



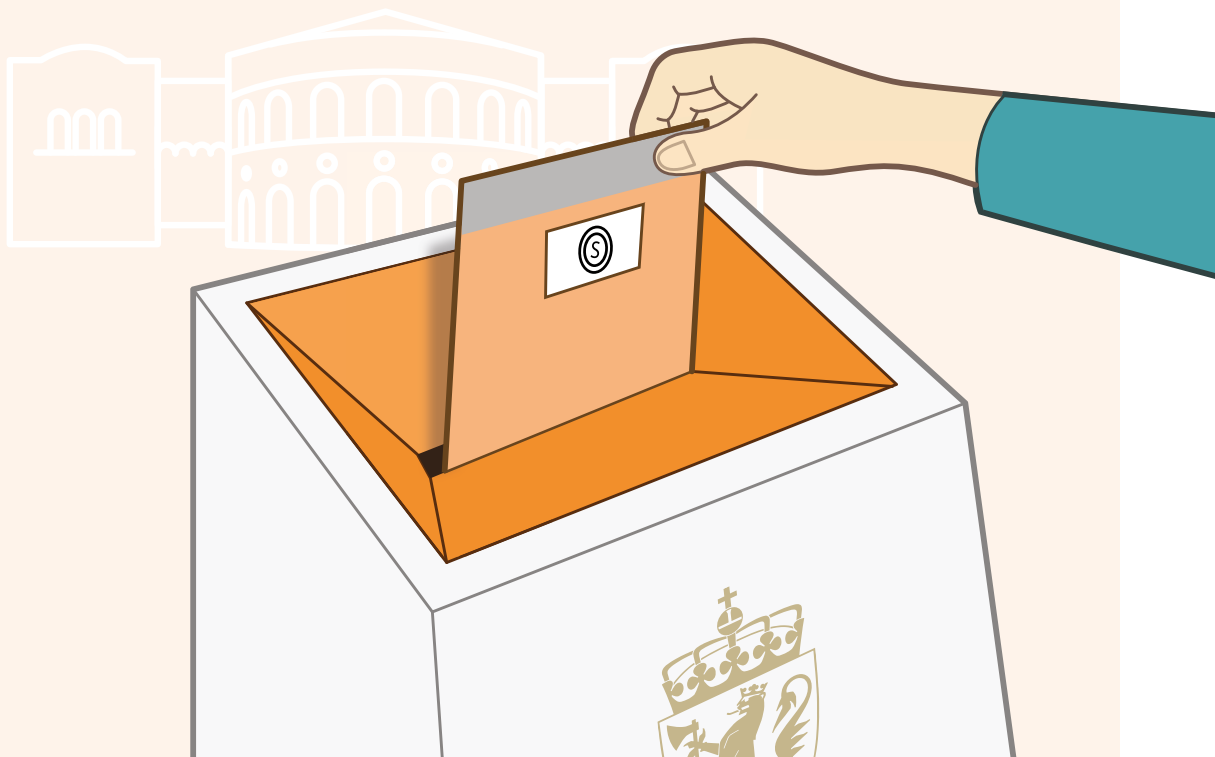
VALG

Stortings- og
sametingsvalget 2025

Bokmål

Viktig informasjon til deg som skal stemme

Valgdagen er 8. september. Husk legitimasjon.



Stortings- og sametingsvalget 2025

Hvert fjerde år velger vi hvem som skal representere oss på Stortinget. De viktigste oppgavene til Stortinget er å vedta lover, bestemme statens budsjett og kontrollere regjeringen.

Sametinget er det samiske folkets folkevalgte parlament i Norge og er et selvstendig folkevalgt organ. Du kan lese mer om sametingsvalget på sametinget.no.

I denne brosjyren får du informasjon om stortingsvalget og hvordan du stemmer.

Valgdagen er mandag 8. september 2025.

I mange kommuner kan du også stemme søndag 7. september. Du kan forhåndsstemme hvor som helst i landet fra 11. august til 5. september. **Husk legitimasjon.**



Husk legitimasjon når du stemmer

Du må vise legitimasjon når du skal stemme. Legitimasjonen må inneholde navn, fødselsdato og bilde, og kan for eksempel være pass, nasjonalt ID-kort, førerkort eller bankkort med bilde.

Oppholder du deg på en institusjon som sykehjem, sykehus eller fengsel, kan du få en ansatt til å bekrefte identiteten din. Den ansatte må da legitimere seg.



Hvem kan stemme?

Du har stemmerett ved stortingsvalget dersom du:

- er norsk statsborger
- har fylt 18 år innen utgangen av 2025
- er, eller har noen gang vært, folkeregistrert som bosatt i Norge



Når og hvor kan du stemme?

