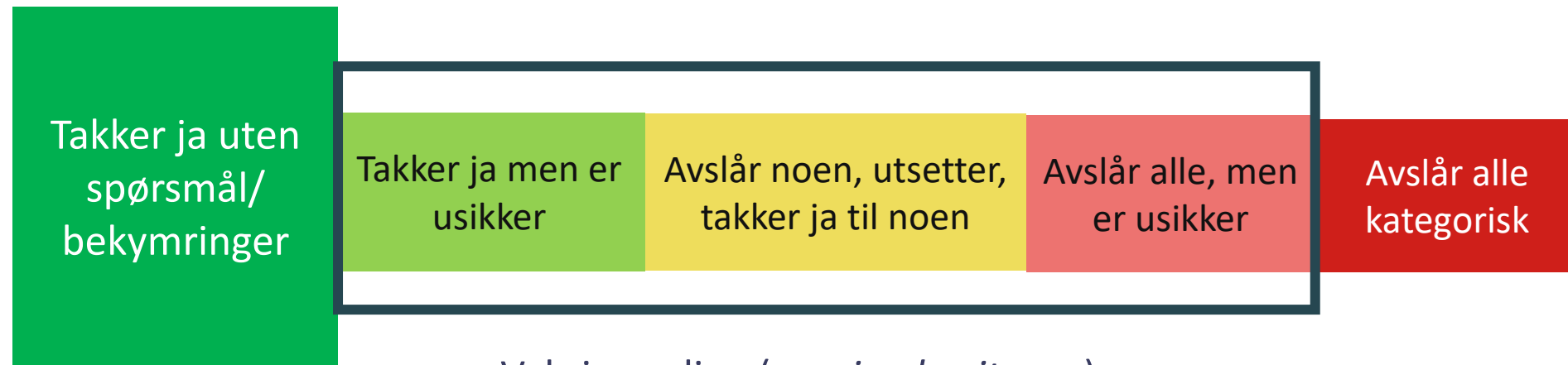




Hvordan møte usikkerhet og motforestillinger?

Ellen Furuseth, overlege ved avdeling for smittevern og vaksine
Vaksine- og Smitteverndagene, 11.februar 2026

Grader av aksept for vaksine



Vaksinenøling (*vaccine hesitancy*)

-er kompleks, kontekstspesifikk, varierer med tid, sted og vaksinetype

Hva er suksessoppskriften i møte med vaksinenøling?

