Sundheds-barometeret 2026

FALCK

Danskernes mentale trivsel

Mental sundhed er en central del af vores samlede sundhedsbillede, og opmærksomheden på området er vokset markant de senere år. Alligevel viser Falcks Sundhedsbarometer 2026, der kortlægger danskernes mentale trivsel via en spørgeundersøgelse, at mistrivsel fortsat er en udfordring i danskernes hverdag. 27 % af danskerne er i risiko eller stor risiko for at udvikle stress eller depression. Sundhedsbarometeret viser samtidig, at mistrivslen rammer bredt, men at nogle befolknings-grupper og livsfaser er mere udsatte end andre.

Konsekvenserne rækker langt ud over ubehaget ved at være stresset. Ifølge OECD forkorter psykisk mistrivsel den sunde levetid med gennemsnitligt 2,5 år*, og det understreger behovet for flere trivselsinitiativer og større viden om, hvad der påvirker vores mentale sundhed. Samtidig gavner investeringer i mental sundhed ikke kun den enkelte, men også samfundsøkonomien gennem øget produktivitet og lavere sygefravær.

Nogle befolkningsgrupper, fx dem med lav indkomst og kort uddannelse, har en gennemgående forhøjet risiko for at udvikle stress og depression. Men det er også tydeligt, at mange oplever et øget pres igennem forskellige livsfaser, fx perioden med små børn.

**The Economic Case for Preventing Mental Ill Health | OECD*

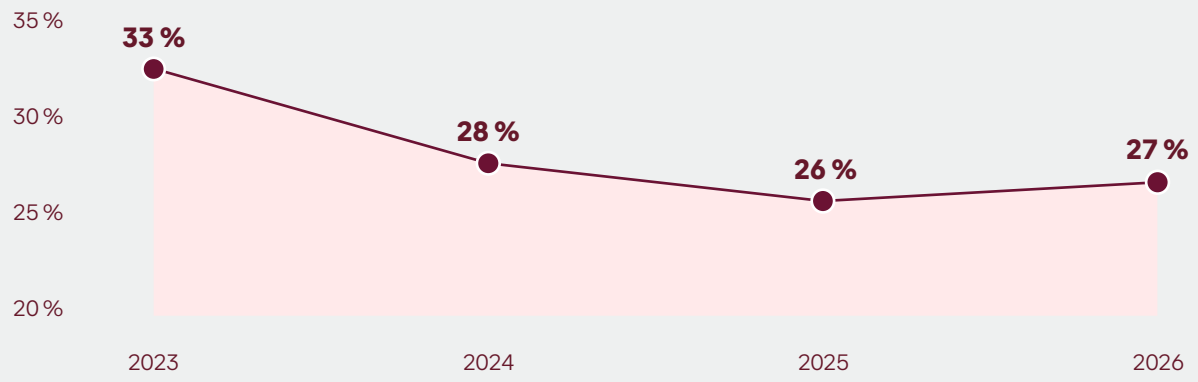
Kvinder er fortsat mest udsatte

Kvinder har været mest udsatte for at udvikle stress og depression gennem de seneste fire år, hvor barometeret er udkommet. Også i år ligger kvinder højere end mænd: 14 % er i stor risiko mod 9 % af mændene. Særligt blandt kvinder med børn i alderen 0-5 år og singler er risikoen høj, hvor knap halvdelen er i risiko eller stor risiko. Igennem Falcks knap 100.000 årlige psykologkonsultationer, ved vi samtidig, at kvinder generelt er bedre til at tale om deres trivsel end mænd, hvilket kan skabe en skyggeside i tallene.

Søvn og aktivitet er en grundsten for trivslen

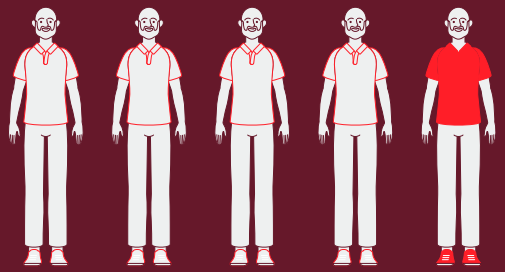
Søvn hænger tæt sammen med mental sundhed på tværs af alder, køn og livsfaser. Det er derfor alarmerende, at under halvdelen af danskerne vågner friske og udhvilede. Sundhedsstyrelsen anbefaler syv til ni timers søvn pr. døgn, og barometeret viser da også, at hver fjerde dansker, der sover fem timer eller mindre, er i stor risiko for depression eller stress-belastning. Samtidig spiller fysisk aktivitet en vigtig rolle, da inaktive danskere er i markant større risiko for mistrivsel.

Andelen af danskere i risikozonen for stressbelastning eller depression



AI åbner for nye muligheder og bekymringer
Som noget nyt i år ser Sundhedsbarometeret på, hvordan danskerne tager nye teknologier i brug til at håndtere deres sundhed. Undersøgelsen viser, at hver femte dansker har skrevet med AI om sin trivsel, hvilket rejser nogle nye spørgsmål: Når generativ AI grundlæggende er designet til at være imødekommende og bekræftende, er redskabet så gearet til at opfange dynamikken og de subtile signaler, som psykologer normalt opfanger i den personlige konsultation?

Hver femte dansker har skrevet med AI om sin trivsel



Arbejdsglæde og arbejdspres eksisterer side om side
Vi bruger mange af vores vågne timer på jobbet, og arbejdslivet kan ikke undgå at påvirke vores trivsel.

Selvom næsten halvdelen af danskerne ofte oplever et for højt arbejdspres, er danskerne generelt tilfredse med deres arbejde og trives det meste af tiden. Trivsel er i stigende grad en del af samtalen mellem ledere og medarbejdere, og flere oplever at kunne tale åbent om trivsel på arbejdspladsen.

