

# Sundheds- barometeret 2025



**FALCK**

# Danskernes mentale trivsel

Danskernes mentale trivsel er en vigtig komponent i den samlede folkesundhed. Men trods øget fokus på mental sundhed i samfundet ser vi fortsat, at visse grupper af danskere er særligt udsatte. Overordnet set er det også markant, at 26 % af danskerne er i risiko eller stor risiko for at udvikle stress eller depression.

I en bredere forståelse er mistrivsel i varierende grad en integreret del af livets kompleksitet. Ambitionen er derfor ikke at udrydde enhver form for mistrivsel, men at øge viden og handling i forhold til sårbarhed og trivsel. En proaktiv og målrettet indsats kan bidrage afgørende til forebyggelsen af mere alvorlige tilstande som stress, angst og depression.

Hensigten med Falcks Sundhedsbarometer 2025 er at sætte mental sundhed i spil. Vi skal blive bedre til at tale åbent om mental trivsel, og til at forebygge længerevarende mistrivsel.

Rapporten er baseret på en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse blandt 3.000 danskere i alderen 16-75 år. Undersøgelsen er foretaget i sommeren 2025 og anvender WHO-5-metoden til at kategorisere trivselsgrupper. Vi belyser, hvilke befolkningsgrupper vi som samfund, arbejdsgivere eller pårørende, skal være mest opmærksomme på.

Vi dykker også ned i, hvordan livsfaser, arbejdspress, søvn og økonomisk usikkerhed kan påvirke mental sundhed.

Undersøgelsen viser, at kvinder mellem 30-39 år og småbørnsforældre fortsat er de mest udsatte. Blandt kvinder i denne aldersgruppe er hver femte i stor risiko for at udvikle en stressbelastning, og de føler sig mere pressede på 8 ud af 10 stressfaktorer.

## Økonomi og søvn påvirker mental sundhed

Økonomisk usikkerhed og for lidt søvn er blandt de største faktorer, der presser danskerne og øger risikoen for mistrivsel. 48 % af danskerne føler sig presset af økonomisk usikkerhed, og 51 % af danskere, der sover max 5 timer, er i risiko for mistrivsel.

## Mænds mentale sundhed og kvinders overgangsalder

Rapporten viser, at mænd ofte har en mere praktisk tilgang til mental sundhed, er mindre tilbøjelige til at tale åbent om udfordringer og sjældnere søger professionel hjælp. Kvinders overgangsalder fremhæves som et ofte overset område på arbejdspladserne, hvor en tredjedel af kvinderne oplever åbenhed om emnet

## Vi mangler et sprog for trivslen på arbejdspladsen

På arbejdspladsen er 21 % af danskerne med et for højt arbejdspress i stor risiko for stress eller depression. Selvom fokus på mental trivsel stiger, føler 7 ud af 10 danskere sig fortsat ikke komfortable med at tale åbent om det på arbejdspladsen. Dette til trods for, at analysen også viser, at mental mistrivsel på arbejdspladsen kan halveres, når arbejdspladsen har fokus på det.

Der er dog håb at spore: Langt størstedelen af danskerne er faktisk tilfredse med deres leder, og hele 84 % forstår vigtigheden af at tage hånd om deres mentale sundhed, hvoraf 2 ud af 3 svarer, at de gør noget aktivt for at varetage deres mentale sundhed.

Falck udgiver for tredje gang denne rapport med et ønske om at bidrage til den offentlige samtale om, hvordan vi forbedrer danskernes mentale sundhed.



# Kvinder og småbørnsforældre er fortsat i størst risiko for at udvikle stress og depression

Med Sundhedsbarometeret 2025 tager Falck for tredje år i træk temperaturen på danskernes trivsel gennem WHO-5 metoden, også kendt som trivselsindekset.

Metoden måler danskernes oplevede trivsel i løbet af de seneste 14 dage og afdækker graden af positive oplevelser i perioden. Sundhedsbarometeret 2025 viser, at det samlede trivselsindeks i år ligger på 62,4, hvilket er en lille fremgang fra 2024, hvor tallet var 60,3. Men undersøgelsen viser også, at trods samfundsmæssig opmærksomhed på området, er 26 % af den danske befolkning stadig i risiko for at udvikle stressbelastning eller depression, hvilket er på niveau med 2024.



**14,2 %**

Er i stor risiko for depression eller stressbelastning



**12,3 %**

Er i risiko for depression eller stressbelastning



**73,6 %**

Er ikke umiddelbart i risiko for depression eller stressbelastning

Danskernes mentale trivsel opdelt i tre grupper baseret på WHO-5 trivselsindeks. N = 3096 respondenter

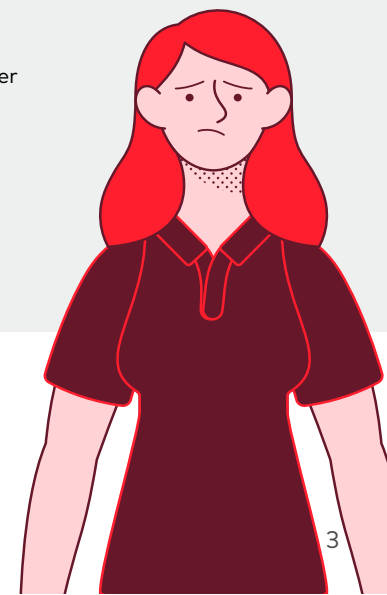
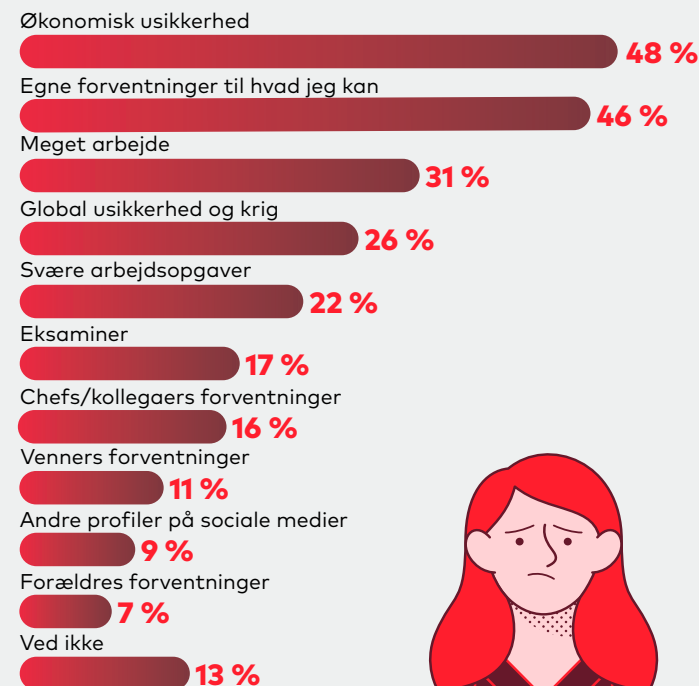
## Hvad presser danskerne?

Danskerne er i undersøgelsen blevet spurgt om, hvad der kan give dem følelsen af at være presset og påvirke deres trivsel. Ser vi på den brede befolkning, er det særligt områder som økonomisk usikkerhed, egne forventninger til hvad man kan samt for meget arbejde, der får danskerne til at føle sig pressede. Selvom trivslen blandt danskerne samlet set er på niveau med 2024, viser undersøgelsen, at der fortsat er en række befolkningsgrupper, der er særligt pressede og også i større risiko for at blive deprimerede eller stressede. Her er kvinder i alderen 30-39 år og småbørnsforældre særligt udsatte.

