

Sundheds- barometeret 2024



Småbørnsforældre og kvinder i 30-årsalderen er i størst risiko for stress eller depression

Det er ikke altid til at se, når vi passerer hinanden på vej ind eller ud af børnehaven, eller når vi hilser på hinanden ved kaffemaskinen på kontoret. Men faktisk er en tredjedel af danskerne i risiko eller stor risiko for at udvikle stress eller depression. Derfor er det vigtigt, at vi øger vores indsigt og forståelse for mental sundhed, og hvordan det påvirker vores sind, kroppe og relationer, så vi bliver bedre til at tale åbent om mental trivsel og styrker forebyggelsen af længerevarende mistrivsel.

Dette er hensigten med Falcks Sundhedsbarometer 2024, som kortlægger danskernes mentale sundhed og belyser, hvilke befolkningsgrupper vi som samfund, arbejdsgivere eller pårørende skal være mest opmærksomme på. Undersøgelsen dykker ned i, hvordan f.eks. livsfaser, arbejdspress, søvn og sociale sammenkomster kan påvirke mental sundhed, samt hvilke danskere der er i størst risiko for at udvikle stress, angst, depression og ensomhed.

Sundhedsbarometeret er baseret på en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse blandt 3.000 danskere i alderen 16-75 år foretaget i sensommeren 2024. Barometeret gør brug af WHO-5-metoden, der kategoriserer danskerne i tre trivselsgrupper med henholdsvis stor risiko, risiko og ingen umiddelbar risiko for stress og depression.

Undersøgelsen viser, at 3 ud af 10 danskere er i risiko for at udvikle stress eller depression. Risikoen er særlig høj blandt kvinder mellem 26-35 år, hvor mere end hver fjerde er i høj risiko.

Derudover er småbørnsforældre i større risiko for at mistrives end andre befolkningsgrupper. Her er 18% af forældre til børn under 5 år i højrisikogruppen for at udvikle af stress eller depression.

Når det kommer til børnenes mentale sundhed, så svarer 7 ud af 10 af de adspurgte forældre, at de føler sig rustede til at kunne håndtere et barn i mistrivsel. Dette tal er dog lavere for den knap en tredjedel af forældrene, der vurderer, at mindst ét af deres børn faktisk er i mistrivsel.

Vi mangler et sprog for trivsel på arbejdspladsen

I år belyser Sundhedsbarometeret også danskernes mentale trivsel på arbejdspladsen. Hver sjette dansker svarer, at arbejdspresset ofte eller konstant er for højt – igen med en overvægt af kvinder i alderen 26-35 år. Der ses en sammenhæng mellem det oplevede arbejdspress og risikoen for at udvikle stress eller depression.

Selvom mange arbejdspladser har stigende fokus på mental trivsel, så indikerer Sundhedsbarometeret,

at der fortsat er behov for bedre samtaler om trivsel på arbejdspladsen, da hele 7 ud af 10 danskerne ikke føler, at de kan tale åbent om mental trivsel på deres arbejde.

Med Sundhedsbarometeret ønsker Falck at bidrage til en samtale om danskernes trivsel

Men der er allerede håb at spore: 9 ud af 10 danskere forstår vigtigheden af at tage hånd om deres mentale sundhed, og de har forskellige strategier til at håndtere livets svære perioder. Det ser vi også nærmere på i Sundhedsbarometeret 2024, som Falck udgiver for andet år med et ønske om at bidrage til den offentlige samtale om, hvordan vi forbedrer danskernes mentale sundhed.



3 ud af 10 danskere kan være i risiko for stress eller depression

Sundhedsbarometeret tager temperaturen på danskernes trivsel ud fra WHO-5 metoden, også kaldet trivselsindekset. Den viser, at 28,2% af danskerne kan være i risiko for depression eller stressbelastning. Heriblandt befinder 12,4% sig i den gruppe, der kan være i **stor risiko** for stress og depression.



12,4% kan være i stor risiko for depression eller stressbelastning



15,8% kan være i risiko for depression eller stressbelastning



71,8% er ikke umiddelbart i risiko for depression eller stressbelastning

Danskernes mentale trivsel opdelt i tre grupper baseret på WHO-5 trivselsindeks. Se side 12 for mere information om WHO-5 trivselsindekset.