For et flertal er mental sundhed dog fortsat ikke et naturligt samtaleemne på arbejdet.

Den generelle opmærksomhed omkring mental sundhed er stigende, og langt størstedelen mener, at det er vigtigt at arbejde med sin mentale sundhed og gør også aktivt noget for det. Alligevel flytter den samlede risiko for stress og depression sig kun begrænset.

den offentlige samtale og skabe større viden om, hvad der påvirker vores trivsel. Vi skal blive bedre til at tale om mental mistrivsel og til at reagere, før problemerne vokser sig større – for en tidlig og målrettet indsats kan være afgørende for at forebygge længerevarende mistrivsel og tilstande som stress og depression.

77 % gør aktivt noget for deres trivsel

Hver fjerde dansker er i risiko: Småbørnsmødre og singler er mest udsatte

Sundhedsbarometeret kortlægger danskernes mentale trivsel ved hjælp af WHO-5-trivselsindekset. På den baggrund inddeles danskerne i tre trivselsgrupper: personer i risiko, personer i stor risiko og personer, der ikke er i risiko for at udvikle stress, angst og depression. For fjerde år i træk tegner undersøgelsen det samme billede: Mellem hver fjerde og hver tredje dansker befinder sig i risiko eller stor risiko for at udvikle stress eller depression. I 2026 befinder 27 % sig i risiko eller stor risiko for at udvikle stress eller depression, hvilket er på niveau med 2025 (26 %) og 2024 (28 %).

Den nogenlunde konstante mængde af danskere, der er i risiko for at udvikle stress og depression, sker samtidig med, at opmærksomheden på mental sundhed er vokset markant. Hele ni ud af ti danskere mener i dag, at det er vigtigt at passe på deres mentale sundhed, og flere end nogensinde gør aktivt noget ved det. Men god vilje har sin grænse. Selvom anerkendelsen af vigtigheden og handlingerne er der, flytter det ikke signifikant ved mængden af danskere, der er i risiko for at udvikle stress eller depression.

Der er nogle grupper og livsfaser, der er særligt udsatte. Undersøgelsen viser at risikoen rammer langt hårdere blandt kvinder, små-børnsmødre og singler. Ligesom danskere med en indkomst under 300.000 kr. generelt er mere udsatte (35 % i risiko).

I det følgende kapitel går vi bag tallene og ser nærmere på, hvem der bærer den tungeste del af belastningen, og hvilke forhold i hverdagen der hænger sammen med trivslen.

Mødre til småbørn er mere udsatte end fædre

Det interessante er, at risikoen for at udvikle stress eller depression ikke lader sig forklare med én bestemt livssituation. Hvis kvinderne - uanset alder har småbørn, er 43 % i risikozonen, hvilket er markant højere end for mændene, der i samme livssituation ligger på 15 %. To forældre kan altså dele den samme hverdag og de samme børn og alligevel stå meget forskelligt.

12 % er i stor risiko for depression eller stressbelastning

15 % er i risiko for depression eller stressbelastning

73 % er ikke umiddelbart i risiko for depression eller stressbelastning

Danskernes mentale trivsel opdelt i tre grupper baseret på WHO-5 trivselsindeks. N = 3.023 respondenter

Hvor udsatte mænd og kvinder med småbørn er for at være i risiko for stress og depression?

	Mand			Kvinde		
	Alder på hjemmeboende børn			Alder på hjemmeboende børn		
	0–5 år	6–12 år	13+ år	0–5 år	6–12 år	13+ år
Stor risiko for stress og depression	5 %	10 %	12 %	**14 %**	11 %	16 %
Risiko for stress og depression	10 %	11 %	11 %	**29 %**	22 %	22 %
Ikke i risiko	85 %	79 %	77 %	56 %	67 %	63 %

Base n = 3.023

"Det kan synes paradoksalt, at kvinder er mest udsat, når det også er dem, der gør mest for at forebygge. Noget af det kan forklares med, at det kan være et pres hele tiden at skulle passe på sig selv og mærke mere efter. Derfor er det vigtigt også at give sig selv plads til at koble af. Afkobling må gerne være aktiv og udfordrende, men bør ikke ende som endnu et projekt med krav om præstation eller selvoptimering."
– Jacob Vindbjerg Nissen, chefpsykolog i Falck

46 % af kvinder i 30'erne er i risiko for depression eller stressbelastning

Danskere i risiko for depression eller stress
Det er igen i år særligt kvinderne, der er i risiko for at udvikle stress eller depression – en tendens, vi har set flere år i træk – og undersøgelsen viser samtidig, at singler også i år er markant mere udsatte end resten af befolkningen.

Samtidig viser undersøgelsen, at risikoen for stress og depression også hænger sammen med hverdagens vaner i forhold til, hvor meget man sover, hvor meget man bevæger sig, og hvor meget socialt samvær man har.

Kvinder er udsatte i flere livssituationer
Risikoen er ikke ligeligt fordelt mellem kønnene. Blandt kvinder er 14 % i stor risiko for at udvikle depression eller stressbelastning mod 9 % af mændene, og kvinderne ligger højere end mændene i samtlige aldersgrupper.

Højest ligger kvinderne i 30'erne, hvor 46 % befinder sig i risiko eller stor risiko mod 27 % i befolkningen som helhed. Kigger vi specifikt på singlekvinder i 30'erne stiger andelen til hele 54 %.

Uanset hvilken vej livet går i 30'erne, ligger kvinderne altså langt over gennemsnittet. På tværs af aldersgrupper er 42 % af alle singlekvinder i risiko eller stor risiko mod 26 % af singlemænd.