## Hver femte kvinde mellem 30-39 år er i stor risiko

Kvinder i denne aldersgruppe oplever at være mere pressede end den generelle befolkning. Det gør dem også mere udsatte i forhold til at udvikle depression eller stress. Undersøgelsen viser, at de er mere pressede end den generelle befolkning på 8 ud af 10 områder. Ligesom i resten af befolkningen, stammer presset primært fra økonomisk usikkerhed, deres egne forventninger til hvad de selv kan samt en for stor arbejdsbyrde. Men de føler sig også mere pressede over svære arbejdsopgaver (32 %), forventninger fra deres chef/kollegaer (24 %) samt andre mennesker på sociale medier (18 %). Ser vi på mændene i samme aldersgruppe, er de kun mere pressede på 2 ud af 10 områder sammenlignet med den generelle befolkning. De oplever at være presset af for meget arbejde (38 %) og svære arbejdsopgaver (28 %).

## Hvad presser danskerne?





*"Singler har ikke adgang til den daglige 'debriefing', som mange tager for givet i et parforhold. Det beroligende kram er ofte længere væk. Arbejdstid og egne forventninger kan vokse mere frit, når man ikke afledes af andres behov, omsorg og nærvær. Det kan gøre det sværere at regulere præstationspresset"* siger Jacob Vindbjerg Nissen.

### Det kræver noget at have små børn

Danskere med børn i alderen 0-5 år er også mere udfordrede på trivslen sammenlignet med resten af befolkningen, hvor 33 % er i risiko for at udvikle depression eller stress. De scorer højt på 8 ud af de 10 områder, der kan give en følelse af at være presset. Det er de samme områder der presser som i resten af befolkningen. Presset er bare større. 62 % føler sig pressede over økonomisk usikkerhed og 49 % over deres egne forventninger til hvad de selv kan.

### Alene om presset

Det kan være yndigt at følges ad, og sværere at gå alene. I hvert fald når det kommer til risikoen for stress og depression. Undersøgelsen viser, at 17 % af singler er i stor risiko og 15 % i moderat risiko. Singler i alderen 30-49 år er i størst risiko (41 % blandt de 30-39 årige og 39 % blandt de 40-49 årige). Risikoen stiger ligeledes på tværs af begge køn, hvis man er single, men kvinder er dog i større risiko (36 %) end mænd (28 %). Og selvom det for singler også er økonomi, egne forventninger og for meget arbejde, der presser mest, er de også signifikant mere pressede af eksaminer, venners forventninger, andre mennesker på sociale medier og deres forældres forventninger til dem. Særligt singlekvinder kan have meget at spekulere på, hvilket hurtigt kan tære på den mentale overskudskonto. Det gælder bl.a. forventningen om at etablere familie.

### For lidt søvn øger risikoen for stress og depression

Det er efterhånden et velkendt faktum, at både krop og sind har brug for søvn for at kunne fungere optimalt. Sundhedsstyrelsens officielle anbefaling fra 2024 lyder på, at voksne bør sove mellem 7-9 timer hver nat. Men Sundhedsbarometeret 2025 viser, at 33 % af danskerne sover højst 6 timer.

Det kan have konsekvenser for den mentale trivsel. Sundhedsbarometeret viser nemlig, at blandt danskere der sover max 5 timer, er hele 33 % i høj risiko for at udvikle stress og depression og 18 % i moderat risiko. Totalt set betyder det altså, at halvdelen af danskerne som sover for lidt, befinder sig i risikozonen.

**51 %**

af danskere der sover  
højst 5 timer, er i risiko  
for at udvikle stress  
eller depression

Tallene viser, at der fortsat er plads til forbedring og i høj grad behov for et vedvarende fokus på at få søvn højere op på danskernes agenda.

### Med børn er det særligt svært at få lukket øjnene

Særligt småbørnsforældre har svært ved at få lukket øjnene i nok timer hver nat. 42 % af danskere med børn i alderen 0-5 år, sover max 6 timer hver nat. Det er markant færre timer end Sundhedsstyrelsens anbefaling på 7-9 timer, og det bringer dem og deres helbred i risiko med potentiel mistrivsel, depression og stressbelastning til følge.

*"Søvn er en fundamental byggesten, når det kommer til mental sundhed. Emnet kan ikke undervurderes. Dårlig søvn dræner dig for energi og mindsker din evne til at regulere tanker og følelser. Stress kan her være både hønen og ægget. Vores krop, psyke og vågne timer fungerer bare bedst med nok søvn"* siger Jacob Vindbjerg Nissen, chefpsykolog hos Falck.

## Rod i økonomien kan give rod i hovedet

Sundhedsbarometeret 2025 viser, at økonomisk usikkerhed er dét der presser danskerne allermest blandt hele befolkningen. Økonomisk pres kan have store konsekvenser for individet, og undersøgelsen viser, at hele 48 % kan føle sig pressede på grund af økonomisk usikkerhed. Det er ikke blevet mindre aktuelt i en tid, hvor meget af det danskerne køber, er blevet markant dyrere, uden at indkomsten er steget tilsvarende. Det udfordrer og stresser, når økonomien ikke rækker. Samtidig kan det for mange være et tabubelagt samtaleemne, der er svært at åbne op omkring til både omgivelser og professionelle.

Undersøgelsen viser, at blandt danskere der er pressede over økonomisk usikkerhed, er 35 % af dem i risiko for at udvikle depression eller stress. Det at holde styr på privatøkonomien er samtidig det tredje mest anvendte greb i danskernes værktøjskasse, når de skal passe på deres mentale helbred (62 %) - kun overgået af motion (65 %) og pleje af venskaber og familierelationer (62 %).



## Indkomstgruppers oplevelse af pres som følge af økonomisk usikkerhed

| Indkomst                    | Presset af økonomisk usikkerhed | Ikke presset af økonomisk usikkerhed |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| Under 200.000 kr.           | 56 %                            | 44 %                                 |
| 200.000-299.999 kr.         | 52 %                            | 48 %                                 |
| 300.000-399.999 kr.         | 46 %                            | 54 %                                 |
| 400.000-499.999 kr.         | 50 %                            | 50 %                                 |
| 500.000-599.999 kr.         | 50 %                            | 50 %                                 |
| 600.000-699.999 kr.         | 44 %                            | 56 %                                 |
| 700.000-799.999 kr.         | 47 %                            | 53 %                                 |
| 800.000-899.999 kr.         | 37 %                            | 63 %                                 |
| 900.000-999.999 kr.         | 55 %                            | 45 %                                 |
| 1.000.000 kr. eller derover | 42 %                            | 58 %                                 |
| Ønsker ikke at oplyse       | 41 %                            | 59 %                                 |
| <b>Total</b>                | <b>48 %</b>                     | <b>52 %</b>                          |

N = 1661 respondenter

## Økonomisk pres er ikke betinget af indkomst

Er økonomisk usikkerhed et fænomen, der kun eksisterer blandt danskere med lav indkomst? Undersøgelsen viser, at det ikke er tilfældet. Selvom danskere med en årlig indkomst under 200.000 kr. er mere pressede af økonomisk usikkerhed (56 %) end den generelle befolkning (48 %), så viser Sundhedsbarometeret 2025, at økonomisk usikkerhed fylder på tværs af alle indkomstgrupper. Uanset om man tjener 200.000 eller 800.000 om året, kan man alligevel sidde i en økonomisk virkelighed, der bekymrer og presser en. Selvom man har en høj indkomst, kan stigende omkostninger og renter også være med til at øge usikkerheden i ens privatøkonomi.

