



SINTEF

Motivasjon for sykling blant ungdommer i Nedre Glomma

Franziska Gehlmann | SINTEF
Sykkelforferansen 2026



Bakgrunn for prosjektet

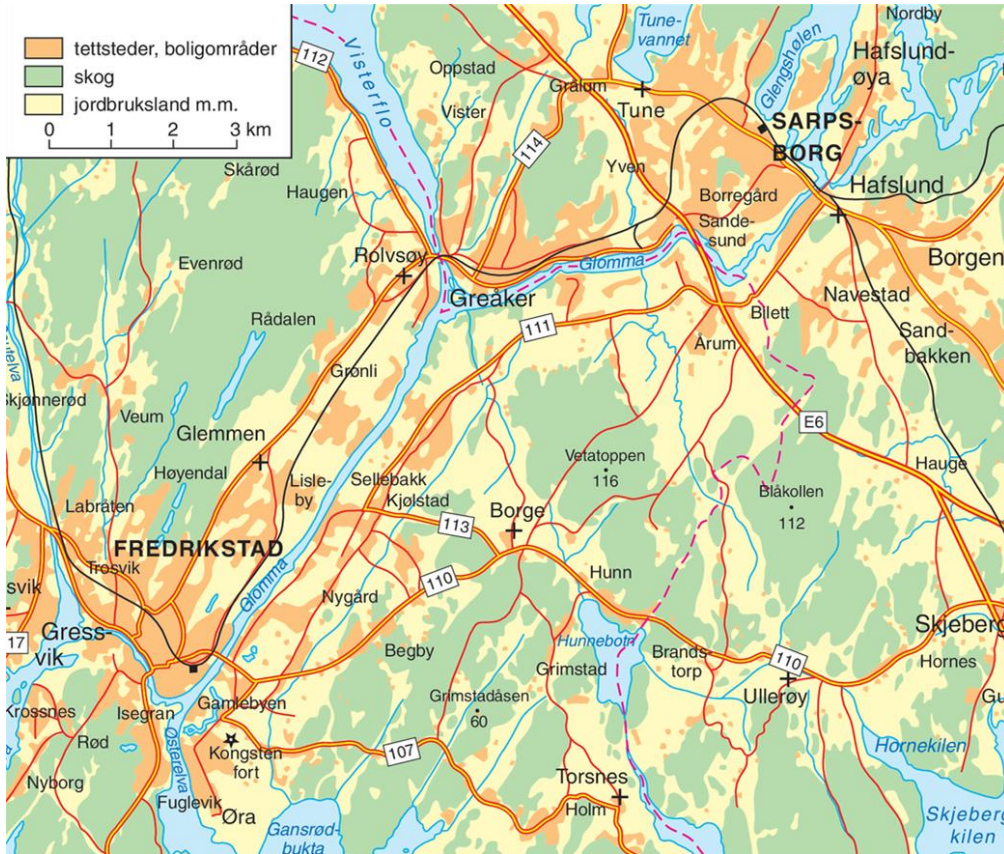
Samarbeidspartnere: Fredrikstad kommune,
NORCE, SINTEF

Prosjekt: Reisevaneundersøkelse 2021/22,
2022/23 og 2024/25

- Indikasjon for en mulig nedgang i sykkelbruk
blant ungdom



Om prosjektet



Samarbeidspartnere: Fredrikstad kommune/
Nedre Glomma, NORCE, SINTEF

Prosjekt: Spørreundersøkelse blant elever
på ungdomsskoler og videregående skoler
i Nedre Glomma

Formål: Kartlegge holdninger, motivasjon,
reisevaner og opplevde barrierer for sykling
blant elever på ungdomsskole og
videregående skole i Nedre Glomma.

Innsikten fra undersøkelsen gir et
kunnskapsgrunnlag for å utvikle målrettede
tiltak og intervensjoner som kan bidra til økt
sykkelbruk blant ungdom i fremtida.

I tillegg til å redusere klimagassutslipp er barns og unges selvstendig aktiv mobilitet viktig for ...