Unge kvinder tager deres mentale sundhed alvorligt Sundhedsbarometeret viser samtidig et paradoks: De unge kvinder, der er i størst risiko for stress og depression, er samtidig dem, der gør allermest for at tage vare på deres mentale sundhed. 69 % af kvinderne under 40 år er helt enige i, at det er vigtigt at arbejde med den mentale sundhed, mod 53 % af mændene i samme aldersgruppe.

Kvinderne finder det ikke kun vigtigt – de gør i højere grad også noget aktivt for at styrke deres mentale sundhed. Blandt kvinder under 40 år plejer 67 % venskaber og familierelationer, mens det hos mænd i samme aldersgruppe kun gælder 46 %.

Kvinder under 40 år holder også oftere styr på privatøkonomien, siger oftere fra over for aftaler i fritiden og søger oftere hjælp hos en professionel.

Hvor udsatte er mænd og kvinder for at udvikle stress og depression?

		Mand		Kvinde	
	Total	**Ikke i parforhold**	**I parforhold**	**Ikke i parforhold**	**I parforhold**
Stor risiko for stress og depression	12 %	**14 %**	7 %	**18 %**	13 %
Risiko for stress og depression	15 %	**12 %**	11 %	**23 %**	17 %
Ikke i risiko	73 %	74 %	82 %	58 %	71 %

Base n = 3.023

For lidt – og for meget – søvn øger risikoen

Søvn er fundamentet for både fysisk og mental sundhed, og de fleste voksne har brug for syv til ni timers søvn hver nat for at fungere optimalt. Alligevel viser barometeret, at kun 38 % af danskerne oplever at vågne friske og udhvilede.

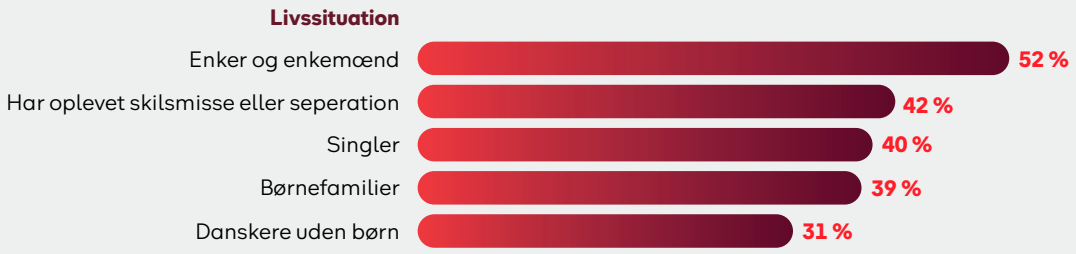
Blandt danskere, der sover fem timer eller mindre, er 42 % i risiko eller stor risiko for at udvikle depression eller stress, mod kun 20 % blandt dem, der sover syv til otte timer. Søvnmanglen rammer oftest dér, hvor hverdagen i forvejen er presset. 39 % af børnefamilierne sover seks timer eller mindre om natten, mod 31 % blandt danskere uden børn. Blandt singler sover 40 % lige så lidt, og blandt danskere, der har oplevet en skilsmisse eller separation, gælder det 42 %. Højst ligger enker og enkemænd, hvor mere end hver anden, 52 %, kun sover seks timer eller derunder. Jo mere hverdagen bæres alene, eller jo større en omvæltning livet har budt på, jo mindre søvn ser danskerne altså ud til at få. Tallene peger dermed på, at både familieliv og livssituation hænger tæt sammen med, hvor meget søvn man får.

42 % af danskere, der sover fem timer eller mindre om natten, er i risikozonen for depression eller stressbelastning.

Men også for meget søvn kan være et signal om mistrivsel: Blandt danskere, der sover ni timer eller mere, er 32 % i risiko eller stor risiko. Overdrevent søvnbehov kan være en reaktion på lav energi og overbelastning, hvor kroppen forsøger at kompensere for en hverdag, der i forvejen er presset. Samtidig er det de færreste i risikozonen, der aktivt bruger søvn som et greb til at styrke deres trivsel: kun 32 % af danskerne i stor risiko nævner søvnen som noget, de prioriterer for deres trivsel, mod 54 % af danskerne uden risiko. De søvnrutiner, der kan styrke trivslen, er altså utilstrækkelige hos dem, der har allermest brug for dem.

Søvnmangel rammer skævt

Andel der sover 6 timer eller mindre pr. nat, fordelt på livssituationen



44 % af danskere, der ikke er fysisk aktive, er i risiko eller stor risiko for depression eller stressbelastning – næsten dobbelt så mange som blandt dem, der er fysisk aktive.

Fysisk aktivitet holder hånden under trivslen

Samme mønster ses ved fysisk aktivitet. Blandt danskere, der dyrker motion eller er fysisk aktive gennem for eksempel gåture, løb eller holdsport, befinder 24 % sig i risiko eller stor risiko. Blandt dem, der ikke er fysisk aktive, er det 44 % – næsten dobbelt så mange.

Kun 38 % af danskerne har desuden følt sig aktive og energiske det meste af tiden inden for de seneste to uger. Det peger på, at udfordringer med mental trivsel også kommer til udtryk som manglende energi og overskud i hverdagen.

Fællesskab er en forudsætning for trivsel

Samvær med andre mennesker er en grundpille i vores trivsel, men det skal være i den rette mængde. Blandt danskere, der har en passende mængde sociale sammenkomster, er kun 19 % i risiko eller stor risiko, mens andelen stiger til 43 % blandt dem, der efterspørger flere sammenkomster.

Men det er ikke kun mangel på samvær, der belaster trivslen. Har man for mange sociale aftaler, stiger andelen i risikozonen også - til 35 %. Og netop dem, der allerede er i risiko eller stor risiko, er de første til at trække stikket: Halvdelen af gruppen siger fra over for arrangementer i fritiden, mod kun 38 % blandt danskere, der ikke er i risikozonen.