## Økonomisk pres følger os frem til karrierens efterår

Økonomisk pres følger danskerne fra de fylder 18 år og helt frem til det senere arbejdsliv i 50'erne. Presset peaket blandt danskere i alderen 40-49 år, hvor hele 62 % af dem svarer, at de kan føle sig presset som følge af økonomisk usikkerhed. Men når så børnene flyver fra reden, og der bliver færre at forsørge, letter det økonomiske pres stille og roligt. Blandt de 60-69 årige er det kun 40 %, der er økonomisk pressede, og fra 70 år+ er tallet helt nede på 24 %. Jacob Vindbjerg Nissen udtaler:

*"Økonomi er en underbelyst stressfaktor blandt folk i arbejde. Økonomisk usikkerhed kan forstyrre søvnen og fastholde os i job, hvor vi grundlæggende mistrives. Det kan være et svært emne at tale om, men det er vigtigt at have med i sine refleksioner. Hvad er vigtigst for mig, og hvordan kan det om muligt lade sig gøre?"* siger Jacob Vindbjerg Nissen.

### Danskerne mener, at mental sundhed er vigtigt

Mental sundhed betyder noget for danskerne. Hele 84 % erklærer sig enten helt eller delvist enige i, at det er vigtigt at arbejde med mental sundhed. De primære bevæggrunde er for at have overskud i hverdagen (51 %) og føle sig glad (46 %). Men trods den brede enighed om, at mental sundhed er vigtigt, er det kun 2 ud af 3 danskere, der aktivt gør noget ved deres egen mentale sundhed. Her er det særligt mændene, der halter efter.

### Derfor passer danskerne på deres mentale helbred

Foruden at skabe følelsen af overskud og glæde, er der også andre årsager til, at danskerne går op i deres mentale sundhed. De gør det også for at kunne opretholde gode relationer til familie og venner (26 %), forbedre deres fysiske helbred (21 %), kunne håndtere svære perioder bedre (20 %), sove bedre om natten (15 %) og udføre deres arbejde godt (7 %).

### Mennesker er sociale væsener

Vi er som mennesker sociale væsener, der trives med at tilbringe tid med andre. Fællesskaber er vigtige for vores trivsel, og det gælder både dem, vi skaber i hjemmet og med venner og kollegaer. Sundhedsbarometeret 2025 viser, at hver femte dansker ønsker sig flere sociale sammenkomster i deres privatliv. Et øget behov for socialt samvær kan blive særligt aktuelt, når man står midt i overgangen fra én livsfase til en anden.

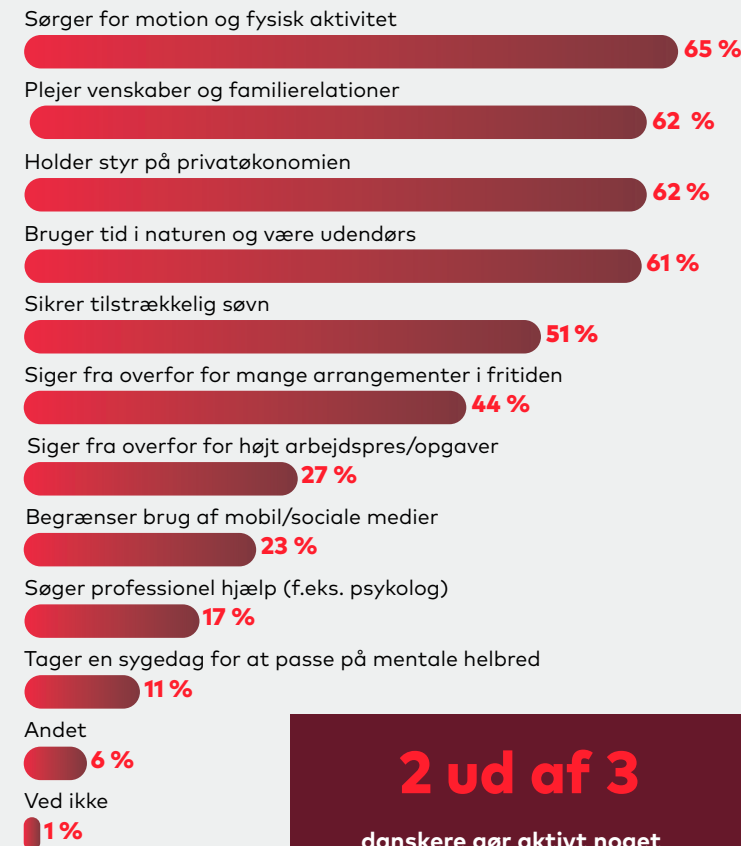
Det kan f.eks. være når man som voksen ser sine børn blive mere og mere selvstændige gennem teenageårene for sidenhen at flyve helt fra reden. Den tid man førhen brugte på at være forælder på fuld tid, skal nu erstattes med noget andet. Her viser undersøgelsen, at særligt kvinder i alderen 40-49 år har et øget behov for socialt samvær, hvor 24 % af dem svarer, at de drømmer om flere sociale sammenkomster i deres privatliv. Men efterspørgslen på flere sociale sammenkomster i privatlivet er også udtalt blandt singler og danskere med lav indkomst (under 200.000 kr. om året).

### For mange og for få aftaler kan også øge presset

Selvom socialt samvær er en vigtig faktor for danskernes mentale sundhed, kan en kalender fuld af aftaler også være med til at skabe et pres. Men det samme kan en kalender, der er for tom. Undersøgelsen viser, at både for mange og for få sociale sammenkomster i privatlivet, kan øge risikoen for at udvikle stress eller depression. 22 % af både danskere med for mange og for få aftaler, er i stor risiko for at udvikle stress eller depression.

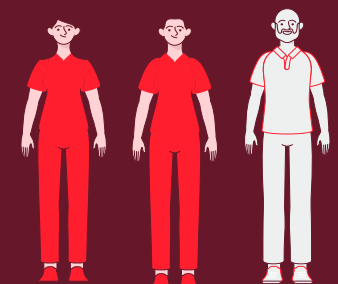
Når vi ser på hvilke danskere, der oplever at have for mange sociale sammenkomster i deres privatliv, er det særligt mænd i alderen 18-49 år. 12 % af de 1839 årige og 11 % af de 40-49 årige svarer, at de har for mange aftaler. Mænd i disse aldersgrupper er ofte optaget af deres karriere, hvilket kan resultere i, at de sociale aftaler glider mere i baggrunden.

### Hvad gør du for at passe på dit mentale helbred?



**2 ud af 3**

danskere gør aktivt noget ved deres mentale sundhed



# Mænds mentale sundhed er under pres

Mental sundhed fylder mere hos kvinder end hos mænd. Selvom der er bred enighed om, at mental sundhed er et vigtigt fokusområde, er det kun 79 % af mændene, der synes det er vigtigt mod 89 % blandt kvinderne.

Mænd er samtidig dårligere til at gøre noget ved deres mentale sundhed. Kun 59 % af dem gør aktivt noget for at passe på sindet, hvorimod det blandt kvinderne er 72 %. Det er særligt mænd i aldersgruppen 50+, der udviser en distance over for mental sundhed.

## Det er både svært at anbefale og tage imod hjælp

Undersøgelsen viser, at mænd generelt set har det mere anspændt med psykologhjælp end kvinder. De har både svært ved at anbefale psykologhjælp til deres venner (57 % mod 69 % blandt kvinder) og selv at tage imod hjælpen (23 % mod 14 % blandt kvinder).