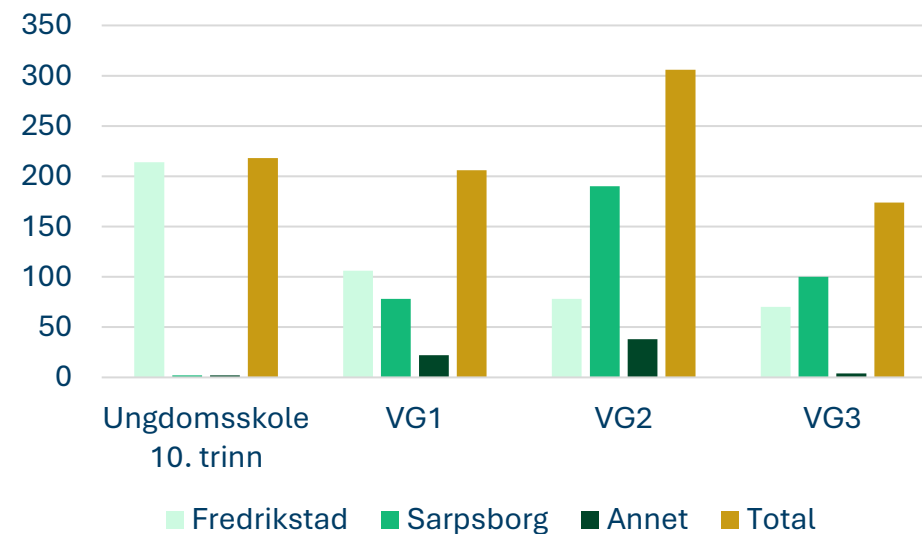
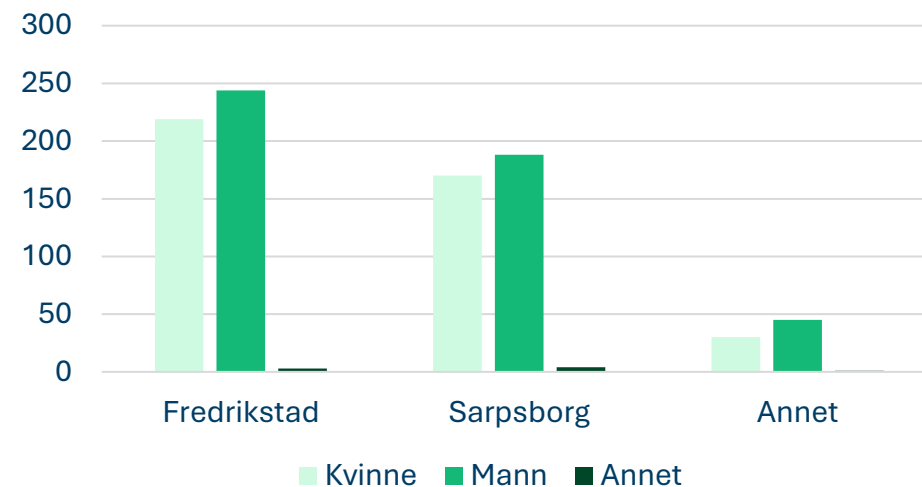
- barns og unges fysisk og psykisk helse
- barns og unges sosial og kognitiv utvikling
- barns og unges selvstendighet og livskvalitet
- barns og unges forståelse av geografiske sammenhenger
- barns og unges nærmiljø og lokalsamfunn
- å frigjøre tid for foreldre og forbedre deres livskvalitet

(Shaw et al. 2015; Appleyard 2017)