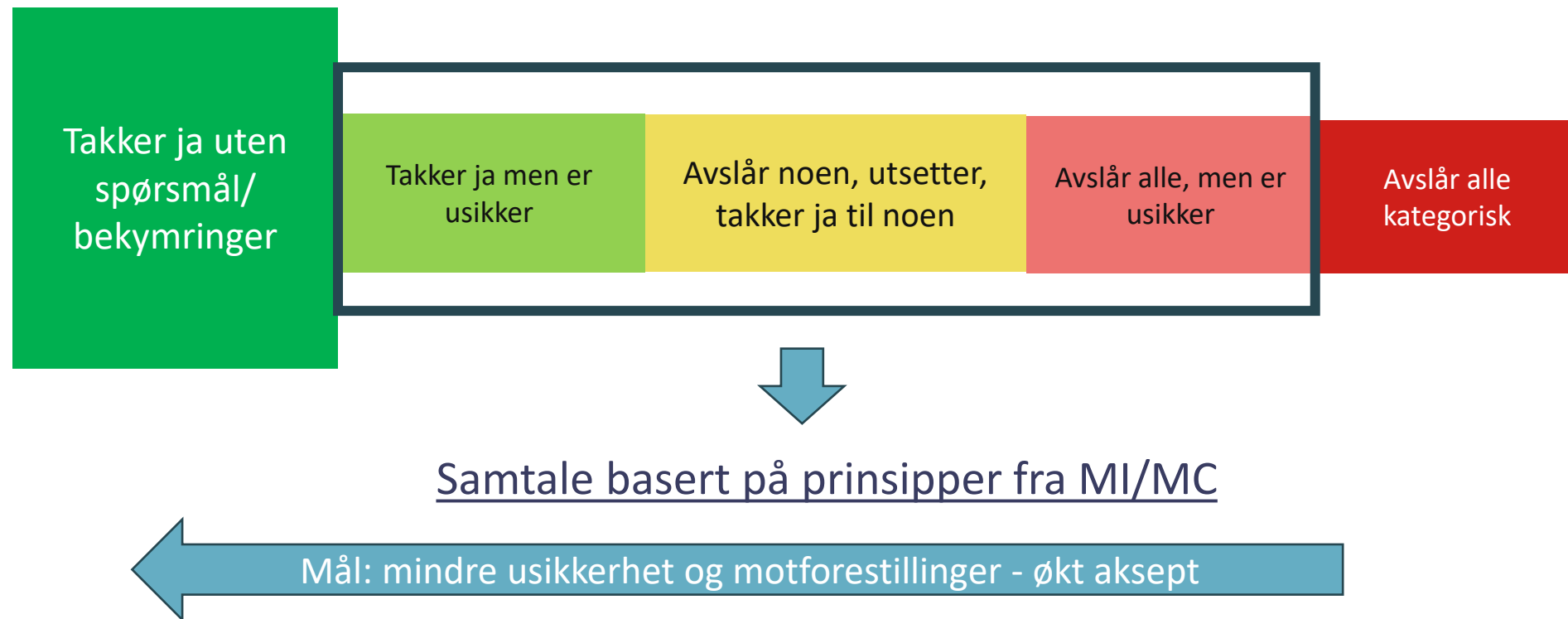


- Det finnes ingen «quick fix»-metode som gjennomgående gir suksess mht å få personer som er vaksinenølende eller -skeptiske til å endre mening. Tradisjonelt er ulike informasjonstiltak mest brukt.
- Motiverende intervju (MI) er en kunnskapsbasert metode som generelt har vist gode resultater for endring av helseadferd (1,2). Motiverende kommunikasjon (MC) er en forenklet, mer fleksibel bruk av MI-prinsipper i hverdagskommunikasjon.
- Det mangler fortsatt gode studier for å kunne konkludere med at MI/MC er mer effektivt enn andre intervensjoner for endring av vaksineadferd/økt vaksineopptak (3).
- MI/MC regnes likevel av mange som beste tilnærming- og anbefales i økende grad i vaksinesammenheng. WHO bruker liknende prinsipper i sitt materiell for håndtering av vaksinenøling. Flere land har brukt WHO-prinsippene og utviklet MI-lignende opplæring for vaksinepersonell (f.eks. Canada, Storbritannia, USA og Sverige).

1,2) Lundahl et al., 2013; Rubak et al., 2005

3) Labbé et al., 2025

Hvordan gå videre ved nøling?



Helsepersonells rolle

- Hvordan helsepersonell samhandler med foreldre/den som skal vaksineres har stor betydning for vaksineviljen.
- Helsepersonell med kunnskap, åpenhet, empati og lydhørhet bygger tillit.



Omsorg + kompetanse ➡ Tillit

Å snakke om vaksinasjon

- Svensk utdanningsmaterieil utviklet av Folkhälsomyndigheten i samarbeid med Västra Götalandsregionen
- Med utgangspunkt i:
 - *Conversations to build trust in vaccination. A training module for health workers (WHO)*
 - *Communicating with patients about covid-19 vaccination (WHO)*
- Tilpasset for svenske forhold

Komplett materieil hos <https://www.folkhalsomyndigheten.se/>



Folkhälsomyndigheten



Att prata om vaccination inom barnhälsovård, elevhälsa och andra verksamheter

Användarhandledning till utbildningsmaterieil

Risiko oppfattes ulikt

**Både sykdom og
vaksinasjon kan
være forbundet
med risiko**

Tror at sykdommen innebærer stor risiko
= økt sannsynlighet for å vaksinere seg.

Tror att vaksinasjonen innebærer stor risiko
= mindre sannsynlighet for å vaksinere seg.

Ulike perspektiver preger risikokommunikasjonen

Ekspertens riskovurdering

- Vitenskap
- Sannsynlighet for utfall
- Akseptabel risiko
- Utvikling av kunnskap
- Relativ risiko
- Befolkningsgrunnlag

Individets risikooppfatning

- Egen erfaring
- Opplevd trygghet
- Personlig nytte
- Er det sant eller ikke?
- Individuelle konsekvenser
- Enkelthendelser, rykter

Figur etter The Perception Gap: Recognizing and managing the risks that arise when we get risk wrong. David Ropeik, 2012.

Bygggesteiner i samtalen om vaksinasjon



1. STILL ÅPNE SPØRSMÅL

2. LYTT OG SPEIL

3. ANERKJENN OG BEKREFT

4. TILBY INFORMASJON OG
SIKRE FORSTÅELSE

5. SAMMENFATT OG PLANLEGG
VIDERE

Struktur for samtale ved spørsmål og bekymringer

For å

- utforske hvilke spørsmål og bekymringer som finnes
- forstå hva som ligger bak spørsmålene
- gi tilpasset støtten før beslutninger om vaksinasjon

Åpne spørsmål

1. STILL ÅPNE SPØRSMÅL

2. LYTT OG SPEIL

3. ANERKJENN OG BEKREFT

4. TILBY INFORMASJON OG
SIKRE FORSTÅELSE

5. SAMMENFATT OG PLANLEGG
VIDERE

Hva tenker
du på...?

