

Sundheds- barometeret 2023

Oktober 2023



Danskernes mentale sundhed 2023

Danskernes mentale såvel som fysiske sundhed er afgørende for en bæredygtig fremtid. For når den enkeltes krop eller mentale helbred halter, påvirker det ikke bare os selv og vores nære relationer - det påvirker hele vores samfund.

Falck lancerer derfor Sundhedsbarometeret, der har til formål at stille skarpt på danskernes sundhed og samle de nyeste indsigter om, hvordan vi egentlig går og har det. På den måde kan vi sammen blive klogere på, hvor behovet for hjælp er størst, og hvordan vi forebygger, at mistrivsel udvikler sig til stress eller depression.

Falck har +1.100 psykologer i sit behandlernetværk, og igennem dialog med danskerne oplever vi, at flere i dag kæmper med mistrivsel. I første udgave af Sundhedsbarometeret har vi derfor fokus på mental trivsel.

Sundhedsbarometeret viser, at 8 ud af 10 danskere anerkender vigtigheden af mental trivsel, men at hver tredje dansker kan

være i stor risiko eller risiko for at udvikle stressbelastning eller depression.

Mange af os er altså opmærksomme på mental sundhed i hverdagen – 87% siger, at de gør noget aktivt for at arbejde med deres mentale sundhed. Men samtidig er hver tredje af os i fare for at gå ned med stress eller få en depression.

En del af årsagen kan være, at kun halvdelen af danskerne er gode til at mærke efter, hvordan de har det.

Derfor dykker vores undersøgelse dybere ned i, hvordan danskernes mentale trivsel er lige nu ved hjælp af WHO-5 metoden, som er Verdenssundhedsorganisationens værktøj til at måle mental trivsel og gruppere personer i et trivselsindeks.

Undersøgelsen viser, at Danmark overordnet set ligger på trivselsindeks 58,1 ud af 100.

De danskere, der ifølge indekset kan være i stor risiko for mental mistrivsel kendetegnes ved i højere grad at være kvinder, personer i

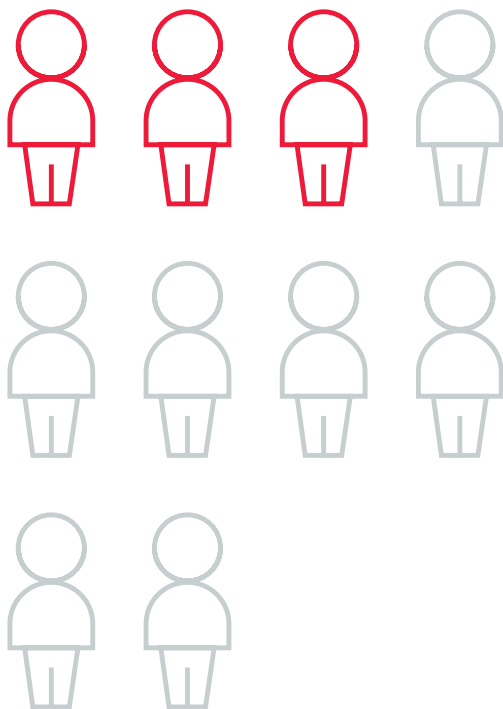
alderen 30-49 år, singler samt personer med en indkomst på under 300.000 kr. Undersøgelsen viser også, at personer i gruppen med stor risiko eller risiko gennemsnitligt har oplevet flere negative livsbegivenheder inden for det seneste halve år end personer, der ikke umiddelbart er i risiko, fx i form af afskedigelser eller skilsmisser. Gruppen bruger desuden flere timer på at scrolle igennem de sociale medier end de danskere, der ikke umiddelbart er i risiko.

Desværre kan vi også se en tendens til, at de danskere, som enten kan være i risiko eller stor risiko for stress eller depression, gør mindre for at tage vare på deres mentale sundhed (2-3 ting) end dem, der ikke er i risiko (4 ting).

En måde at forebygge, at mistrivsel udvikler sig til stress eller depression, kan være psykologsamtaler. Det har 1 ud af 7 danskere benyttet sig af inden for de seneste 6 måneder. Men også her viser undersøgelsen, at de danskere, der er i risiko eller stor risiko, har sværere ved at tage imod psykologhjælp end den gruppe, der ikke er i risiko.

3 ud af 10 danskere

kan være i risiko eller stor risiko for at udvikle stress eller depression.