Savnet af socialt samvær er størst blandt dem, der ikke har en partner: Hver fjerde single ønsker flere sociale sammenkomster, og kvinder savner oftere selskab end mænd (22 % for kvinderne mod 16 % blandt mændene).

Det er ikke antallet af sociale aftaler i sig selv, der afgør trivslen, men om det stemmer overens med den enkeltes behov. For lidt samvær kan efterlade os isolerede, for meget kan dræne overskuddet og begge yderpunkter øger risikoen for stress og depression.

Danskerne passer mere på deres mentale sundhed

Opmærksomheden på mental sundhed vokser også blandt danskerne selv. 89 % mener, at det er vigtigt at arbejde med sin mentale sundhed. De primære bevæggrunde for at værne om sin mentale sundhed er særligt at kunne have overskud og være glad i det hele taget.

Samtidig gør 77 % aktivt noget for at passe på deres mentale sundhed. Det er en markant stigning fra 66 % i både 2025 og 2024. Udviklingen tegner et billede af, at mental trivsel fylder mere, og at vi har fået en større bevidsthed om, hvorfor det er vigtigt at tage vare på sin mentale sundhed.

Hvad gør du for at passe på dit mentale helbred?

Motion, venner og økonomi er foretrukne værn

Sundhedsbarometeret viser, at søvn, fysisk aktivitet, sociale aktiviteter og forholdet til egen krop hænger tæt sammen med den mentale trivsel. Når danskerne selv skal sætte ord på, hvad de gør for at passe på deres mentale sundhed, topper tre ting listen: at sørge for motion og fysisk aktivitet (62 %), at pleje venskaber og familierelationer (63 %) og at holde styr på privatøkonomien (61 %).

Det er de samme tre rutiner, der gik forud for alt andet i 2025, og de ligger fortsat markant over de øvrige svarkategorier. Men billedet er ikke ens for alle. Blandt danskere i stor risiko for stress eller depression er det kun 48 %, der sørger for motion, mod 66 % blandt dem uden risiko. Samme mønster gælder venskaber og familierelationer, hvor kun 47 % i stor risiko-gruppen prioriterer relationerne, mod 65 % blandt dem uden risiko.

Motion handler ikke kun om at bevæge kroppen, men kan også hænge sammen med, hvordan vi har det med den. Der er en tydelig kobling mellem tilfredsheden med eget udseende og trivslen. Kun 17 % af dem, der er tilfredse med deres udseende, er i risiko eller stor risiko, mod 52 % blandt dem, der er utilfredse med deres udseende.

Unge mænd gør mindst for deres mentale sundhed

Ser man på tallene fordelt på køn og alder scorer mænd lavere, når det kommer til, hvad man gør for at tage vare på sin mentale sundhed. Blandt mænd på 18-39 år sørger kun 54 % for motion, 46 % plejer venskaber og familierelationer, og blot 39 % holder styr på privatøkonomien. Det er markant lavere end hos mænd på 60+, hvor hele 76 % har styr på økonomien, 68 % sørger for motion og 65 % plejer venskaber med familie og venner.

Ser man på venskaber og familierelationer, er det køn, der driver den største forskel blandt de unge: kun 46 % af mænd på 18-39 år plejer relationerne mod 67 % af

kvinderne i samme aldersgruppe — en forskel på 21 procentpoint. Sætter man de to yderpunkter i tabellen op mod hinanden (unge mænd vs. ældre kvinder), bliver forskellen endnu større: 46 % vs. 76 %, altså 30 procentpoint. Det tegner et billede af, at det især er unge mænd, der halter efter på både relationer og økonomi.

For mænd er hjælpen sværere at tage imod

Selvom mænd på flere områder gør mindre aktivt for deres mentale sundhed end kvinder, er færre mænd end kvinder i stor risiko for depression eller stressbelastning: 9 % mod 14 %. Men når udfordringerne rammer, ser mændene til gengæld ud til at have sværere ved at tage imod den nødvendige hjælp.

Undersøgelsen viser, at 26 % af mændene i høj grad vil have svært ved at tage imod psykologhjælp, hvis de stod i en situation, der kunne kræve det. Kvinderne ligger signifikant lavere på kun 17 %. Kigger vi på mænd under 30 år, er det hele 46 %, der vil have svært ved at tage imod hjælp fra en psykolog mod 22 % generelt i befolkningen.

*Ny svarmulighed i 2026

Egne forventninger presser danskerne mest

Danskerne er i undersøgelsen blevet spurgt om, hvad der kan give dem følelsen af at være pressede og påvirke deres trivsel. Her topper egne forventninger til, hvad man selv kan præstere: 43 % peger på det som noget af det, der presser dem mest, mens 38 % fremhæver økonomisk usikkerhed. Det er et fald på 10 procentpoint i den økonomiske usikkerhed siden 2025, og det er altså ikke længere økonomien, der presser flest danskere.

Faldet gælder ikke kun økonomien. Danskerne oplever generelt at blive presset af færre forhold på én gang end i 2025, hvor 21 % følte sig presset af fire eller flere ting samtidig. I 2026 er det tal faldet til 15 %. Alligevel ligger andelen i risikozonen uændret – mistrivslen har altså ikke rettet sig i samme grad, som det oplevede pres er faldet.

For meget arbejde nævnes af 28 %, mens global usikkerhed og krig fortsat påvirker mere end hver femte. 53 % af kvinderne føler sig presset af deres egne forventninger, mod kun 34 % af mændene. Det er den største kønsforskel i hele Sundhedsbarometeret.