Du kan forhåndsstemme fra og med mandag 11. august frem til og med fredag 5. september i hvilken som helst kommune.

På valgdagen må du stemme i kommunen du er folkeregistrert som bosatt i per 30. juni 2025. Du kan stemme i hvilket som helst valglokale i kommunen.

Kan du ikke stemme i forhåndsstemmeperioden eller på valgdagen? Da kan du be kommunen din om å få tidligstemme fra og med 1. juli.

Det er også mulig å stemme fra utlandet fra og med 1. juli og frem til og med 29. august.



Finn ditt valglokale på **valglokaler.no**

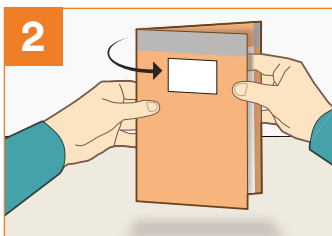




Slik stemmer du i din hjemkommune



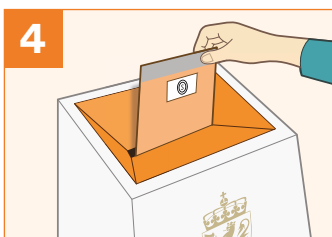
Ta den stemmeseddelen du vil bruke.



Brett stemmeseddelen med partinavnet inn og feltet for stemping ut – da kan ingen se hva du stemmer.
Det skal ikke brukes konvolutt eller annet omslag rundt stemmeseddelen.



Gå til en valgfunksjonær, og få stempel på utsiden av stemmeseddelen. Dette er viktig for at stemmeseddelen skal bli godkjent.



Legg stemmeseddelen i valgurnen.



Slik stemmer du utenfor egen kommune

Hvis du stemmer utenfor egen kommune, får du en stemmeseddel med navnene på de registrerte politiske partiene som fikk minst 5000 stemmer i hele landet ved forrige stortingsvalg, eller som har blitt registrert etter forrige stortingsvalg. Du må krysse av for hvilket parti du vil stemme på. Stemmeseddelen er uten navn på partienes kandidater.

Er ikke partiet eller gruppen du ønsker å stemme på oppført på stemmeseddelen, kan du skrive inn navnet på partiet eller gruppen.

Stemmen blir sendt til hjemkommunen din for opptelling.

Er du syk eller ufør, kan du ta kontakt med kommunen for å få forhåndsstemme hjemme. Fristen for å søke om å få stemme hjemme, er torsdag 4. september klokka 12.

Hjelp til å stemme i valglokalet

Ta kontakt med en valgmedarbeider dersom du har spørsmål eller trenger veiledning når du skal stemme. Valgmedarbeiderne har taushetsplikt.

Dersom du har en funksjonsnedsettelse som gjør at du ikke kan stemme alene, har du rett på hjelp. Du kan få hjelp til å stemme av en valgmedarbeider, eller en annen person som du selv peker ut.

Informasjon om stemmerett

Alle med stemmerett får tilsendt informasjon fra Valgdirektoratet. Her får du en bekreftelse på at du har stemmerett. Der står det også hvor og når du kan stemme på valgdagen, og annen relevant informasjon.

Informasjonen sendes til din digitale postkasse eller Altinn. Har du reservert deg mot digital kommunikasjon med det offentlige, eller ikke har benyttet ID-porten på 18 måneder, får du tilsendt informasjonen på papir.

Ta kontakt med kommunen din dersom du ikke har mottatt informasjonen, eller er usikker på om du har stemmerett.

Tidligere ble det sendt ut valgkort til alle velgere. Denne ordningen er avviklet. Fra og med stortingsvalget 2025 sendes det ikke valgkort til velgerne. Du trenger kun ta med deg legitimasjon for å stemme.

Du finner mer informasjon på **valg.no**

Hvem blir valgt?

Ved stortingsvalg velges det 169 representanter til Stortinget fordelt på 19 valgdistrikter. 150 av representantene blir valgt direkte fra valgdistriktene. I tillegg velges det 19 utjevningsmandater, ett fra hvert valgdistrikt.

Når du stemmer ved stortingsvalget, er du med på å avgjøre hvem de 169 representantene skal være.

Hemmelig valg

Valget er hemmelig. Det betyr at du skal velge en stemmeseddel og brette den alene, uten at noen andre ser det. Hemmelig valg gir deg muligheten til å uttrykke din mening uten frykt for at andre skal få vite hva du har stemt.

Utgitt 2025 av Valgdirektoratet.
Publikasjonen finnes på bokmål, nynorsk, samisk, og ti andre språk.

For mer informasjon om valget, se **valg.no**



Skann QR-koden for å lese brosjyren på andre språk.