Undersøgelsen viser, der er forskelle i den mentale trivsel mellem køn og aldersgrupper. Blandt kvinder befinder 15% sig i den høje risikogruppe, mens det kun gælder for 10% af mændene. Aldersmæssigt er danskere mellem 26 og 35 år de mest udsatte, hvor 20% er i stor risiko – betydeligt flere end i andre aldersgrupper.




Den største risiko er tilstede hos kvinder i alderen 16-35 år, hvor 27% er i høj risiko sammenlignet med 13% af mændene i samme aldersgruppe.

Hver femte småbørnsforældre er i høj risiko for mistrivsel

Sundhedsbarometeret viser, at småbørnsfamilier er særligt pressede. 18% af forældre med børn under 5 år befinder sig i højrisikogruppen, hvilket er væsentligt

mere end blandt forældre med ældre børn eller personer uden børn.

"Tallene bekræfter flere af de mønstre, vi oplever i vores daglige konsultationer med danskerne. Kvinderne har mere sammensatte roller i hverdagen, og særligt mødre har på dette tidspunkt i deres liv ekstra mange praktiske og følelsesmæssige krav at forholde sig til. Det kan gøre det sværere at finde en god balance mellem børn, parforhold, karriere, sociale relationer og forventninger fra dem selv og omverdenen," siger Jacob Vindbjerg Nissen, chefpsykolog i Falck gennem 10 år.

		Kan være i stor risiko for at udvikle stress og depression	Kan være i risiko for at udvikle stress og depression	Er ikke umiddelbart i risiko for at udvikle stress og depression
 Køn	Mænd	10%	14%	77%
	Kvinder	15%	18%	67%
 Alder	16-25 år	9%	21%	70%
	26-35 år	20%	19%	61%
	36-45 år	17%	23%	61%
	46-55 år	12%	16%	72%
	56-65 år	13%	12%	76%
	66-75 år	6%	6%	88%
 Familie	Har ikke børn under 25 år	12%	15%	73%
	Har børn under 5 år	18%	24%	57%
	Har børn mellem 6-10 år	14%	22%	64%
	Har børn mellem 11-15 år	11%	15%	73%
	Har børn mellem 16-20 år	11%	17%	72%
	Har børn mellem 21-24 år	8%	14%	78%

Køn, alder og familier med og uden børn fordelt i de tre trivselsgrupper



Både travle og tomme kalendere påvirker trivsel

Bryllup, nyt job eller en flytning. Psykosociale faktorer som større livsbegivenheder og antallet af sociale sammenkomster hænger tæt sammen med vores mentale velbefindende.

Når større begivenheder finder sted i vores liv, positive såvel som negative, kan det presse vores trivsel. Hver femte af de danskere, der har oplevet en eller flere større livsbegivenheder inden for det seneste år, befinder sig nemlig i gruppen, der kan være i stor risiko for stress og depression, mens det kun gælder for 7% af de danskere, der ikke har oplevet en stor begivenhed.

Hver femte dansker ønsker flere sociale arrangementer

Også antallet af sociale sammenkomster, eller manglen på samme, kan være en væsentlig stressfaktor. Hver femte dansker ønsker flere sociale sammenkomster, mens hver tiende ønsker færre.

1 ud af 5

danskere ønsker flere sociale sammenkomster



Blandt dem, der føler, at de har for mange sociale sammenkomster, er 26% i højrisikogruppen. Til sammenligning er kun 8% i høj risiko blandt de danskere, der synes, at antallet af sociale sammenkomster i deres liv er lige tilpas.

Omvendt kan manglende sociale sammenkomster også påvirke det mentale helbred negativt. 19% af dem, der ønsker flere sammenkomster, befinder sig i højrisikogruppen.

"Dette mønster afspejler blandt andet den konstante eksponering og det forventningspres, mange føler i dag. Vi skal være på i mange forskellige sammenhænge – arbejde, forældremøder, sociale medier og sociale arrangementer med venner og familie. Og selv de positive aktiviteter kræver energi og kan føles som et pres. På den anden side kan for få aktiviteter skabe en følelse af ikke at være inkluderet, hvilket også kan være en stressfaktor," siger Jacob Vindbjerg Nissen og fortsætter:

"Hvis man er et sted i sit liv, hvor man har mange opgaver og aktiviteter på samme tid, er det helt afgørende for ens trivsel, at man formår at lave klare prioriteringer og handle derefter."