Data fra 2.000 respondenter indsamlet til Sundhedsbarometeret 2023.

Hver tredje dansker kan være i risiko for at udvikle stress eller depression

8 ud af 10 danskere anerkender, at det er vigtigt at arbejde med deres mentale trivsel. Det er både mænd og kvinder enige om, om end der er en større del af kvinder, der synes, det er vigtigt (84%) sammenlignet med mænd (75%).

Derudover fortæller 87% af danskerne, at de gør mindst én ting for at styrke deres mentale sundhed fx ved at dyrke motion eller pleje venskaber og familiære relationer.

Til gengæld er det kun halvdelen af danskerne, der selv mener, at de er bevidste om deres mentale sundhed og ofte eller hele tiden mærker efter, hvordan de har det.

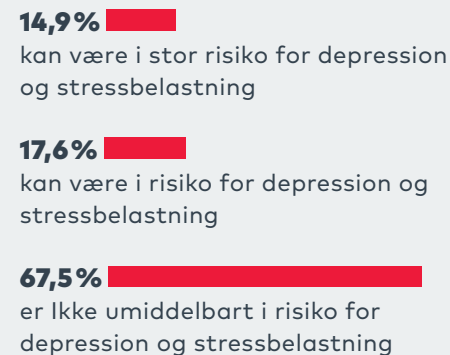
For at danne et billede af danskernes mentale sundhed, har vi gjort brug af WHO-5's trivselsindeks. Målingen viser, at hver tredje dansker kan være i risiko – eller endda stor risiko – for at udvikle stress eller depression.

Hvordan fordeler danskerne sig på WHO's trivselsindeks?

WHO-5's trivselsindeks er en metode til at måle mental trivsel udarbejdet af WHO. Dette indeks baseres på en række spørgsmål om den enkelte persons mentale trivsel de seneste 14 dage*. Det er fx spørgsmål om, i hvor høj grad man har følt sig glad, afslappet, udhvilet mv.

Metoden viser, at danskerne har en samlet trivselsscore på 58,1 ud af 100. For at gøre brug af indekset inddeles danskerne i tre grupper ud fra deres trivselsscore: De, der kan være i stor risiko for depression eller stressbelastning (0-35). De, der kan være i risiko for depression eller stressbelastning (36-50). Og de danskere, der ikke umiddelbart er i risiko for at udvikle depression eller stressbelastning (over 50).

Nedenstående grafik viser fordelingen af danskere i de tre grupper.



Dette betyder som nævnt, at hver tredje dansker (32,5%) kan være i risiko for at udvikle stress eller depression, hvoraf knap halvdelen af denne gruppe er i stor risiko.

*De tre segmenter er udarbejdet på baggrund af WHO-5 indekset, som er et mål for trivsel udviklet af professor Per Bech for Verdenssundhedsorganisation (WHO). Målemetoden består af fem spørgsmål om, hvordan testpersonen har følt sig tilpas i de seneste to uger, som fx: 'I hvor høj grad har du været glad og i godt humør?' og 'I hvor høj grad har du følt dig rolig og afslappet?'. Herefter måler WHO-5 graden af positive oplevelser, og dette kan anvendes som et mål for personers generelle trivsel eller velbefindende. Kilde: Sundhedsstyrelsen.

'I denne rapport omtaler vi symptomer på mental mistrivsel, fx diagnoser som stress og ensomhed, ikke tungere psykisk sygdom, der ofte kræver behandling på et psykiatrisk hospital'

Særligt kvinder og singler kan være i stor risiko for mental mistrivsel

Ud fra trivselsindeksets tre grupper tegnes et billede af, hvilke danskere der befinder sig i den gruppe, der kan være i stor risiko for at udvikle depression eller stressbelastning. I det følgende beskrives sammenhængen mellem trivselsgruppe og demografi.

Køn og alder: Hver femte kvinde befinder sig i gruppen for stor risiko, mens det kun gælder hver tiende mand. Kigger man på alder, findes der flest i stor risiko fra aldersgrupperne 30-39 og 40-49 år.

Civilstatus: Der er procentvis flest i stor risiko for stress og depression blandt singlerne (21,3%) og færrest blandt de gifte personer (11,9%).