Hvordan
tenker du
rundt dette...?

Fortell...!



Folkhälsomyndigheten

Lytt og speil

1. STILL ÅPNE SPØRSMÅL

2. LYTT OG SPEIL

3. ANERKJENN OG BEKREFT

4. TILBY INFORMASJON OG
SIKRE FORSTÅELSE

5. SAMMENFATT OG PLANLEGG
VIDERE

Du er urolig
for..?

Samtidig
som..?

Jeg hører at du
er usikker
på...



Folkhälsomyndigheten

Anerkjenn og bekreft

1. STILL ÅPNE SPØRSMÅL

2. LYTT OG SPEIL

3. ANERKJENN OG BEKREFT

4. TILBY INFORMASJON OG
SIKRE FORSTÅELSE

5. SAMMENFATT OG PLANLEGG
VIDERE

Så bra at vi
kan snakke
om dette...

Du vil jo gjøre det
som er best for
barnet ditt...



Folkhälsomyndigheten

Tilby informasjon og sikre forståelse

1. STILL ÅPNE SPØRSMÅL

2. LYTT OG SPEIL

3. ANERKJENN OG BEKREFT

4. TILBY INFORMASJON OG SIKRE
FORSTÅELSE

5. SAMMENFATT OG PLANLEGG
VIDERE

Er det greit om jeg
forteller hva jeg
vet om dette?

Er det noe
mer du
lurer på?



Folkhälsomyndigheten

Det betyr mye å få svar på spørsmålene sine



- Hvorfor disse vaksinene?
- Er vaksinen trygg?
- Hvorfor gis vaksinen så tidlig?
- Hvorfor så mange vaksiner?
- Er det bedre å få sykdommen?
- Hvordan lages en vaksine?
- Hva består en vaksine av?
- Hva skjer hvis jeg ikke tar vaksinen?

5. SAMMENFATT OG PLANLEGG VIDERE

Sammenfatt og planlegg videre

VAKSINERE

Vaksinere nå eller bestemme når

TENKE/VURDERE/
GRUBLE MER

Bekreft at det er bra å ta seg tid til å tenke mer:
*Jeg foreslår at vi møtes igen. Når passer det?
Trenger du å ha med deg noen til samtalen?
Ønsker du skriftlig informasjon?*

IKKE VAKSINERE I
DAG

Vis at døren din er åpen, tilby et nytt besøk, behold tillit. Informer om hva det betyr at barnet ikke er vaksinert.



Folkhälsomyndigheten

Oppsummering



Bilder: Microsoft Stock

- Spørsmål og refleksjoner er ikke det samme som vaksineskepsis
- For å nå gjennom med faktakunnskap er du avhengig av tillit
- Større sjanse for å lykkes i lyttemodus enn i kampmodus

Øker motivasjon: 👍

- Du viser at du er der for å lytte til deres bekymringer
- Du tar deg tid til å reflektere over hva som blir sagt
- Du utforsker tvil og motivasjon for vaksinasjon
- Du forsøker å se det fra den andres perspektiv
- En veiledende tilnærming
- Tilbud om tilpasset informasjon
- Tillit gjennom samarbeid og anerkjennelse av at du ser de ønsker å gjøre det som er best for seg eller barnet
- Du viser at du er tilgjengelig for nye samtaler

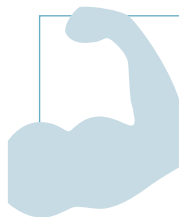
Minsker motivasjon: 👎

- Å rushe gjennom samtalen uten å lytte
- Å anta hva vedkommende er opptatt av
- Å definere problemet eller løsningen på vegne av den du har foran deg
- Å instruere
- Autoritær eller argumenterende tilnærming
- Konfrontasjon og kamp om hvem som har rett



Erfaringer fra barnevaksinasjonsprogrammet

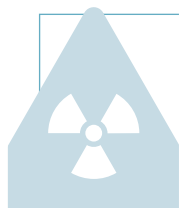
Eksempler på motforestillinger og bekymringer



Unødvendig



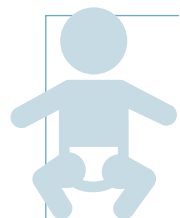
Unaturlig



Redd for
bivirkninger/innholdsstoffer



Overbevisning



For tidlig



Konspirasjonsteorier

Viktig bakgrunnskunnskap

- for å kunne svare ut bekymringer

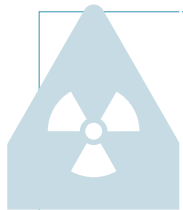


Unødvendig ?