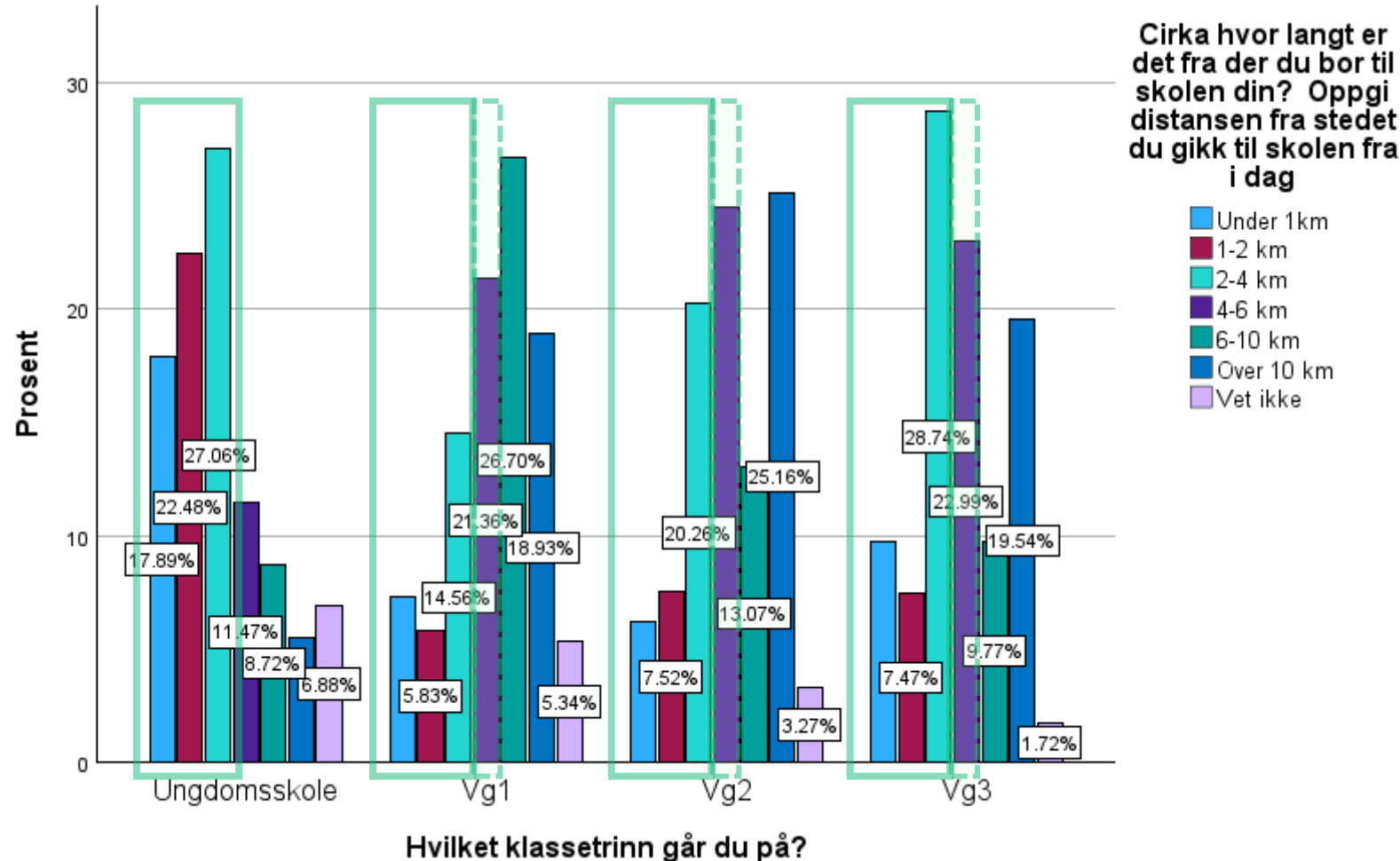
Skoleelevundersøkelse

- Datainnsamling: September 2025
- Ungdomsskoler (10. trinn) og videregående skoler i Nedre Glomma
- N = 904 elever
- 51,5 % fra Fredrikstad, 40,0 % Sarpsborg og 8,5% andre



Sykkelbruk

- 11,4 % av respondentene bruker vanlig sykkel i løpet av en typisk uke
 - 3,4% av respondentene bruker elsykkel i løpet av en typisk uke
 - 28 elever (3,1%) bruker vanlig sykkel og 6 elever (0,7%) bruker elsykkel daglig
- Tallene tyder på at det avtar med alder



Holdninger til reiser generelt



Effektivitet/ tid

Det er viktig for meg å velge det raskeste reisealternativet.