I gennemsnit oplever danskerne 2,1 forskellige forhold, der presser dem, og det er netop denne ophobning, der ser ud til at afgøre trivslen: Blandt danskere, der kun oplever ét presset forhold, er 18 % i risiko eller stor risiko. Ved to til tre stiger andelen til 30 %, og ved fire eller flere er den 43 %. Hver sjette dansker oplever fire eller flere ting samtidig, hvilket kan være en del af forklaringen på, hvorfor de enkelte områder er faldet i 2026, uden at den samlede mistrivsel har flyttet sig.

"Stress er ofte en ophobning af flere belastninger over tid. Pres på jobbet kan dræne energien derhjemme, og private udfordringer kan gøre det sværere at være til stede og koncentrere sig på arbejdet. Samtidig kan følelsen af utilstrækkelighed, skyld og skam vokse. Når stressen for alvor mærkes, er der derfor allerede for meget at bære på."
– Jacob Vindbjerg Nissen, chefpsykolog i Falck.

Hvor henter danskerne overskud?

Sundhedsbarometeret viser, at overskuddet – og belastningen – kommer fra flere sider på samme tid. Når hverdagen er presset, bliver det afgørende, hvor man kan finde energien igen, og danskerne henter deres

"For mange mænd er det i samværet med partneren, at de slapper mest af og taler fortroligt. Mænd mødes ofte omkring en aktivitet, mens kvinder typisk bruger nære fællesskaber til at dele tanker, følelser og oplevelser. Derfor kan kvinder også hente støtte og energi hos veninder eller familie. Det kan give udfordringer i et parforhold, hvis forskellene bliver tolket som afstand eller manglende interesse. Man kan sagtens være tæt og have fælles oplevelser, selv om man lader op på forskellige måder."
– Jacob Vindbjerg Nissen, chefpsykolog i Falck

overskud både i fællesskabet og i eget selskab: 46 % svarer i Sundhedsbarometeret, at de har mest energi og overskud, når de er alene, og lige så mange har det, når de er sammen med familien. Derefter følger samvær med partneren (38 %) og vennerne (35 %), mens 18 % henter energien på arbejdet, og 6 % gør det sammen med andre online.

Mænd henter energi hos partner – kvinder hos sig selv og venner
Mænd henter i højere grad end kvinder energi, når de er sammen med deres partner, på arbejde eller sammen med andre online. Kvinder henter i højere grad energi, når de er alene, sammen med venner og sammen med familie.

Unge henter overskud hos venner – ældre hos familie
Der er også en tydelig generationsforskel. Unge henter i signifikant højere grad energi og overskud af at være sammen med venner og andre online, mens ældre til gengæld i højere grad henter overskud af at være sammen med familie og partner. Der er altså væsentlige generationelle forskelle på, hvad der giver danskerne energi i en ofte travl hverdag.

Hvor henter mænd og kvinder energi og overskud i hverdagen?

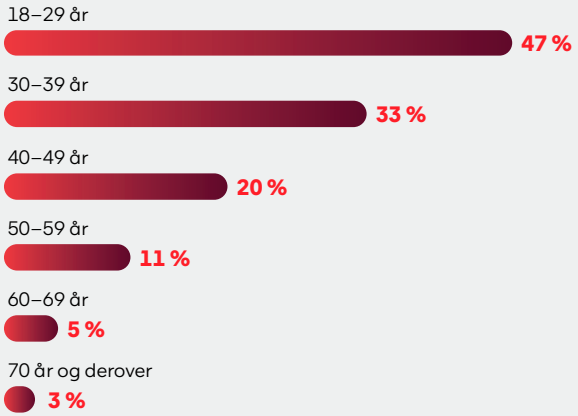
Spørgsmål med mulighed for flere svar – andelene summerer derfor til mere end 100 % pr. gruppe.

Henter mest overskud	Mand	Kvinde	18–39 år	40–59 år	60+ år	Total
Alene med mig selv	43 %	**48 %**	45 %	53 %	39 %	46 %
Sammen med familien	41 %	**50 %**	43 %	45 %	**49 %**	45 %
Sammen med partneren	43 %	33 %	39 %	32 %	**42 %**	38 %
Sammen med venner	32 %	**37 %**	**40 %**	32 %	32 %	35 %
På arbejdet	21 %	14 %	21 %	24 %	8 %	18 %
Sammen med andre	9 %	3 %	**12 %**	4 %	2 %	6 %

Base n = 3.023

Hver femte har skrevet med AI om sin trivsel

Andel der har skrevet med AI om sin trivsel



Har du skrevet med AI/ChatGPT om din trivsel? Andel ja, én eller flere gange. Base: alle, n = 3.023.

Har du skrevet med AI om din trivsel?

Har du skrevet med AI/ChatGPT om din trivsel? Base: alle, n = 3.023.

AI er blevet en fortrolig sparringspartner

Undersøgelsen viser, at AI er blevet en integreret del af mange danskeres måde at håndtere deres mentale sundhed på. Hver femte dansker har skrevet med AI om, hvordan de har det mentalt. Det er omtrent lige så mange, som har været i et psykologforløb inden for det seneste år. Den samme mængde danskere søgte psykologhjælp i 2025 (19 %), hvor AI ikke var nær så udbredt som i 2026.

"Det er stadig for tidligt at sige noget sikkert om effekterne af at bruge AI til at tale om sin mentale trivsel. Det er brugbart, hvis folk, der ellers ikke ville tale med andre om deres trivsel, får sat ord på det, der fylder. På samme tid er det en meget omfattende og ny måde at søge støtte og forholde sig til sin trivsel på. Det kalder på en særlig opmærksomhed omkring kvalitet."
– Jacob Vindbjerg Nissen, chefpsykolog i Falck.

Andelen af danskere, der ville have svært ved at tage imod hjælp fra en psykolog, selvom de stod i en situation, hvor det ville være gavnligt, er steget fra 17 % i 2024 til 22 % i 2026. Stigningen er størst blandt mænd og unge under 30 år – samme gruppe, der hurtigst har taget AI til sig, når det gælder mental trivsel.