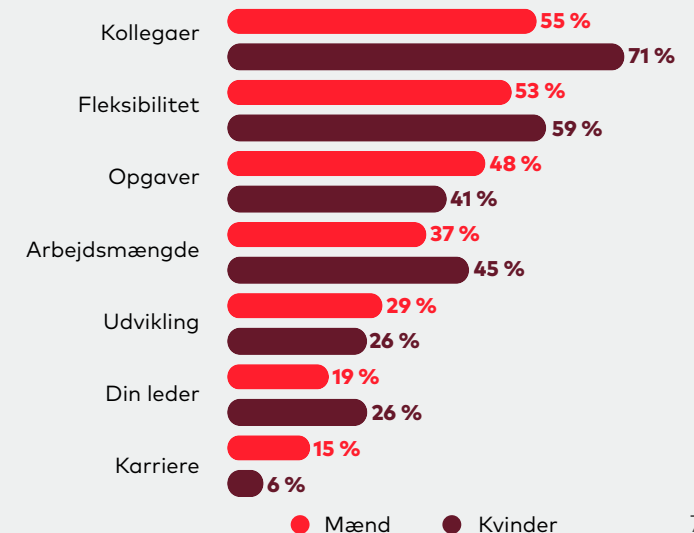
Af de mænd, der rent faktisk har fået hjælp til deres mentale helbred i form af kontakt til en psykolog eller andre fagpersoner, er det oftere sket som følge af, at de er blevet indlagt med en akut reaktion. For 18 % af dem har indlæggelsen været i forbindelse med en akut psykisk reaktion. For kvinderne er det tal kun 5 %.

Mænd vil også i mindre grad tale med deres venner om, at de får psykologhjælp. I stedet foretrækker særligt mænd i 30'erne i højere grad end resten af befolkningen at tale om det i online fællesskaber.

## Konkrete opgaver og karriere fylder meget

Mændene er generelt mere optaget af deres arbejdsopgaver og karriere end kvinderne. For 15 % af mændene er karriere suverænt det vigtigste i arbejdslivet, hvor det kun er tilfældet for 6 % af kvinderne. Samtidig nedprioriteres kollegaer, fleksibilitet, arbejdsomængde og lederens kompetencer.

### Hvad er vigtigst i arbejdslivet?



*"Det er vigtigt at reagere på de første tegn på mistrivsel. Når de indledende symptomer på stress, angst eller depression ignoreres - en tendens vi desværre ofte ser, særligt hos mænd - risikerer man, at problemerne bider sig fast og udvikler sig til længerevarende, akutte og mere alvorlige forløb"*

siger Jacob Vindbjerg Nissen.

### Hvornår må man passe på sig selv?

Mænd er generelt set i mindre risiko for at udvikle depression og stressbelastning sammenlignet med kvinder. Blandt mændene er 22 % i risiko, hvor det blandt kvinderne er 30 %. Mænd har også generelt set nogle mere restriktive holdninger til, hvornår det er okay at melde sig syg. Det kan betyde, at mænd er mere tilbøjelige til at gå på arbejde, selvom de burde blive hjemme og passe på enten deres fysiske eller mentale helbred. Mændene er samtidig langt mere skeptiske over for at acceptere sygdomsmeldinger ved fysisk sygdom. Hele 20 % mener ikke engang, at det er okay at blive hjemme, hvis der er noget galt med kroppen.

Men hvad sker der, når mændene kommer i risiko for at udvikle stress og depression? Hvordan agerer de så? Her viser Sundhedsbarometeret 2025, at mændene fortsat er markant dårligere til at gøre noget ved deres mentale helbred (51 %) sammenlignet med kvinderne (64 %). Blandt de mænd, som er i risikozonen for at udvikle stress og depression, og dermed har eller kan være tæt på at ramme bunden, er det ligeledes svært at bede om hjælp. 29 % af mændene som er i stor eller moderat risiko svarer, at de ville have svært ved at tage imod hjælp, hvor det blandt kvinderne kun er 19 %.

### Store barrierer selv når man har mest brug for hjælp

Blandt de mænd der er i risiko, og har mest brug for hjælp, er det stadigvæk svært at bede om den. Her svarer 59 %, at de ikke har været i et forløb, hvor det for kvinderne er 51 %.

Når mændene først rammer bunden, rammer de den hårdere end kvinderne. De trives i mindre grad end kvinderne, når først belastningen er blevet for stor. Blandt mænd i risikozonen er det kun 38 %, der svarer, at de trives det meste af tiden, hvor det for kvinderne er 48 %. Ligeledes er der 7 % af mændene i risikozonen, som ikke trives på noget tidspunkt, hvor det tal kun er 2 % for kvinderne.

### Mere motion og styr på økonomien

Mænd adskiller sig markant fra kvinder, når det gælder deres holdninger og handlinger i relation til at passe på det mentale helbred. Det er kun 59 % af mændene, der gør noget aktivt for deres mentale sundhed, hvor det blandt kvinderne er 72 %.

Når mænd gør noget for at passe på deres mentale sundhed, sker det typisk ved at skrue på instrumenter som at få mere motion og fysisk aktivitet (67 %) og få styr på privatøkonomien (64 %). De er, modsat kvinderne, i mindre grad tilbøjelige til at pleje venskaber og familierelationer (54 % mod 68 % blandt kvinder), bruge tid i naturen (57 % mod 64 % blandt kvinder), sige fra overfor sociale arrangementer (38 % over for 48 % blandt kvinder) og ikke mindst, at søge professionel hjælp (14 % mod 19 % blandt kvinder).

*"Mænd har brug for at se et konkret resultat, når de lægger tid og energi i noget. Vi kan godt tale sammen, men så skal vi lave noget imens. Mestring og velvære kommer gennem fysisk aktivitet, spil og leg. Og økonomi. Er der styr på krop og penge og spilleregler, så går det overvejende godt. Det kan nærme sig en karikatur, men devisen om, at mænd har brug for at lave noget er ikke problematisk - det er en reel vej til både omsorg og egenomsorg"* udtaler Jacob Vindbjerg Nissen.

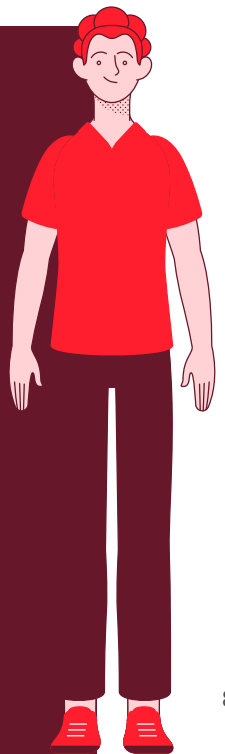
### Mental sundhed er svært at tale om som mand

Sammenlignet med kvinder er mænd mindre tilbøjelige til at tale åbent om mentale udfordringer. Det gælder både med familie, venner og på arbejdspladsen. De har desuden en større barriere over for at tage imod psykologhjælp.

### Online psykologhjælp

Undersøgelsen viser, at mænd er lidt mere åbne (10 %) end kvinder (7 %) for at modtage online psykologhjælp.

Det bekræfter en undersøgelse foretaget af YouGov for Falck, hvor 40 % af unge mænd i alderen 18-24 år svarer, at de vil være noget mere tilbøjelige til at modtage online psykologhjælp\*



# Arbejdspladsens fokus på mental trivsel halverer risikoen for stress

Det er ikke kun lederen, der spiller en afgørende rolle for, hvorvidt medarbejdere trives. Det gør arbejdspladsen i høj grad også! Undersøgelsen viser, at arbejdspladsens indsats på mental trivsel har markant betydning for medarbejdernes risiko for at udvikle stress eller depression. På arbejdspladser hvor der ikke er fokus på mental sundhed og mangler værktøjer, rammer og initiativer, befinder hele 40 % af medarbejderne sig i risikozonen for at udvikle stress eller depression.