Helse

Det er viktig for meg at min måte å reise på er bra for helsa mi.



Autonomi

Det er viktig for meg å kunne reise selvstendig (uten foreldre).



Miljø

Det er viktig for meg at min måte å reise på er bra for miljøet.



Trivsel

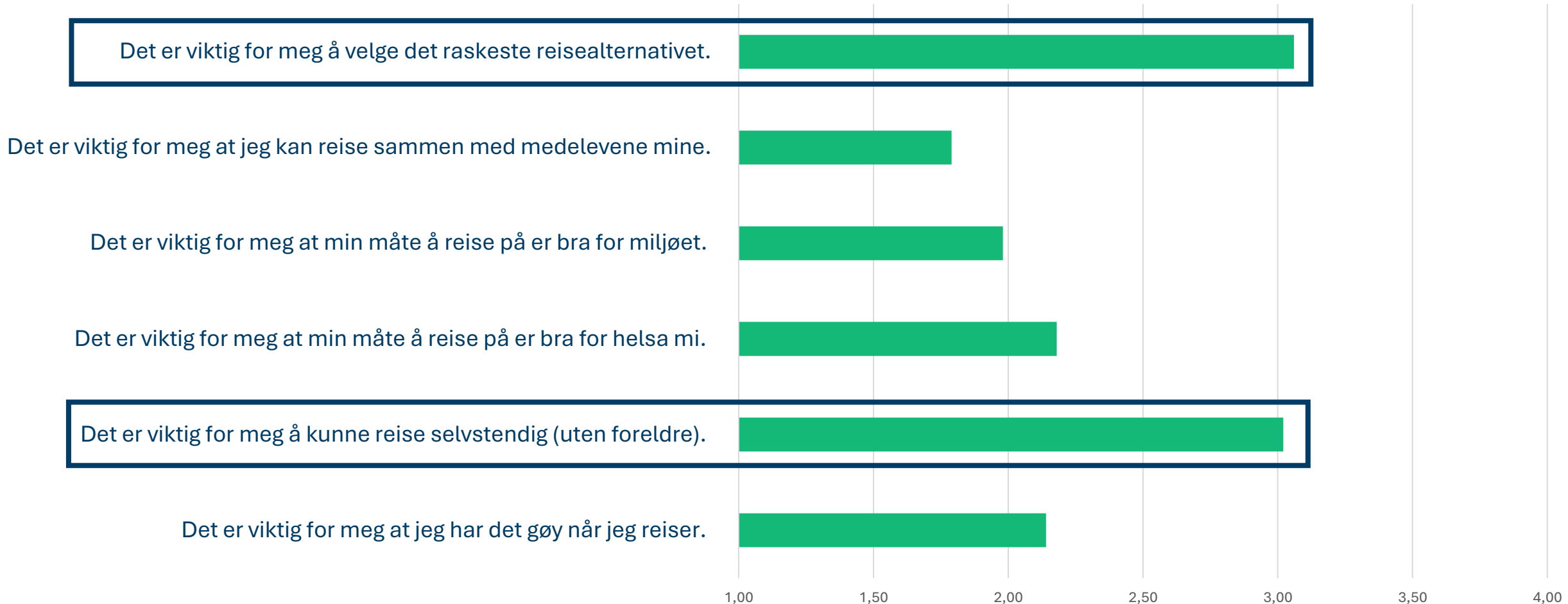
Det er viktig for meg at jeg har det gøy når jeg reiser.



Sosial tilhørighet

Det er viktig for meg at jeg kan reise sammen med medelevene mine.

Holdninger rundt reiser



Holdninger til reiser generelt



Effektivitet/ tid

Det er viktig for meg å velge det raskeste reisealternativet.