Søvn skaber overskud

I april 2024 udkom Sundhedsstyrelsen med en anbefaling om, at alle voksne bør sove 7-9 timer hver nat. Dette behov bekræftes i vores undersøgelse.

Trivselsindekset viser nemlig, at 41% af de danskere, der sover mindre end de anbefalede 7 timer, enten kan være i stor risiko eller risiko for stress og depression. Samtidig kan vi se, at personer, der sover mere end 7 timer, generelt trives bedre.

"Tilstrækkelig med søvn giver mere overskud, hvilket øger vores evne til at regulere følelser og håndtere stressede situationer mere effektivt. Vi ser ofte, at manglende søvn er et af de første symptomer på vedvarende stress," siger Jacob Vindbjerg Nissen.

		Kan være i stor risiko for at udvikle stress og depression	Kan være i risiko for at udvikle stress og depression	Er ikke umiddelbart i risiko for at udvikle stress og depression
 Søvn	Max 4 timer	42%	29%	29%
	5-6 timer	18%	21%	61%
	7-8 timer	7%	12%	81%
	9-10 timer	12%	19%	70%
 Livsbegivenheder	Har oplevet større livsbegivenhed(er) indenfor 12 mdr.	19%	19%	62%
	Har ikke oplevet større livsbegivenhed(er) indenfor 12 mdr.	7%	14%	79%
 Sociale sammenkomster	For mange	26%	24%	50%
	Ønsker flere	19%	21%	60%
	Passende	8%	13%	78%

Søvn, livsbegivenheder og sociale sammenkomster fordelt i de tre trivselsgrupper

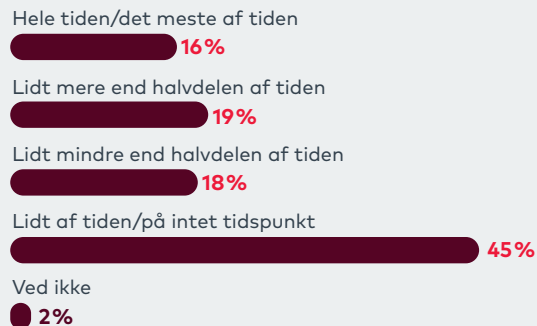
¹ Kilde: <https://www.sst.dk/da/nyheder/2024/Sover-du-for-lidt>

Mange danskere oplever arbejdspress: Vi har brug for et fælles sprog

Danskere i beskæftigelse bruger en stor del af deres uge på arbejdspladsen. Derfor er det vigtigt at se på, hvordan arbejdslivet påvirker danskernes mentale trivsel.

Et af de mest markante tal fra årets undersøgelse viser, at hver sjette dansker i arbejde ofte eller hele tiden oplever, at arbejdspresset er for stort. Og her går billedet fra trivselsgrupperne igen, da det særligt er kvinder i alderen 26-35 år, der føler et højt arbejdspress (23%).

Hvor ofte føler du, at dit arbejdspress er for højt? Fx pga. kompleksiteten i dine arbejdsopgaver, mængden af opgaver eller ændringer på din arbejdsplads



N=1416 (respondenter i beskæftigelse)

Danskernes oplevede arbejdspress

Der er desuden sammenhæng mellem risikoen for stress og depression og oplevet arbejdspress.

Sundhedsbarometeret viser, at 35% af de personer, der kan være i høj risiko for stress og depression, oplever et for stort arbejdspress, mens det kun gælder for 11% af de danskere, der ikke umiddelbart er i risiko for stress og depression.

"Et højt arbejdspress er ikke nødvendigvis et problem, så længe det sker i en afgrænset periode. Men oplevelsen af et for stort arbejdspress kommer over tid også til at påvirke privatlivet negativt, og så bliver spiralen endnu sværere at styre. Et følelsesmæssigt pres fra privatlivet eller arbejdslivet kan desuden øge tilbøjeligheden til at opleve et for stort arbejdspress – og omvendt. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på sig selv, sine nærmeste samt rammerne for ens arbejde i pressede perioder," siger Chefpsykolog Jacob Vindbjerg Nissen.

Vi skal være bedre til at tale åbent om arbejdspress

På trods af, at mange oplever et stort arbejdspress på et eller flere tidspunkter i deres arbejdsliv, er det ikke let for os at tale åbent om mistrivsel på arbejdspladsen.