Uddannelse: Der ses en tydelig sammenhæng mellem højest gennemførte uddannelsesniveau og andelen med stor risiko for mental mistrivsel. Således falder andelen af de i stor risiko fra 22,2% blandt personer

med grundskole og gymnasial baggrund til 12% blandt personer med lang videregående uddannelse.

Beskæftigelse: Den største andel af personer i stor risiko for mistrivsel ses blandt studerende, mens den er lavest blandt funktionærer.

Husstandsindkomst: Der ses en tydelig sammenhæng mellem indkomst og mental trivsel. Næsten hver femte, der tjener mindre end 300.000 kr. i husstanden, kan være i stor risiko for stress og depression, mens det kun gælder 10% af dem, der tjener mere end 700.000 kr.

Familiecyklus: Når man ser på den enkeltes familiecyklus, er andelen der mistrives lidt større blandt de tre første stadier: Før familie, ung familie og voksen familie, og lidt lavere blandt erhvervsaktive uden børn samt pensionister.

		I stor risiko	I risiko	Umiddelbart ikke i risiko
Køn	Kvinde	19,3%	16,9%	63,8%
	Mand	10,5%	18,3%	71,3%
Alder	18-29	14,0%	27,2%	58,9%
	30-39	19,3%	22,7%	58,1%
	40-49	19,1%	19,6%	61,3%
	50-59	16,7%	14,7%	68,6%
	+60	10,6%	10,1%	79,3%
Civilstatus	Gift	11,9%	14,1%	74,1%
	Samlevende, men ikke gift eller i registreret partnerskab	13,3%	24,4%	62,4%
	I et forhold men ikke samlevende	13,8%	25,7%	60,5%
	Single	21,3%	19,3%	59,4%
Uddannelse	Grundskole/gymnasial	22,2%	17,3%	60,5%
	Kort/mellemlang	13,6%	16,8%	69,6%
	Lang	12%	18%	70%
Beskæftigelse	Ikke erhvervsaktiv	15,1%	12,3%	72,6%
	Studerende	23,2%	21,8%	55,0%
	Funktionær	11,4%	21,8%	66,8%
	Faglært/ufaglært	14,5%	18,8%	66,7%
Husstandsindkomst (brutto)	Under 300.000 kr.	24,2%	16,5%	59,4%
	300.000 - 699.999 kr.	13,6%	18,8%	67,6%
	700.000 kr. og derover	10,2%	17,5%	72,2%
Familiecyklus*	Før familie	16,8%	25,6%	57,6%
	Ung familie	16,5%	23%	60,5%
	Voksen familie	17,2%	17,2%	65,6%
	Erhvervsaktiv uden hjemmeboende børn	13,5%	15,6%	70,9%
	Pensionister/ikke erhvervsaktive uden hjemmeboende børn	11,6%	9,0%	79,4%

*Definitioner af familiecyklus: Før familie: Mellem 18-45 år og har ingen børn. Ung familie: Har hjemmeboende børn, hvor yngste barn er 0-6 år. Voksen familie: Hjemmeboende børn, hvor yngste barn er 7 år eller ældre. Erhvervsaktiv uden hjemmeboende børn: Over 45 år, uden hjemmeboende børn og er aktiv på arbejdsmarkedet. Pensionist/ikke erhvervsaktive uden hjemmeboende børn: Over 46 år uden hjemmeboende børn og ikke erhvervsaktiv.

Sociale medier og livsbegivenheder påvirker vores trivsel

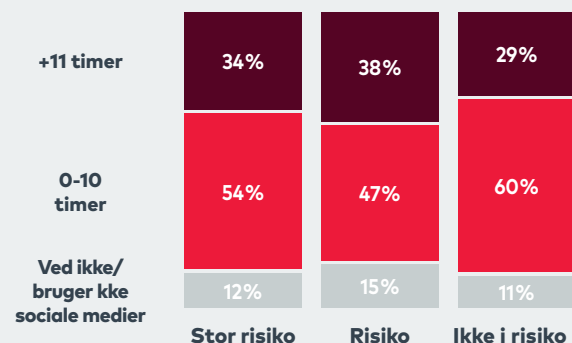
Personer i stor risiko for at udvikle stress eller depression bruger mere tid på sociale medier

Ifølge DR's medierapport 2022 bruger 60% af danskerne sociale medier hver dag eller næsten hver dag, hvilket er en fordobling sammenlignet med 2012.

Data fra Sundhedsbarometeret viser, at der er en sammenhæng mellem brugen af sociale medier og den enkeltes mentale trivsel.