Autonomi

Det er viktig for meg å kunne reise selvstendig (uten foreldre).



Trivsel

Det er viktig for meg at jeg har det gøy når jeg reiser.



Helse

Det er viktig for meg at min måte å reise på er bra for helsa mi.



Miljø

Det er viktig for meg at min måte å reise på er bra for miljøet.



Sosial tilhørighet

Det er viktig for meg at jeg kan reise sammen med medelevene mine.

Holdninger til sykling



Helse

Sykling er bra for helsa.



Autonomi

Sykling gjør meg selvstendig/ uavhengig.



Miljø

Sykling er bra for miljøet.



Sosial tilhørighet

Sykling er sosialt (kan reise sammen med andre).



Trivsel

Sykling er gøy.



Effektivitet/ tid

Sykling er raskt.



Trygghet

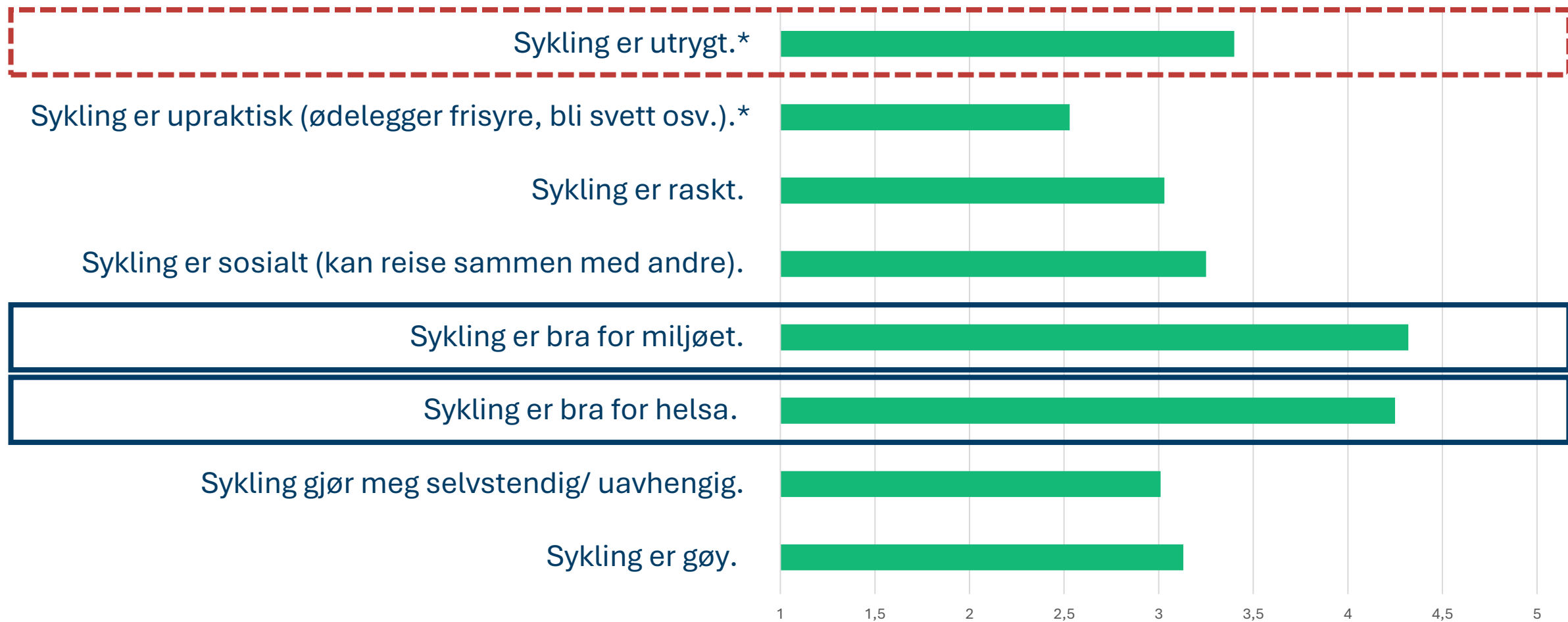
Sykling er utrygt.*



Upraktisk

Sykling er upraktisk (ødelegger frisyre, bli svett osv.).*

Holdninger til sykling



Holdninger rundt sykling ➤ generelt ganske positive



Helse

Sykling er bra for helsa.