På arbejdspladser hvor der aktivt arbejdes med mental sundhed, ser billedet helt anderledes ud. Her er under 20 % samlet set i risiko. Virksomheder der prioriterer mental sundhed og sikrer de rigtige rammer, åbenhed, støtte og forebyggelse, kan i væsentlig grad beskytte deres medarbejdere mod mistrivsel. Det understreger vigtigheden af, at både arbejdsplads og ledere arbejder strategisk og systematisk med mental trivsel. Ikke kun for den enkelte medarbejders skyld, men også for organisationens samlede robusthed og produktivitet.

*"Det er ikke kun mængden af opgaver og deadlines, der afgør om et pres bliver for meget. For nogle kan afgrænsede perioder med højt arbejdspress være både motiverende og håndterbare. For andre kan sådan et intenst pres føles overvældende. Begrænsninger i at kunne udfolde sig, eller meningsløshed med en opgave, kan også være noget, som gør det svært for den enkelte"* siger Jacob Vindbjerg Nissen.

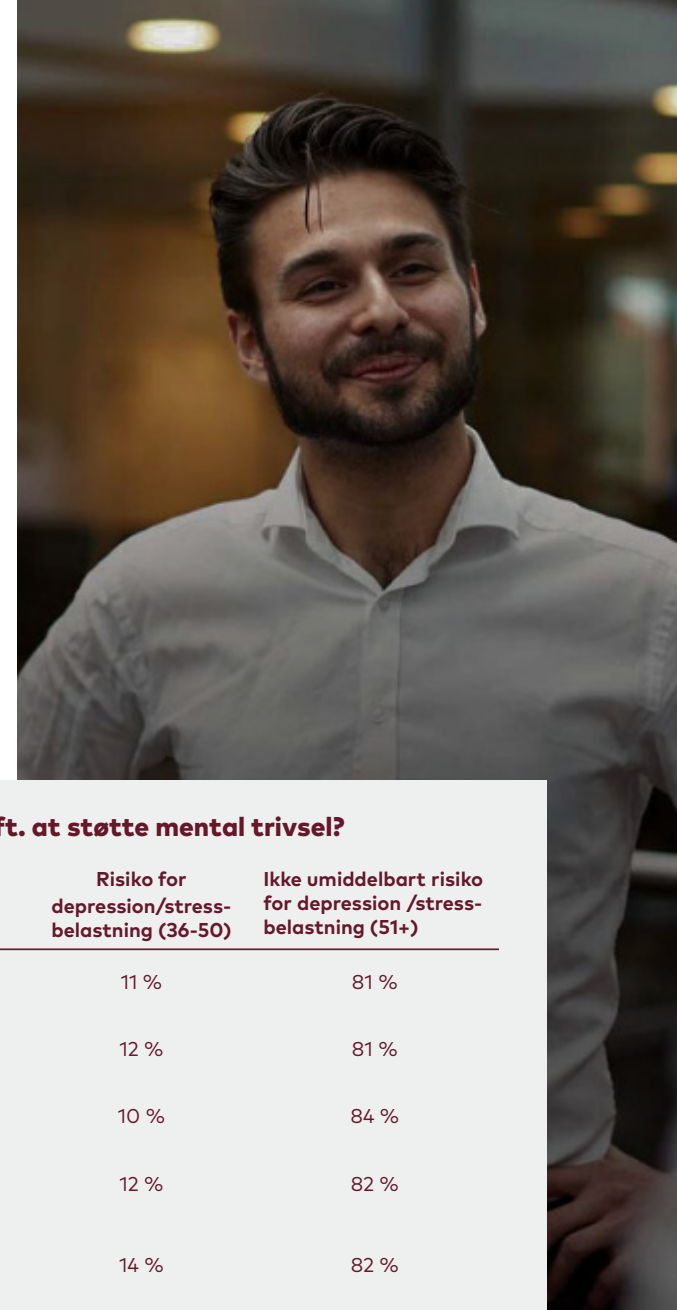
## For stort arbejdspress fordobler risikoen

Er man én af de danskere, der det meste af tiden oplever et for højt arbejdspress, er man i dobbelt så stor risiko for at udvikle stress eller depression sammenlignet med dem, der sjældent føler sig pressede. Hver femte dansker (21 %) med for højt arbejdspress er i stor risiko, hvorimod det kun er hver tiende blandt danskere, der sjældent føler sig pressede (10 %).

## Hvilke udsagn passer om din arbejdsplads ift. at støtte mental trivsel?

|                                                                                                          | Stor risiko for depression/stress-belastning (0-35) | Risiko for depression/stress-belastning (36-50) | Ikke umiddelbart risiko for depression /stress-belastning (51+) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Vi har en kultur, hvor vi kan tale åbent om trivsel og mentale udfordringer                              | 7 %                                                 | 11 %                                            | 81 %                                                            |
| Vi har adgang til professionel rådgivning og støtte                                                      | 7 %                                                 | 12 %                                            | 81 %                                                            |
| Der er en klar politik og procedure for håndtering af stress og mentale udfordringer                     | 6 %                                                 | 10 %                                            | 84 %                                                            |
| Ledelsen gør aktivt noget for at prioritere og støtte medarbejdernes mentale trivsel                     | 7 %                                                 | 12 %                                            | 82 %                                                            |
| Der er regelmæssige initiativer og arrangementer med fokus på at forbedre medarbejdernes mentale trivsel | 4 %                                                 | 14 %                                            | 82 %                                                            |
| Ingen af ovenstående                                                                                     | 21 %                                                | 20 %                                            | 59 %                                                            |
| Ved ikke                                                                                                 | 16 %                                                | 21 %                                            | 64 %                                                            |
| <b>Total</b>                                                                                             | <b>12 %</b>                                         | <b>15 %</b>                                     | <b>73 %</b>                                                     |

N = 1661 respondenter



# Størstedelen af danskerne taler ikke om mental sundhed på deres arbejdsplads

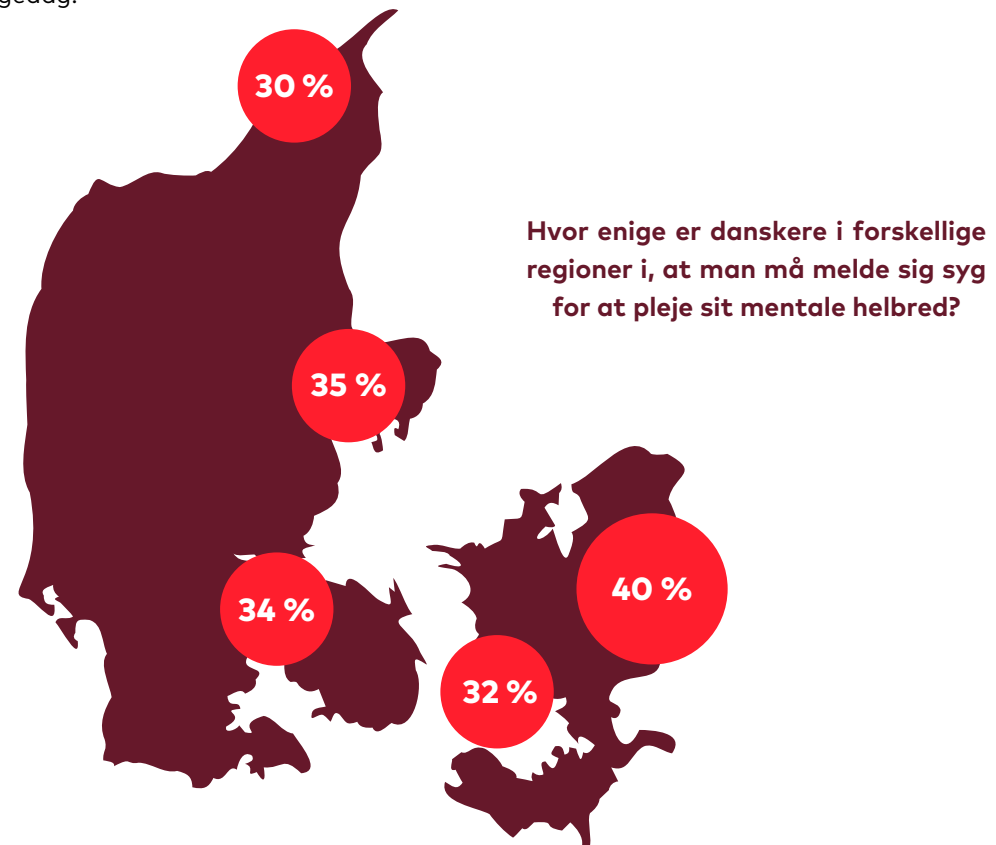
Hvor mange andre emner har sneget sig ind i både de formelle og uformelle samtaler, er mental sundhed fortsat relativt tabubelagt. I hvert fald i en arbejdskontekst. 7 ud af 10 danskere mener ikke, at der er en åben kultur for at snakke om trivsel og mental sundhed på deres arbejdsplads. Samtidig føler 1 ud af 3 danskere sig ikke komfortable, ved at tale om mental sundhed med deres nærmeste leder. Særligt personer mellem 18-29 år, singler og danskere uden børn finder det sværere at tale om emnet. Blandt dem svarer 4 ud af 10, at de ikke føler sig komfortable.