Som følgende tal viser, bruger de personer, der kan være i stor risiko eller risiko for stress eller depression, flere timer på de sociale medier end de danskere, der ikke umiddelbart er i risiko.

34% i gruppen med stor risiko bruger mere end 11 timer ugentligt. Det samme gælder for 38% af gruppen i risiko og 29% i gruppen, som ikke umiddelbart er i risiko:



Skilsmisser, børn, bryllupper og fyringer: Livsbegivenheder påvirker os mentalt

Sociale medier fylder altså meget i danskernes hverdag. Det samme gør store livsbegivenheder såsom lykkelige, personlige omstændigheder, fx et bryllup eller en baby, og negative arbejdsrelaterede begivenheder, som fx at blive fyret.

37% af danskerne svarer, at de har en stor begivenhed i sigte de næste 6 måneder. Er du en af dem? Så skal du være ekstra opmærksom på din mentale trivsel. Data viser nemlig en sammenhæng mellem antallet og typen af livsbegivenheder og vores mentale sundhed.

Først og fremmest svarer 54,7% af personerne i gruppen med stor risiko for stress eller depression, at de har oplevet mindst én livsbegivenhed det seneste halve år. Det samme gælder 63,7% af dem, der er i risikogruppen og kun 50,1% af de personer, der ikke umiddelbart er i risiko for at udvikle mental mistrivsel.

På følgende graf ses andelen af personer i hver af de tre grupper, som har oplevet mindst én af følgende begivenheder: **1)** Alvorlig sygdom i nærmeste familie, **2)** tab af nær ven eller familiemedlem, **3)** afskedigelse, **4)** skilsmisse:

HAR OPLEVET EN NEGATIV BEGIVENHED

29,1% Stor risiko

24,8% Risiko

22,4% Ikke i risiko

Der er altså flest i gruppen med stor risiko, der har oplevet en negativ begivenhed.

Derudover viser data en sammenhæng mellem livsbegivenheder relateret til arbejde og de tre grupper i trivselsindekset.

Grafen nedenfor viser andelen, der har oplevet mindst én af følgende begivenheder: **1)** Arbejdsopgaver, jeg ikke har de nødvendige kompetencer til at løse, **2)** større mængde arbejdsopgaver end arbejdstid, **3)** organisationsændring på arbejdet, **4)** en af mine nærmeste kollegaer er blevet opsagt:

HAR OPLEVET EN BEGIVENHED PÅ JOB

14,2% Stor risiko

16,8% Risiko

11,1% Ikke i risiko

Her er danskernes populære midler mod mental mistrivsel

Fysisk aktivitet er danskernes primære go-to, når de skal styrke deres mentale sundhed

Der er flere gode grunde til at være opmærksom på, hvordan du går og har det – både af hensyn til dit mentale og dit fysiske helbred. Halter den mentale sundhed, stiger risikoen for at udvikle sygdomme som fx hjertekarsygdomme, depression og angst.

Som nævnt tidligere svarer hele 9 ud af 10 danskere, at de gør noget for at arbejde med deres mentale sundhed. Og når danskerne skal tage vare på deres mentale sundhed, tyer størstedelen af os til motion eller fysisk aktivitet. Andre populære midler indebærer at pleje relationer til venner og familie, holde styr på privatøkonomien, bruge tid i naturen og at sove tilstrækkeligt.

Følgende oversigt viser de midler, danskerne tager i brug for at pleje deres mentale sundhed:

44% sørger for motion og fysisk aktivitet

42% plejer venskaber og familierelationer

41% holder nøje styr på privt økonomien

41% bruger tid i naturen og være udendørs

39% sikrer tilstrækkelig søvn

36% spiser afbalanceret og varieret

28% siger fra overfor for mange arrangementer eller opgaver i fritiden, fx foreningsarbejde

28% mådehold med alkohol og rygning

19% siger fra ovenfor for højt arbejdspress eller for mange arbejdsopgaver

16% holder på faste arbejdstider

14% begrænser brugen af mobiltelefon og sociale medier

7% mediterer

3% andet, notér venligst

4% nej, gør ikke noget for at tage vare på min mentale sundhed

3% ved ikke

6% ønsker ikke at besvare

Når risikoen for stress og depression er størst, gør vi mindst for at tage vare på vores mentale sundhed

Både dem, der kan være i stor risiko og i risiko for depression og stressbelastning gør mindre for at tage vare på deres mentale sundhed, end danskere, der ikke umiddelbart er i risiko for depression eller stress.