Autonomi

Sykling gjør meg selvstendig/ uavhengig.



Miljø

Sykling er bra for miljøet.



Sosial tilhørighet

Sykling er sosialt (kan reise sammen med andre).



Trivsel

Sykling er gøy.



Effektivitet/ tid

Sykling er raskt.



Trygghet

Sykling er utrygt.*



Upraktisk

Sykling er upraktisk (ødelegger frisyre, bli svett osv.).*

Deskriptive sosiale normer blant jevnaldrende



Mange av medelevene mine går eller sykler til skolen.



Mange av medelevene mine går eller sykler til fritidsaktiviteter.



Mange ungdommer i nabolaget mitt går eller sykler til skolen.



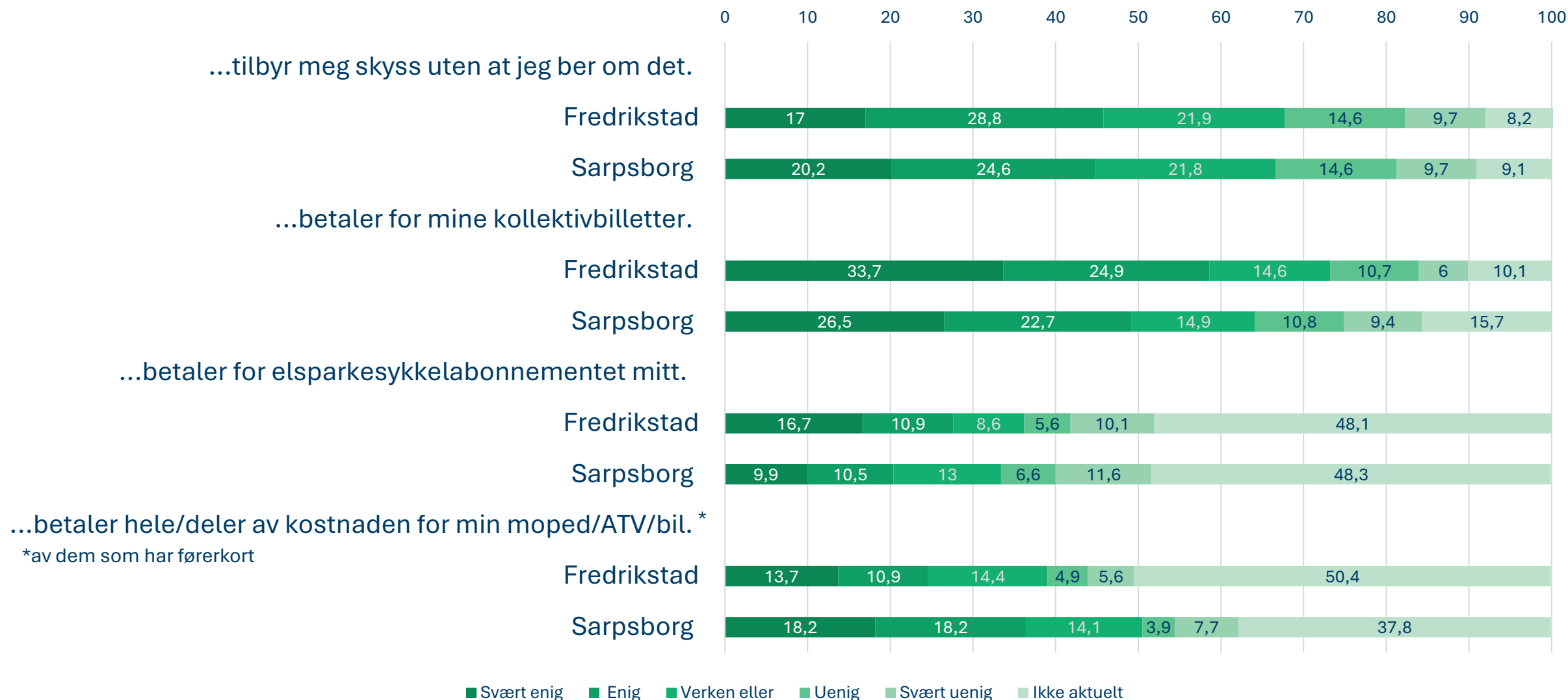
Mange ungdommer i nabolaget mitt går eller sykler til fritidsaktiviteter.