## Vi er altid være ærlige om, hvorfor vi melder os syge

Selvom en tredjedel af danskerne endnu ikke er komfortable ved at tale om mental sundhed på arbejdet, tager hver femte dansker alligevel en sygedag, hvor de bliver hjemme for at pleje deres mentale helbred.

Men kun 19 % af dem, der tager en mental sygedag, er ærlige omkring det. Resten uddyber ikke årsagen eller undlader at fortælle hele eller dele af sandheden. For børnefamilier er det dog mere legitimt at tage en sygedag, hvor man bliver hjemme for at pleje det mentale helbred, og samtidig være åben omkring det over for sin arbejdsgiver (27 %). For resten af befolkningen, er det fortsat svært at behandle mental og fysisk mistrivsel ligeværdigt i dialogen med arbejdsgiver.

De danskere der har lettere ved at være åbne omkring årsagen til deres sygemelding, er i høj grad dem, der har været i et forløb. Blandt danskere der har været i flere forløb, er 28 % ærlige, når de tager en mental sygedag.



# Overgangsalder er et overset område på arbejdspladserne

## 6 ud af 10 kender symptomer på overgangsalder

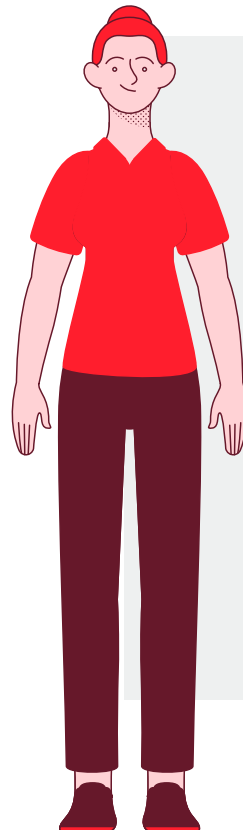
59 % af danskerne mener, at de kender symptomerne på kvinders overgangsalder. Dog viser undersøgelsen markante forskelle i graden af kendskab. Mænd er mindre oplyste, hvor kun 43 % kender symptomerne. Særligt mænd under 50 år mangler kendskab, hvor kun 1 ud af 3 har kendskab. Kendskabet er størst blandt kvinder (75 %) og personer over 50 år. De mest kendte symptomer er hedeture (92 %), humørsvingninger (87 %) og svedeture (86 %), men også søvnproblemer (73 %), vægtændringer (66 %), koncentrationsbesvær (46 %) og stressfølelse (44 %) nævnes af mange.

Trods det relativt store kendskab og det faktum, at symptomerne potentielt kan ramme halvdelen af arbejdsstyrken og påvirke både trivsel og arbejdsliv, fylder kvinders overgangsalder alligevel ikke meget på danske arbejdspladser. Ganske få danskere kender til en egentlig politik eller handleplan, for at støtte kvinderne i denne fase. I undersøgelsen er det kun 3 %, der svarer, at de kender til en handleplan på deres arbejdsplads, mens 62 % svarer nej og 25 % ved ikke.

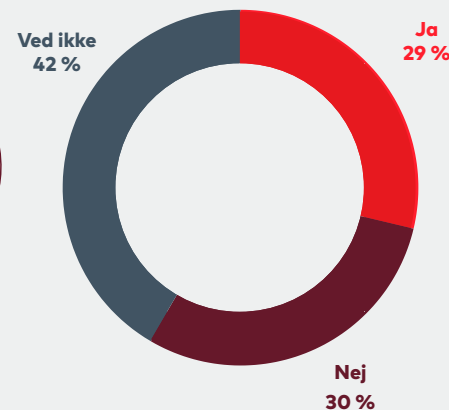
## 1/3 kvinder taler om overgangsalder på arbejdet

Kun hver tredje kvinde oplever, at man kan tale åbent om overgangsalder på arbejdspladsen, mens 30% siger nej og hele 42 % svarer "ved ikke". Kvinder svarer oftere ja, men det skyldes især, at mange mænd aldrig har forholdt sig til emnet. Jo ældre medarbejderne er, desto mere oplever de, at emnet er noget man kan tale åbent om.

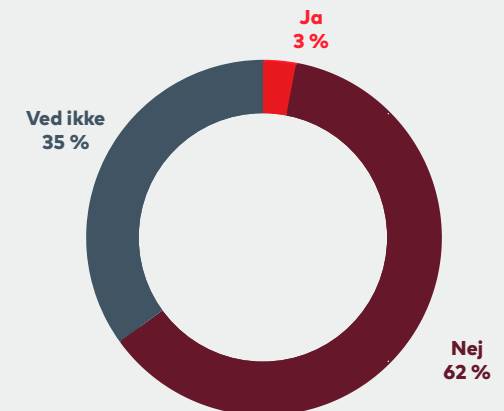
*"For at fastholde vigtig viden og arbejdskraft er det afgørende at vi forstår, hvordan overgangsalderen kan påvirke kvinders trivsel. På arbejdet og i det hele taget. En arbejdsnorm er ret stabil på papiret, ja, men det levede liv er fuld af udsving. Ikke mindst for kvinderne. Ved at skabe åbenhed og dele viden kan vi understøtte forskellighedernes styrke. Et afgørende spørgsmål om ressourcer, udvikling og fællesskab"*  
siger Jacob Vindbjerg Nissen.