Faktisk føler 7 ud af 10, at deres arbejdsplads mangler en kultur, der gør det muligt at tale åbent om trivsel og mentale udfordringer.

7 ud af 10

føler ikke, at deres arbejdsplads har en kultur, der tillader, at de kan tale åbent om mental trivsel



Derudover synes 8 ud af 10 danskere i job ikke, at ledelsen på deres arbejdsplads gør nok for at prioritere og støtte medarbejdernes mentale trivsel.

"Det er meget bekymrende tal," siger chefpsykolog Jacob Vindbjerg Nissen:

"Vi ved, at et fælles sprog og klare politikker, som giver medarbejderne mulighed for at håndtere arbejdspresset og få hjælp, er helt afgørende for trivslen på en arbejdsplads. Uden løbende trivselsinitiativer og retningslinjer bliver problemerne for nemt fejet ind under gulvtæppet eller behandlet på en måde, der ikke løser noget, men bare resulterer i, at medarbejdere bebrejder sig selv, ledelsen eller kollegerne for problemerne".

Mange føler sig trygge ved nærmeste leder

Når det gælder tilliden mellem den enkelte medarbejder og nærmeste leder, tegner der sig et mere positivt billede.

3 ud af 4 danskere svarer i undersøgelsen, at de føler sig trygge ved at gå til deres nærmeste leder, hvis de ikke trives på arbejdspladsen.

3 af 4

føler sig trygge ved at fortælle nærmeste leder, hvis de mistrives



Alligevel tyder noget på, at den svære samtale med chefen ikke er helt ligetil. Blandt personer med stor risiko for stress og depression, svarer hele 45%, at de ikke føler sig komfortable med at fortælle deres leder om deres mistrivsel. Det gælder kun 19% af

de danskere, der ikke umiddelbart er i risiko for stress og depression.

"Tallene kan indikere, at der er forskel på, hvordan vi oplever ting under pres, modsat når vi har overskud. Det gælder også på arbejdspladsen, hvor dét at tage samtalen om mental sundhed op med sin leder ser ud til at være nemmere sagt end gjort, når man faktisk har brug for den," Jacob Vindbjerg Nissen og fortsætter:

Andel, der ikke føler sig komfortabel med at fortælle nærmeste leder om mistrivsel fordelt på de tre trivselsgrupper

Høj risiko for stress og depression:



Risiko for stress og depression:



Ikke umiddelbart i risiko:



N=1416 (respondenter i beskæftigelse)

"Og desværre ser vi ofte i vores konsultationer, at samtalen om mental sundhed på arbejdspladsen kan være svær, fordi der er uklare forventninger og usikkerhed begge veje, hvilket blandt andet kan pege på en utilstrækkelig kommunikation."

“ ... det at tage samtalen om mental sundhed op med sin leder ser ud til at være nemmere sagt end gjort ”

Jacob Vindbjerg Nissen,
chefpsykolog i Falck

Ifølge Jacob Vindbjerg Nissen har medarbejdere desuden en oplevelse af at blive hjulpet mest af deres leder, når der er tale om private problemer frem for arbejdsrelateret pres, hvilket blot understreger behovet for at skabe åbne og støttende arbejdsmiljøer, hvor mental sundhed prioriteres højt.

Børn og forældres trivsel påvirker hinanden

Børn og unges trivsel fylder meget i den offentlige debat.

I dette kapitel zoomer vi derfor ind på den oplevede mentale trivsel blandt danske børnefamilier. Og vi starter hos forældrene selv. Trivselsindekset peger som tidligere nævnt på, at småbørnsforældre er under pres.

Forældre med børn under fem år er overrepræsenterede i den gruppe af danskere, der er i risiko for stress og depression sammenlignet med forældre med større børn og danskere helt uden børn under 25 år.

3 ud af 10 forældre tror, at deres barn mistrives

Men hvordan ser det ud med børnenes trivsel?

Det har vi bedt forældrene om at vurdere i dette års Sundhedsbarometer. Og tallene bekræfter desværre, hvad andre undersøgelser viser.

3 ud af 10 forældre mener, at de har mindst et barn, der mistrives.

Det er særligt forældre med større børn i alderen 21-24 år, der vurderer, at deres barn mistrives.

Mistrivsel påvirker hele familien

Tallene peger desuden på en sammenhæng mellem forældres trivsel og deres vurdering af deres børns trivsel. Forældre, der selv er i stor risiko for stress og depression, vurderer nemlig oftere end forældre, der ikke selv er i risiko, at deres børn mistrives.