Deskriptive sosiale normer blant jevnaldrende



➤ det ser ut som det kunne finnes forskjell på by eller klassetrinn, men litt uklart pga. utvalget

Innflytelse av foreldre



Konklusjon

- Sykkelnivået blant ungdom i Nedre Glomma-regionen er generelt lavt, til tross for at en betydelig andel av elevene bor innenfor avstander som vanligvis anses som egnet for sykling.
- Økende høyere alder / klassetrinn eller avstand til skolen er knyttet til en nedgang av sykling.
- Holdningene til sykling er generelt positive, særlig knyttet til helse- og miljøfordeler, men dette gjenspeiles i begrenset grad i faktisk sykkelbruk. Praktiske hensyn, som reisetid og muligheten til å reise selvstendig, fremstår som viktigere for mobilitetsvalget.
- Foreldre spiller en viktig rolle i ungdoms mobilitetsvalg, gjennom holdninger til mobilitet og tilgang til ressurser.
- Det finnes et betydelig uutnyttet potensial for økt sykling blant ungdom i regionen. For å realisere dette potensialet vil det trolig være behov for målrettede tiltak.



Mulige tiltak i framtida



Livsfaseorienterte intervensjoner

Sykling avtar med alder / klassetrinn.

- Særlig innsats ved overgang til ungdomsskole og VGS.
- Introduksjonsaktiviteter ved skolestart.



Fokus på gevinster som ungdom faktisk verdsetter

Helse og miljø ikke er de sterkeste drivkreftene. Kommunikasjon som fremhever:

- frihet og selvstendighet
- tidsbesparelse og fleksibilitet



Utnytte sosiale normer

Ungdom påvirkes sterkt av hva de oppfatter at jevnaldrende gjør.

- Synliggjøre hvor mange elever som faktisk sykler ved hver skole. Motiver til å sykle sammen til skole
- «Sykle til skolen»-kampanjer, konkurranser mellom klasser eller skoler.



Foreldrerettede intervensjoner

Foreldre har stor innflytelse på ungdommers mobilitetsvalg.

- Synliggjøre trygge sykkelruter og trafikktiltak for å redusere foreldres bekymringer knyttet til sikkerhet.
- Oppmuntre foreldre til å støtte ungdommens selvstendige transport gjennom sykling fremfor å tilby skyss.



Øke trafikksikkerhet

Opplevd utrygghet kan gjøre at sykkelen velges bort.

- Kartlegging og forbedring av opplevd farlige strekninger.
- Synlige trafikktiltak rundt skolene.



Forbedre sykkelinfrastruktur ved skolene

Sykling kan gjøres mindre «upraktisk» ved hjelp av

- Trygge, værbeskyttede muligheter for sykkelparkering
- Sykkelparkering nærmere skoleinngangen enn bilavsettingsområder
- Dager med gratis sykkel-service eller opplæring i sykkelreparasjon

Takk for meg!



Teknologi for et bedre samfunn

franziska.gehlmann@sintef.no



Referanser

- Shaw, B., Bicket, M., Elliott, B., Fagan-Watson, B., Mocca, E., & Hillman, M. (2015). Children's independent mobility: an international comparison and recommendations for action.
- Appleyard, B. (2017). The meaning of livable streets to schoolchildren: An image mapping study of the effects of traffic on children's cognitive development of spatial knowledge. *Journal of Transport & Health*, 5, 27-41.