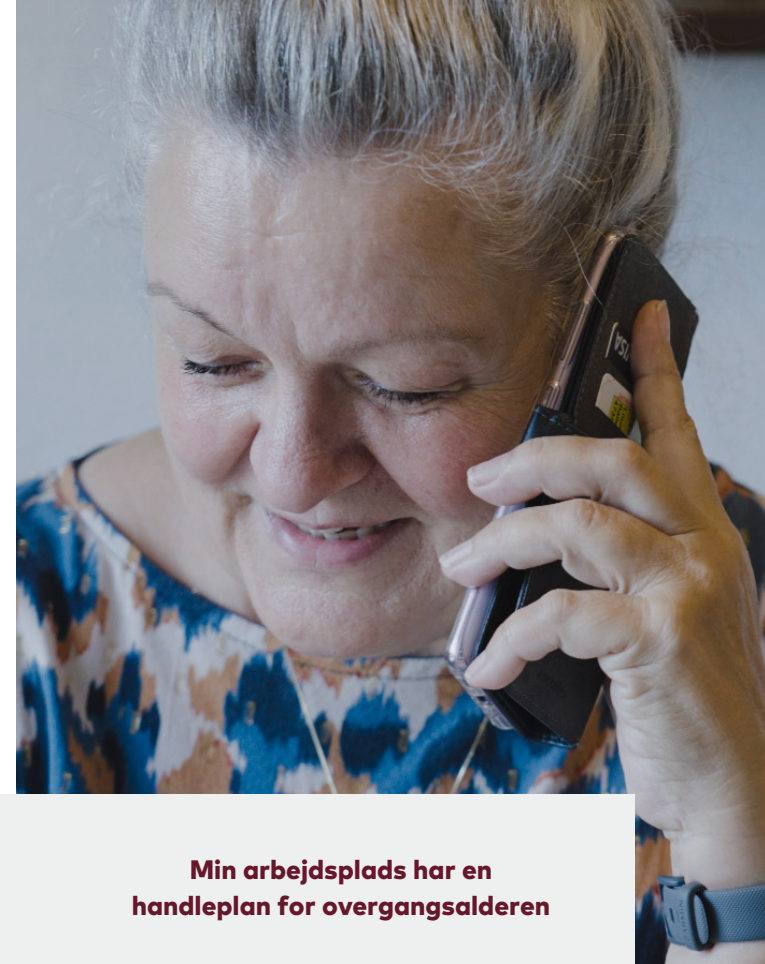
### Man kan åbent tale om at være i overgangsalder



### Min arbejdsplads har en handleplan for overgangsalderen



N = 1661 respondenter



# 7 ud af 10 er tilfredse med deres nærmeste leder

Undersøgelsen viser, at danskerne generelt set trives på arbejdspladsen. 11 % trives hele tiden, 56 % det meste af tiden og kun 2 % af danskerne trives slet ikke i deres arbejdsliv. Danskerne er samtidig tilfredse med dem, der sætter retningen på arbejdspladsen, hvor 7 ud af 10 svarer, at de er tilfredse med deres nærmeste leder.

## Ledere lever op til de primære forventninger

Danskerne har klare forventninger til deres nærmeste leder, hvor det vigtigste er, at lederen kan sætte retningen og sikre gode rammer og vilkår på arbejdspladsen. For en tredjedel af danskerne (34 %) er det netop de kompetencer, der primært forventes. Når 71 % er tilfredse med deres leder, vidner det om, at ledere i danske virksomheder generelt set lever op til medarbejdernes primære forventninger.

## Hvad forventer du primært af din leder?

**34 %**

Sikrer de rigtige rammer og arbejdsvilkår

**10 %**

Har fokus på min trivsel

**13 %**

Sørger for at lede og fordele opgaverne

**6 %**

Sikrer, at jeg kan prioritere mine opgaver

**13 %**

Sikrer balance mellem privat- og arbejdsliv

**6 %**

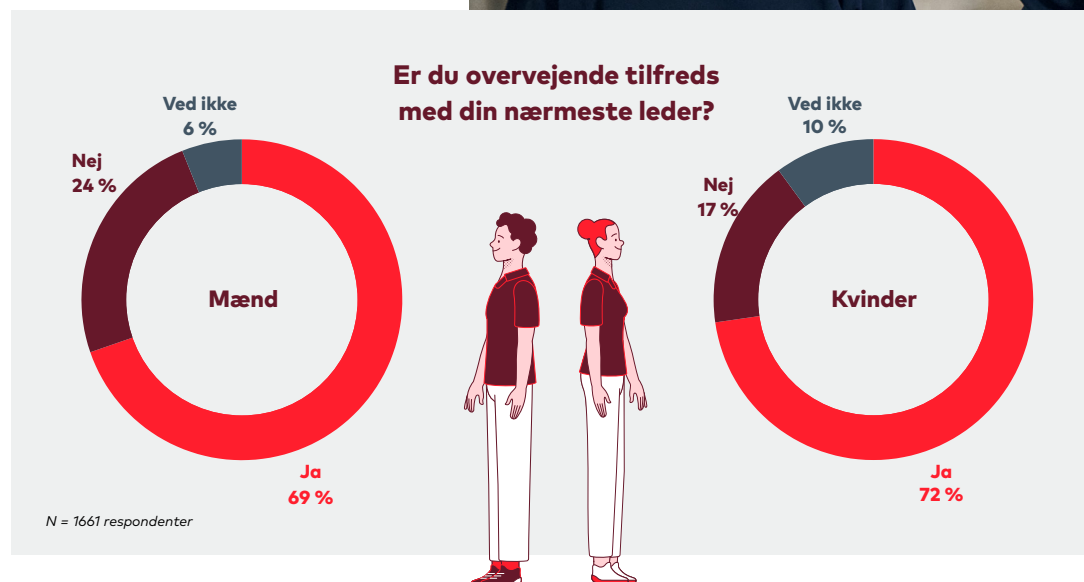
Formår at sætte en strategisk retning

**11 %**

Sikrer et trygt rum, hvor vi kan tale åbent om trivsel

**4 %**

Fokuserer på min personlige udvikling



## Unge er mindre tilfredse med deres ledere

Tilfredsheden med nærmeste leder er dog knap så udtalt blandt unge mellem 18-29 år. I undersøgelsen svarer 26 % "nej" til spørgsmålet om, hvorvidt de overvejende er tilfredse. Blandt yngre mænd i samme aldersgruppe er hele 35 % utilfredse. Blandt de ældre danskere er utilfredsheden noget mindre, hvor 20 % af de 40-49 årige og 18 % af de 50-59 årige er utilfredse. Er man utilfreds med sin leder, er der større sandsynlighed for at man siger det højt, hvis man er mand end hvis man er kvinde.

24 % af mændene svarer aktivt nej til, at de er tilfredse med lederen. Hos kvinderne er det tal 17 %, hvor en større andel i stedet svarer "ved ikke." Jacob Vindbjerg Nissen udtaler:

*"Når mænd i højere grad udtrykker utilfredshed til deres leder, kan der være flere mulige forklaringer. Det kan være mange mænds tro på, at handling er lig med kontrol. Det kan være understøttet af traditionelle maskuline normer, hvor idealet er at tage kampen op. Der kan også være en forskel i, at mænd bredt set har mindre behov for konsensus og lighed end kvinder"*

Men når så danskerne mistrives, er det så nærmeste leder de går til, for at ventilere, søge hjælp eller blot gøre opmærksom på, at de er udfordrede på deres mentale helbred? For en tredjedel af danskerne er svaret nej. De føler sig nemlig ikke komfortable ved at tale med deres nærmeste leder om mental trivsel.

Hvem bærer ansvaret for vores mentale trivsel?

I både den offentlige debat og på arbejdspladser har der længe været fokus på lederes ansvar for at sikre mental trivsel blandt medarbejderne. Men spørgsmålet er, hvorvidt det overhovedet er lederens ansvar? Når man spørger danskerne, er det i hvert fald ikke det primære ansvar. Undersøgelsen viser, at 34 % primært forventer, at deres leder er i stand til at sikre de rigtige rammer og arbejdsvilkår.

Men vil man have medarbejdere, der trives, kan det som leder godt betale sig at investere kræfterne i at skabe psykologisk tryghed og gøre det nemmere at tale om mental mistrivsel. For blandt danskere, der føler sig enten helt eller nogenlunde komfortable ved at tale med deres leder om emnet, trives 15 % af dem hele tiden og 64 % det meste af tiden i deres arbejdsliv. Omvendt stiger mistrivslens markant, når man ikke er komfortabel.