I gennemsnit har personer i gruppen med stor risiko angivet 2,93 ting, som de gør for at tage vare på mental sundhed. Personer i gruppen med risiko har angivet 3,16 ting, og personer, der ikke er i risiko, har angivet 4,09 ting.

Tabellen herunder viser andelen i hver trivselsgruppe, der gør den pågældende ting for at tage vare på sin mentale trivsel. Det ses fx, at 29% af gruppen, der kan være i stor risiko, sørger for at dyrke motion og fysisk aktivitet, mens det gælder for hele 52% i gruppen, der ikke er i risiko.

	Stor risiko	Risiko	Ikke i risiko
Sørger for motion og fysisk aktivitet	29%	29%	52%
Plejer venskaber og familierelationer	32%	36%	46%
Holder nøje styr på privatøkonomien	33%	32%	46%
Bruger tid i naturen og være udendørs	32%	30%	46%
Sikrer tilstrækkelig søvn	32%	27%	46%

1 ud af 5 danskere har svært ved at tage imod psykologhjælp

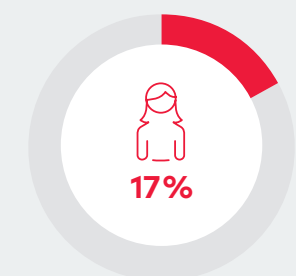
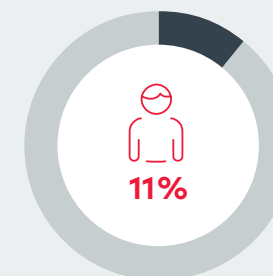
En metode til at forebygge, at mistrivsel udvikler sig til stress eller depression, er psykologsamtaler.

Men data viser, at knap hver femte dansker har svært ved at tage imod psykologhjælp, selvom de måtte være i en situation, der krævede det. Det er særligt unge mænd i alderen 18-29 år, der har svært ved det. Heldigvis bliver det lettere at søge hjælp med alderen. Særligt efter 30'erne har hovedparten af danskerne det fint med at opsøge hjælp.

Hver syvende dansker svarer i analysen, at de har været til psykolog inden for de seneste 6 måneder. Det er de 30-39-årige, der står for de fleste besøg.

24% i den aldersgruppe har været til psykolog eller anden professionel inden for mental sundhed i perioden, mens det kun gælder 5% af dem over 60 år.

Derudover ser vi, at kvinder går oftere til psykolog end mænd. Det gælder for hhv. 11% af mændene og 17% af kvinderne.





Danskere i risiko for stress eller depression har sværest ved at tage imod psykologhjælp

Når vi dykker ned i de tre grupper i trivselsindekset, ses desuden en sammenhæng mellem risiko for mistrivsel og mængden af psykologhjælp.

21% af dem, der kan være i stor risiko for at udvikle stress eller depression svarer, at de ville have svært ved at tage imod psykologhjælp, selvom situationen krævede det. Det samme gælder for 16% af dem, der ikke umiddelbart er i risiko for at mistrives.

Heldigvis ser det dog ud til, at danskerne alligevel lykkes med at komme afsted. Der er nemlig flere i gruppen af personer, der har stor risiko for stress eller depression, som har været til psykolog de seneste 6 måneder sammenlignet med de øvrige trivselsgrupper.

Tabellen herunder viser andelen i hver af de tre trivselsgrupper, som har været til psykolog inden for det seneste halve år samt den andel, der ifølge dem selv ville have svært ved at tage imod hjælp, selvom de stod i en situation, der krævede det.

	Stor risiko	Risiko	Ikke i risiko
Har været til psykolog inden for seneste 6 mdr.	22%	17%	12%
Ville have svært ved at tage imod psykologhjælp	21%	22%	16%

Om Sundhedsbarometeret 2023:

Undersøgelsen er gennemført af analyseinstituttet YouGov. Der er i alt gennemført 2000 CAWI-interview med danskere i alderen 18+ år, i perioden 8. - 14. september 2023.

Data er vejet på dimensionerne køn, alder og geografi på baggrund af et ideal fra Danmarks Statistik, så resultaterne er repræsentative for befolkningen i relation til ovenstående målgruppe.