Konkret mener 4 ud af 10 forældre i højrisikogruppen, at deres barn mistrives, mens det kun gælder for lidt under 3 ud af 10 forældre, der ikke umiddelbart selv er i risiko for stress og depression.

"Vi ser en tydelig sammenhæng mellem forældre, der er i mistrivsel, og deres vurdering af, om deres

børn trives. Det kan skyldes, at forældres egen mistrivsel projiceres over på børnene, men det kan også gå den anden vej. Hvis et barn er ked af det eller sygt, vil forældre naturligt føle sig mere pressede og kan risikere selv at komme i mistrivsel," siger Jacob Vindbjerg Nissen.

Andel af forældre i de tre trivselsgrupper, der vurderer deres børn mistrives

Høj risiko for stress og depression:



Risiko for stress og depression:



Ikke umiddelbart i risiko:



N=926 (respondenter med børn under 25 år)



Tillid og tryghed mellem børn og voksne

Første skridt til at mindske mistrivsel er som regel at fortælle andre om den. Og her peger Sundhedsbarometeret på en væsentlig udfordring for mange forældre.

Hver tredje forældre er nemlig i tvivl om, hvorvidt deres barn vil betro sig til dem, hvis barnet mistrives.

Denne usikkerhed er særligt udtalt blandt fædre.

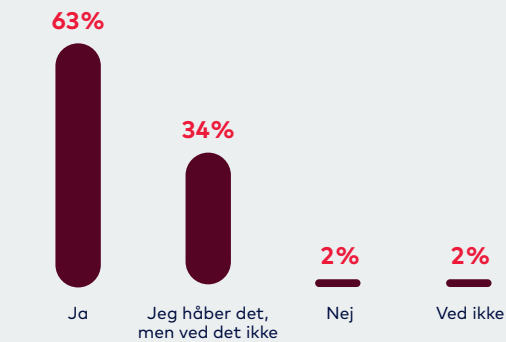


Andel, der er usikre på, om deres barn ville komme til dem, hvis de mistrives

Herefter vil forældre typisk give barnet ekstra opmærksomhed (62%) og søge professionel hjælp, såsom en psykolog (61%).

Forældre, der faktisk har et barn i mistrivsel, er dog mere tilbøjelige til at søge psykologhjælp. Her svarer 66%, at de ville opsøge en psykolog.

Vil du vurdere, at dit barn/dine børn ville komme til dig, hvis han/hun mistrives?



N=926 (respondenter med børn under 25 år)

Forældres handleplan ved tegn på mistrivsel

De fleste forældre mener at være godt rustede til at hjælpe deres barn i tilfælde af mistrivsel.

67% af forældrene svarer, at de føler sig godt rustet til at håndtere eventuel mental mistrivsel. Dog peger undersøgelsen også på, at det er sværere end forventet, når forældrene faktisk står i situationen.

Blandt forældre, der har børn, som mistrives, er tallet nemlig lavere; 58% af disse forældre føler sig tilstrækkeligt forberedte, og 13% er direkte uenige i, at de er godt rustede til at håndtere deres barns mentale udfordringer.

Hvis forældre observerer, at deres barn mistrives, er den første handling for de fleste at indlede en samtale med barnet. Sådan svarer 88% af forældrene i årets undersøgelse.



Danskerne gør allerede meget for at tage vare på deres mentale sundhed

Selvom Sundhedsbarometeret tegner et billede af centrale udfordringer med den nationale trivsel, er det væsentligt at bemærke, at størstedelen af danskerne samtidig forstår, at sindet kræver pleje præcis som det fysiske helbred.

Hele 9 ud af 10 danskere svarer nemlig i undersøgelsen, at det er vigtigt at arbejde med sin mentale sundhed. Og denne anerkendelse er udbredt på tværs af alle aldersgrupper, selvom den primære årsag til at arbejde med mental sundhed, varierer fra ung til gammel.

9 ud af 10

danskere mener, det er vigtigt at arbejde med sin mentale sundhed



Mens de yngre generationer især går op i deres mentale sundhed for at opnå overskud og glæde i hverdagen, kobler den ældre generation i høj grad også mental sundhed med deres fysiske helbred.