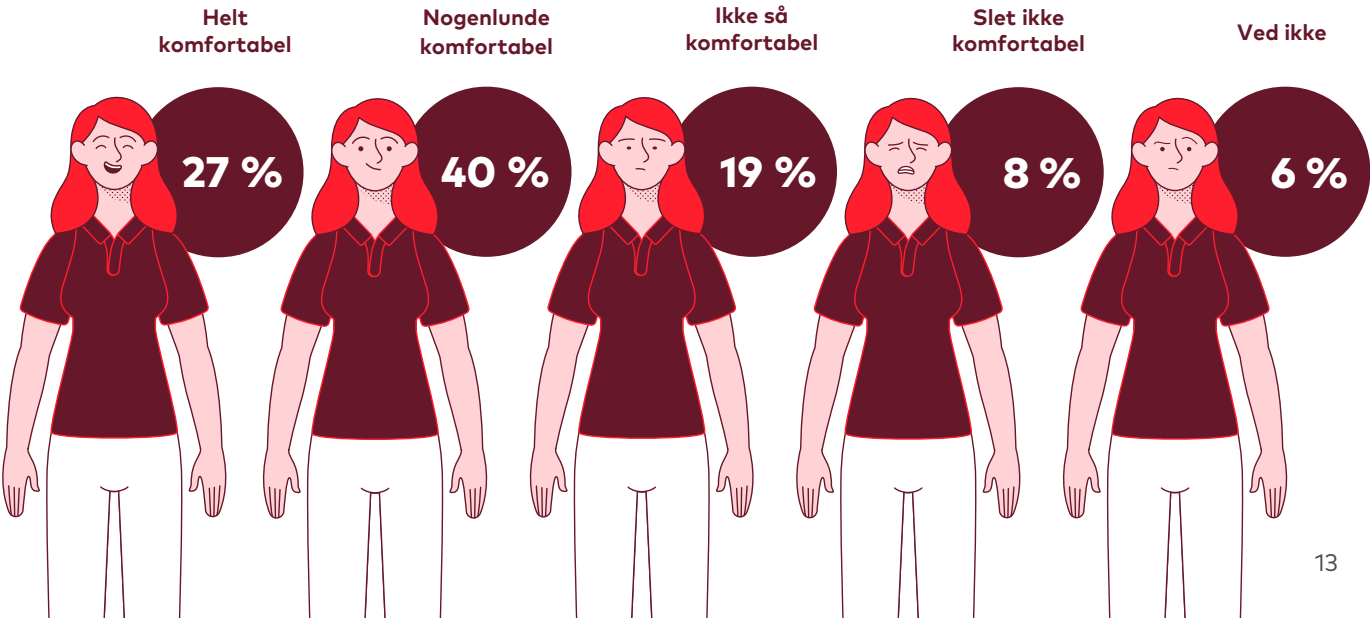
*“Det er tankevækkende, at så mange danskere ikke føler sig trygge ved at tale med deres leder om trivsel. Ikke mindst når lige så mange overordnet er tilfredse med deres leder. Nogle er bange for at fremstå som svag, hvis de siger noget. Andre er bekymrede for, at det fremstår som en kritik af lederen, hvis de fortæller om stress eller mistrivsel. Det er afgørende, at ledere skaber et trygt rum til dialog om trivsel, og at begge parter tør insistere på at tale sammen. Og følge op. Altid følge op”* siger Jacob Vindbjerg Nissen.

Sammenhæng mellem trivsel i arbejdsliv og hvor komfortabel man er, ved at tale med leder om mental sundhed

| Trives du i dit arbejdsliv?        | Helt/<br>nogenlunde komfortabel | Ikke så komfortabel/<br>slet ikke komfortabel |
|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|
| Hele tiden                         | 15 %                            | 2 %                                           |
| Det meste af tiden                 | 64 %                            | 38 %                                          |
| Lidt mere end halvdelen af tiden   | 14 %                            | 33 %                                          |
| Lidt mindre end halvdelen af tiden | 3 %                             | 14 %                                          |
| Lidt af tiden                      | 3 %                             | 8 %                                           |
| På intet tidspunkt                 | 0 %                             | 3 %                                           |
| Ved ikke                           | 1 %                             | 2 %                                           |

Grafikken viser, hvor meget man trives i sit arbejdsliv, opdelt på, hvorvidt man er komfortabel eller ukomfortabel ved at tale med nærmeste leder om mental sundhed. Hver kolonne viser fordelingen i trivsel blandt de to grupper. N = 1661 respondenter

Hvor komfortable er danskerne ved at tale om mental trivsel med deres leder?



# Vi har forskellige behov, når vi har brug for hjælp

I løbet af de sidste 12 måneder har hver femte dansker benyttet en psykolog. I en tid hvor meget digitaliseres, er det fortsat det personlige møde der vinder, når danskerne har brug for hjælp til deres mentale helbred. 77 % af danskerne ville foretrække et personligt møde, hvis de skulle benytte en psykolog, mens kun 8 % ville foretrække, at det foregik online. Kun 3 % af danskerne ville foretrække, at det foregik over telefon, mens 12 % ikke har en klar præference i forhold til hvilken kanal de får hjælp i.

Men blandt dem som har benyttet en psykolog, i løbet af det sidste år, foretrækker dobbelt så mange (15 %), at det foregår online. Man er altså mere åben for at modtage online konsultation, når først man først har prøvet at modtage hjælp fra en psykolog i det hele taget.

## Online psykologhjælp kan få puslespillet til at gå op

Trods en indledende skepsis over for andre former for hjælp end det fysiske møde, viser undersøgelsen alligevel, at en række befolkningsgrupper er mere åbne for at modtage psykologhjælp på andre måder end ved personligt fremmøde. Det gælder mænd under 40 år, personer i husstande med børn (særligt når børnene er i alderen 6-12 år) samt personer med en indkomst på mere end 700.000 kr. om året. Blandt de yngre generationer kan åbenheden skyldes, at det er mere nærliggende at modtage hjælp online. Modsat de ældre generationer, er de unge ikke vokset op med en forventning om, at de vigtige samtaler med f.eks. bank, forsikringsselskab, pensionsselskab og uddannelsesinstitutioner nødvendigvis skal foregå fysisk.

## Overvejer man at søge hjælp - så er det på høje tid

Der er generelt et behov for, at danskerne bliver bedre til at reagere hurtigere og tage imod hjælp i bedre tid. Blandt dem som har benyttet professionel hjælp inden for det sidste år, angiver 18 %, at de enten slet ikke trives eller trives under halvdelen af tiden. Ved at sætte ind tidligere, kan man bedre forebygge lange behandlingsforløb og mental nedslidning.



*“Online samtaleforløb har været i vækst over de sidste år. Folk kan have forskellige præferencer, hvorfor det er godt at have alternativer. Andre gange er det praktikken, der gør, at nogen vælger det ene frem for det andet. Flertallet af dem med skepsis omkring online samtaleforløb, kvitterer med, at det er overraskende brugbart, når de først får det prøvet. Noget af det handler derfor også om vaner eller forforståelser”* siger Jacob Vindbjerg Nissen.



# Om Sundhedsbarometeret 2025

Sundhedsbarometeret bygger på en stor spørgeskemaundersøgelse blandt 3.000 danskere i alderen 16-75 år gennemført i samarbejde med Wilke. Data er indsamlet via Wilkes panel i uge 3134 2025. Undersøgelsen er foretaget repræsentativt i forhold til køn, alder, region og uddannelse. Data er vejret 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.

For at kunne 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 på fem centrale spørgsmål i spørgeskemaet om deres følelsesmæssige velbefindende over de sidste to uger.