- Sykdomsforekomst før og etter vaksine
- Sykdommene og alvorlige komplikasjoner rammer også friske barn
- Flokkbeskyttelse: ikke alle kan ta vaksiner og trenger at resten gjør det
- Økende antibiotikaresistens kan svekke behandlingsmuligheter
- Ikke bare eksotiske reisesykdommer, - mulig å bli smittet i Norge og Europa
- Nyttige kilder: Smittevernåndboka og årsrapportene for barnevaksinasjonsprogrammet (FHI). Kapittelet [Immunitet og hvordan vaksiner virker – Vaksinasjonshåndboka - FHI](#) har informasjon om flokkbeskyttelse og effekt av vaksinasjonsprogram

Viktig bakgrunnskunnskap

- for å kunne svare ut bekymringer

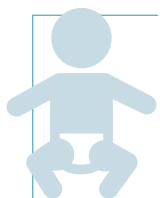


Redd for
bivirkninger/innholdsstoffer

- Ingen vaksiner blir innført i barnevaksinasjonsprogrammet uten at det foreligger grundige studier og oppfølging av sikkerheten
- Vær ærlig om forventede bivirkninger og usikkerheter og fortell hva de skal gjøre dersom det oppstår bekymringsfulle symptomer etter vaksinasjon
- Gratis e-læringskurs om vaksinasjon fra FHI på www.fhi.no. Gå igjennom modul 1 om vaksineimmunologi.
- Repeter forelesningen fra vaksinedagene 2026 om aluminium i vaksiner.
- Kapittelet [Immunitet og hvordan vaksiner virker – Vaksinasjonshåndboka - FHI](#) har informasjon om innholdsstoffer i vaksiner. Nyttig som hjelp for å «oversette» til foresatte hva innholdstoffene er og hva de gjør. Ofte handler det om misforståelser og substanser som de aktuelle vaksinene ikke inneholder.

Viktig bakgrunnskunnskap

- for å kunne svare ut bekymringer



For tidlig ?

- Barnets immunapparat er allerede tidlig i fosterlivet forberedt på å takle ulike smittestoffer som møter det etter fødselen. Vaksiner benytter bare en liten andel av barnets immunkapasitet, og belaster immunapparat mye mindre enn vanlige infeksjoner som for eksempel forkjølelse. Spedbarn tåler derfor godt å få vaksine, også flere samtidig.
- Å utsette vaksiner til barnet blir eldre innebærer en risiko ved at de er ubeskyttet i den tiden de er mest sårbare for en infeksjon.

Viktig bakgrunnskunnskap

- for å kunne svare ut bekymringer



Unaturlig?

- Se kapittelet [Immunitet og hvordan vaksiner virker – Vaksinasjonshåndboka - FHI](#) eller modul 1 i e-læringskurset om vaksinasjon fra FHI for prinsippene for vaksineimmunologi
- Vaksinen er en midlertidig «treningspartner» som lærer barnets immunforsvar å bekjempe mikroben. Selve vaksinen og innholdsstoffene brytes ned og skilles ut etter kort tid.
- Det er kroppens eget, naturlige immunforsvar som mobiliserer når vi gir vaksiner og som senere husker hvordan kroppen kan forsvare seg dersom den smittes med den aktuelle sykdommen.
- Naturlig infeksjon kan forårsake alvorlige skader og i verste fall død. Hensikten med vaksinasjon er å oppnå beskyttelse mot sykdom uten risikoen det innebærer å gjennomgå sykdom.

Viktig bakgrunnskunnskap

- for å kunne svare ut bekymringer



Konspirasjonsteorier



Overbevisning

Tillit er avgjørende

- Uten tillit - vanskelig å nå gjennom med faktakunnskap
- Bruk av brobyggere?

OBS: Konspirasjonsteorier er ikke alltid dypt forankret. Ofte bunner det i mangel på kunnskap:

- Om vaksinen (bivirkninger, innhold, effekt..)
 - Om sykdommen (oppleves ikke som trussel)
 - Om tilbud/rettigheter (hvordan få vaksinen, tror det koster penger eller bare er for norske osv..)
 - Vansker med å lese eller finne fram på nett
 - Språkkunnskap, generell helsekunnskap
-
- Noen ganger dypere forankret, kan ha sammenheng med
 - Lav tillit til myndighetene
 - Religion/ideologi

Se tips og råd i kapittelet «Verktøykasse for et likeverdig vaksinasjonstilbud»,
vaksinasjonshåndboka for helsepersonell,