Det indikerer, at mental sundhed er en vigtig faktor i alle livsfaser, selvom motivationen for at arbejde med den kan udvikle sig gennem livet.





Danskerne snakker, motionerer og går i skoven

Danskerne har forskellige metoder til at passe på deres mentale sundhed.

Helt overordnet gør 66% af danskerne aktivt noget for at forbedre deres trivsel. Og ser vi på de konkrete handlinger, fremstår fem strategier som de mest populære.



Dansernes fem mest udbredte strategier for at tage vare på deres mentale sundhed:

-  Pleje relationer **63%**
-  Motionere **61%**
-  Bruge tid i naturen **56%**
-  Holde styr på økonomien **52%**
-  Sikre tilstrækkelig søvn **49%**

Vores prioriteter ændrer sig under pres

Når vi sammenligner de forskellige trivselsgrupper, er der dog væsentlige forskelle i, hvad danskerne gør for at tage vare på deres mentale sundhed.

Danskerne i højrisikogruppen gør generelt færre ting for at forbedre deres mentale sundhed sammenlignet med dem, der ikke er i risikogruppen. Et sted hvor de særligt adskiller sig, er i forhold til søvn og motion, som de i mindre grad gør. Højrisikogruppen søger dog i højere grad psyko-loghjælp og prioriterer at sige fra til private arrangementer.

Hver femte dansker har været til psykolog

En af de handlinger, danskerne tyr til for at tage vare på deres mentale helbred, er at søge professionel hjælp. Cirka 20% af danskerne har været til psykolog inden for det seneste år.

Det er især kvinder og yngre aldersgrupper, der benytter sig af psykologhjælp.

Selvom mange danskere opsøger professionel hjælp, er det stadig en udfordring for nogle at række ud efter den – især unge mænd. Hver fjerde unge mand mellem 16-25 år har svært ved at tage imod psykologhjælp, selv hvis de forestiller sig at være i en situation, hvor det kunne være nødvendigt.

1 ud af 5

ville have svært ved at tage imod psykologhjælp, selv hvis de stod i en situation som kunne kræve psykologbehandling

Blandt 16-25-årige mænd er det mere end 1 ud af 4.



Det kan ifølge Sundhedsbarometeret blandt andet skyldes, at det stadig er tabubelagt, især blandt mænd, at tale om og søge hjælp til mentale udfordringer.

Både mænd og kvinder svarer i undersøgelsen, at de har svært ved at fortælle venner og familie, at de går til psykolog, men mænd har oftere denne barriere.

Konkret har hver tiende kvinde og hver syvende mand svært ved at åbne op om deres brug af psykologhjælp.

Målttede indsatser er afgørende for bedre mental trivsel

Falck Sundhedsbarometer 2024 tegner et omfattende billede af danskernes mentale trivsel og de faktorer, der påvirker den.

Trods de udfordringer, som Sundhedsbarometeret afslører, er der også positive tegn. Flertallet af danskerne anerkender vigtigheden af at arbejde med deres mentale sundhed og benytter sig flittigt af forskellige strategier til at forbedre den.

Vi kan dog ikke løbe fra, at der fortsat er væsentlige udfordringer, der kræver handling fra både samfundet, sundhedsvæsenet og private aktører. Og her håber vi, at indsigter som dem i

Sundhedsbarometeret kan være med til at kaste lys over, hvor og hvordan der skal sættes ind.



Om Sundhedsbarometeret 2024

Sundhedsbarometeret bygger på en stor spørgeskemaundersøgelse blandt 3000 danskere i alderen 16-75 år. Data er indsamlet via Norstats panel i uge 28-32 2024. Undersøgelsen er udsendt repræsentativt i forhold til køn, alder, region og uddannelse. Data er vejet på dimensionerne køn, alder, geografi og uddannelsesbaggrund på baggrund af et ideal fra Danmarks Statistik, så resultaterne er repræsentative for befolkningen i relation til ovenstående målgruppe.

Til at beregne danskernes trivsel, gør Sundhedsbarometeret brug af WHO-5-metoden, som er en udbredt metode til at måle personers mentale sundhed. Metoden er udarbejdet af WHO og inddeler danskerne i tre risikogrupper baseret på deres svar til fem centrale spørgsmål i spørgeskemaet om deres følelsesmæssige velbefindende over de sidste to uger.

Kilde: [Sundhedsstyrelsen](#)