Blandt de 18-29-årige har næsten halvdelen skrevet med AI om deres trivsel eller mentale sundhed. Hele 30 % af dem har skrevet med AI om trivsel flere gange. Til sammenligning har 37 % i samme aldersgruppe været i et psykologforløb inden for det seneste år.

Blandt de 18-29-årige har næsten **halvdelen** skrevet med AI om deres trivsel eller mentale sundhed

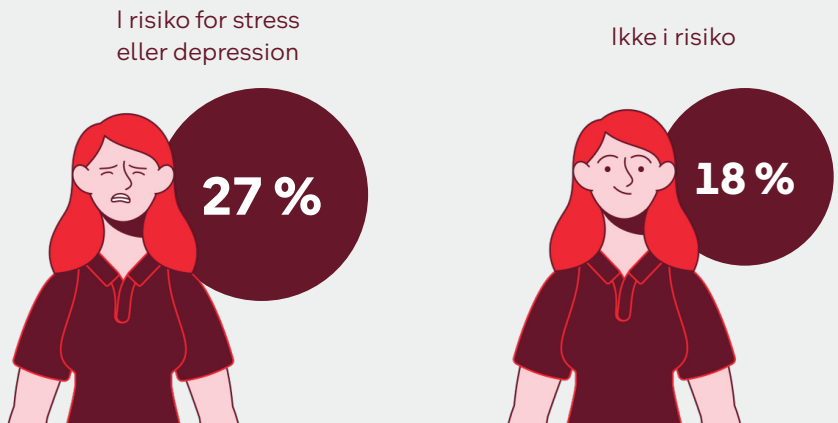
Pressede danskere bruger oftere AI
21 % af danskerne har skrevet med AI om deres mentale trivsel. Tallene fra Sundhedsbarometeret tegner et billede af, at brugen hænger sammen med, hvordan man har det. Blandt danskere i risiko eller stor risiko for depression eller stressbelastning har 27 % skrevet med AI om deres trivsel. Blandt danskere der ikke er i risiko, gælder det 18 %.

"AI kan være imødekommende og anerkendende, men den kan ikke aflæse alt det, der også siger noget vigtigt om vores trivsel og reelle behov. Dynamikken og det mellemmenneskelige. Derfor risikerer man at blive mødt af en AI, der bekræfter mere, end den reelt forstår. Så mangler man det modspil, som ofte er afgørende for at få den rette hjælp og udvikling."
– Jacob Vindbjerg Nissen, chefpsykolog i Falck

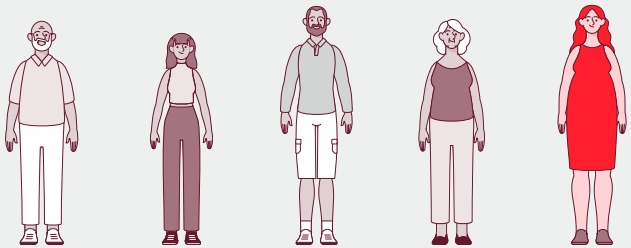
Størstedelen oplevede bedring af at tale med AI
Oplevelsen af at skrive med AI om sin trivsel er overvejende positiv blandt danskerne. Godt halvdelen oplevede, at de fik det bedre af samtalen, mens kun 3 % fik det direkte værre. Indsigterne fra Sundhedsbarometeret tyder dog ikke på, at AI erstatter professionel hjælp. Halvdelen af dem, der har brugt AI til at tale om deres mentale trivsel, har også været i et professionelt forløb inden for det seneste år. I befolkningen generelt gælder det 20 % — altså omtrent lige så mange danskere, der har skrevet med AI om deres trivsel, som der har været hos en psykolog eller anden professionel inden for det seneste år.

"Det er positivt, at så mange oplever en umiddelbar lettelse ved at skrive med AI om deres trivsel. Samtidig er det vigtigt at skelne mellem en kortvarig oplevelse af at få det bedre og en mere langsigtet bearbejdning af de forhold, der påvirker ens trivsel. Undersøgelsen viser desuden, at halvdelen af dem, der bruger AI, også opsøger et samtaleforløb. Det kan tyde på, at AI for nogle fungerer som et første skridt mod at søge yderligere støtte."
– Jacob Vindbjerg Nissen, chefpsykolog i Falck

Sammenhængen mellem dem der har skrevet med AI, om deres mentale trivsel, og risikoen for depression eller stressbelastning



Danskerne trives i arbejdslivet, selvom arbejdspresset er steget



For hver **femte dansker** er arbejdet et sted, hvor man henter energi

For tredje år i træk viser undersøgelsen, at arbejdspresset er steget blandt danskerne. I 2024 oplevede 35 % af de beskæftigede et for højt arbejdspres, i 2025 var det 39 %, og i 2026 er andelen 45 %. Samtidig oplever 28 % arbejdet som en belastning.

Selvom arbejdslivet kan være krævende, er danskerne overordnet set glade for deres arbejde. 73 % anfører, at de er tilfredse med deres arbejde, og 64 % trives hele eller det meste af tiden i arbejdslivet. For hver femte dansker er arbejdet samtidig et sted, hvor man henter energi.

En del af forklaringen kan findes i de faktorer, man selv tillægger størst værdi: kollegerne fremhæves som det vigtigste element i arbejdslivet (61 %), tæt fulgt af fleksibilitet (57 %), mens lederen (22 %) og karrieren (13 %) vægtes markant lavere. For mange danskere ligger værdien i arbejdslivet dermed primært i fællesskab og frihed – snarere end i titel og karriereudvikling.

Vedvarende arbejdspres mere end fordobler risikoen

Selvom fællesskab og frihed kan bidrage positivt til ens trivsel, er det ikke ensbetydende med, at danskerne er forskånet for arbejdsrelateret stress. Stress kan udspringe af arbejdet eller mangel på samme, af privatlivet eller det sociale liv, ofte som en kombination af flere faktorer.

Jo oftere arbejdspresset opleves som for højt, desto større er risikoen for depression og stressbelastning. Blandt beskæftigede, der oplever et for højt arbejdspres hele eller det meste af tiden, er 19 % i stor risiko for stress eller depression. Til sammenligning ligger det tal kun på 10 % blandt dem, der oplever et for højt arbejdspres omkring halvdelen af tiden, og 8 % hos dem, der sjældent eller aldrig gør.

Sammenhængen er dermed tydelig: Jo mere arbejdspresset fylder i hverdagen, desto større er risikoen for depression og stressbelastning.

"For mennesker i arbejde er stress som regel også knyttet til en eller flere arbejdsrelaterede problemstillinger. Nogle bliver belastet af for mange krav over lang tid, andre rammes af kedsomhed eller moralsk stress. Der er mange måder at blive ramt på. Det er selvfølgelig vigtigt at vide, hvad der stresser en, men det er mindst lige så vigtigt at vide, hvad der faktisk fremmer ens trivsel."
– Jacob Vindbjerg Nissen, chefpsykolog i Falck

Arbejdsglæden gør en forskel, når presset er højt
Et højt arbejdspres giver også lavere arbejdsglæde. Blandt beskæftigede med et højt arbejdspres er 68 % tilfredse med deres arbejde, mod 81 % blandt dem med et lavt arbejdspres. Det samme mønster ses i danskernes generelle trivsel: Blandt beskæftigede med et højt arbejdspres trives kun halvdelen hele eller det meste af tiden, mod knap otte ud af ti blandt dem med et lavt arbejdspres.

Arbejdsglæden ser dog ud til at kunne dæmpe konsekvenserne af et højt arbejdspres. Blandt de beskæftigede, der har et højt arbejdspres, men samtidig er tilfredse med deres arbejde, er 24 % i risiko eller stor risiko for depression eller stress. Til sammenligning gælder det 63 % af dem, der både har et højt arbejdspres og er utilfredse med deres arbejde, og 36 % af dem er i stor risiko. Blandt dem der har et lavt arbejdspres og er tilfredse med deres arbejde, er kun 17 % i risiko for stress eller depression.

Arbejdsglæde hænger dermed sammen med bedre trivsel, også når arbejdspresset er højt. Men arbejdsglæden kan ikke nødvendigvis opveje belastningen ved et arbejdspres, der forbliver højt over længere tid.

Økonomisk usikkerhed stresser beskæftigede mest
Når man ser på danskerne generelt, er det ens egne forventninger til sig selv, der stresser mest. Blandt beskæftigede ser billedet dog anderledes ud: her er økonomisk usikkerhed det som man bliver mest presset over (42 %), efterfulgt af for meget arbejde (41 %) og egne forventninger til, hvad man kan (39 %). Det tyder på, at når man er i job, er det i højere grad de økonomiske vilkår end de indre krav til sig selv, der udgør den største belastning.

Arbejdspres rammer hårdest, når arbejdsglæden mangler

	Højt arbejdspres, tilfreds med arbejdet	Højt arbejdspres, utilfreds med arbejdet	Lavt arbejdspres, tilfreds med arbejdet
I stor risiko	8 %	**36 %**	6 %
I risiko	16 %	**28 %**	11 %
Ikke i risiko	76 %	37 %	83 %
Antal svar	471	82	477

Tabellen viser udsatheden for beskæftigede med højt arbejdspres, der er henholdsvis tilfredse og utilfredse med deres arbejde. Derudover vises også udsatheden for dem med lavt arbejdspres, som samtidigt er tilfredse med arbejdet. Højt arbejdspres dækker over at have højt arbejdspres hele tiden, det meste af tiden, eller lidt mere end halvdelen af tiden. Base n = 82-477.

"Det er ikke overraskende, at økonomisk usikkerhed fylder mest hos de beskæftigede. Når man har et arbejde, har man også noget at miste, og vi mennesker frygter generelt tab mere, end vi glæder os over det, vi allerede har. Det betyder dog ikke, at det økonomiske fylder mindre for dem uden job – her handler det bare ikke om frygten for at miste noget, men om at få dagligdagen til at hænge sammen."
– Jacob Vindbjerg Nissen, chefpsykolog i Falck

Arbejdspladsens fokus gør en målbar forskel
Arbejdspladsens indsats for mental trivsel ser ud til at gøre en stor forskel for medarbejdernes risiko for at udvikle stress eller depression. Blandt beskæftigede på arbejdspladser helt uden trivselstiltag er 40 % i risiko for stress eller depression. På arbejdspladser, hvor der findes mindst ét tiltag, gælder det til sammenligning kun 22 %.

På arbejdspladser, der aktivt har taget fat på den mentale trivsel, er risikoen halvt så stor.

Fortsat svært at tale om mental sundhed på arbejdet
Selvom en arbejdsplads gør en aktiv indsats for medarbejdernes mentale trivsel, er det ikke ensbetydende med, at det bliver lettere at tale om. Effekten af tiltagene kan altså være reel, uden at kulturen for åbenhed nødvendigvis følger med. Kun 37 % oplever, at man kan tale åbent om trivsel og mentale udfordringer på arbejdspladsen, og for et flertal er emnet fortsat ikke et naturligt samtaleemne. Det tyder på, at trivselstiltag godt kan reducere risikoen for mistrivsel, uden at de nødvendigvis ændrer de normer, der afgør, om medarbejdere reelt taler åbent, om det der er svært.

2025

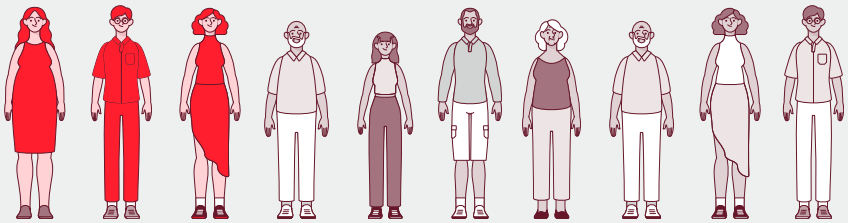
31 % af danskerne føler, at de kan tale åbent om deres trivsel på arbejdspladsen

2026

37 % af danskerne føler, at de kan tale åbent om deres trivsel på arbejdspladsen

Det er dog værd at bemærke, at der samtidig er tegn på en positiv udvikling. Andelen af danskere, der oplever, at de kan tale åbent om deres trivsel på arbejdspladsen er steget fra 31 % i 2025 til 37 % i 2026. Men når det handler om den konkrete samtale med ens leder om egen trivsel, er det fortsat vanskeligt for mange. 29 % føler sig helt trygge ved at tale med deres leder om mental trivsel, mens hver fjerde direkte er utrygge ved det.

Trivslen følger trygheden
Selvom kun 22 % har angivet lederen som noget af det vigtigste for deres arbejdsliv, viser undersøgelsen en klar sammenhæng mellem trygheden i relationen til lederen og trivslen i arbejdslivet.



3 ud af 10 er ikke trygge ved at tale om trivsel med deres leder

Blandt beskæftigede, der er komfortable ved at tale med deres leder om mental mistrivsel, trives hele 76 % hele tiden eller det meste af tiden. Omvendt gælder det kun 32 % blandt dem, der ikke er komfortable med samtalen. Der er derfor noget at hente ved at styrke relationen og skabe mere tryghed omkring samtaler om mental mistrivsel, ikke mindst når kun 26 % oplever, at ledelsen aktivt prioriterer medarbejdernes mentale trivsel.

"Det giver god mening, at flere trives, når de tør tale åbent med deres leder om mistrivsel. Trivsel skabes i relationer, og lederen har en særlig rolle i forhold til at skabe rammer, hvor medarbejderne kan fungere og lykkes med deres arbejde. Det samme gælder, når medarbejdere oplever mistrivsel. Det er derfor vigtigt at arbejde med trivsel – men også på en måde, så indsatsen er tydelig og forstået af medarbejderne."
– Jacob Vindbjerg Nissen, chefpsykolog i Falck

Lederens skal at sikre de rette arbejdsvilkår
Selvom størstedelen af danskerne ikke er komfortable ved at tale med deres leder om deres trivsel, er de fortsat overordnet tilfredse med deres nærmeste leder, selvom tilfredsheden er faldet en smule i forhold til sidste år. I 2026 er 68 % af de beskæftigede tilfredse med deres leder, mod 71 % i 2025. Den nære relation til en leder har betydning for trivslen, men flest danskere (60 %) svarer, at de primært forventer, at lederen sikrer de rette rammer og arbejdsvilkår. Dernæst kommer ønsket om, at lederen skaber et trygt rum, hvor man kan tale åbent om trivsel (44 %).

"Undersøgelsen peger på, at kvinder i højere grad efterspørger tryghed og stabile rammer, mens de unge oftere efterspørger udvikling og retning. Det stiller forskellige krav til lederen, som ikke nødvendigvis er lige god til at imødekomme begge behov. Derfor bliver det vigtigt at afstemme forventningerne, både til opgaven og til hinanden."
– Jacob Vindbjerg Nissen, chefpsykolog i Falck

Tryghed på arbejdspladsen fylder mere for kvinderne
Der er forskel på, hvad kvinder og mænd forventer af deres ledere. Kvinder lægger generelt større vægt på både arbejdsvilkår og psykologisk tryghed: 66 % af kvinderne forventer, at lederen sikrer gode rammer og arbejdsvilkår, mod 55 % af mændene. Samtidig forventer 52 % af kvinderne, at lederen skaber et trygt rum for samtaler om trivsel, mens det kun gælder 37 % af mændene.

Unge lægger mere vægt på personlig udvikling
Der er også forskel på, hvor tilfredse danskerne er med deres leder, når man ser på de forskellige aldersgrupper. Blandt de 18-29-årige er hver fjerde ikke tilfreds med sin nærmeste leder, mens det i de øvrige aldersgrupper gælder omkring hver femte. Den samme tendens viste sig i 2025, hvor de unge også var mest kritiske. Det tyder på, at de yngste medarbejdere fortsat har sværere ved at få deres forventninger til ledelse indfriet, hvilket kan skyldes, at karriere og udvikling fylder mere i starten af arbejdslivet.

Forventningerne til lederen varierer da også med alderen: De 40-59-årige forventer i højere grad, at lederen sikrer de rette rammer og arbejdsvilkår samt et trygt rum for trivselssamtaler. De unge forventer til gengæld i højere grad, at lederen har fokus på deres individuelle udvikling, mens arbejdsvilkår fylder mindre for dem.

Om Sundhedsbarometeret 2026

Rapporten er baseret på en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse blandt 3.000 danskere over 18 år, gennemført i sommeren 2026 i samarbejde med Wilke. Data er indsamlet via Wilkes panel i uge 27-30 2026.

Sundhedsbarometeret anvender WHO-5 trivselsindekset til at måle danskernes oplevede trivsel og inddele befolkningen i forskellige trivselsgrupper. Metoden bygger på fem spørgsmål om, hvor ofte man inden for de seneste to uger har oplevet glæde, ro, energi, overskud og interesse i hverdagen.