



Mental sundhed og trivsel

- Byg videre på et stærkt udgangspunkt



Et arbejdsmarked i trivsel

Det danske arbejdsmarked står stærkt. Danmark toppe listen over lande i Europa, hvor lønmodtagerne oplever den højeste grad af jobkvalitet, jobtilfredshed, jobsikkerhed og balance i arbejdslivet. Det skyldes ikke mindst, at arbejdet for mange danskere er mere end blot en indtægtskilde. Arbejdspladserne danner ramme om identitet og er en arena for udvikling, fællesskab og hverdagens møder mellem mennesker. Det kan ikke undervurderes.

En væsentlig del af styrken skyldes *'Den danske model'*, som i årtier har sikret os et arbejdsmarked præget af tillid, samarbejde og stabilitet. Hvor høj overenskomstdækning og solide samarbejdsstrukturer sikrer, at arbejdsforholdene udvikles gennem nærdemokrati og lokale løsninger til størst mulig gavn for os alle. For når arbejdsgivere og arbejdstagere får lov til at løse udfordringerne tæt på virkeligheden, skaber det rammer for et velfungerende arbejdsliv, og vi undgår unødigt regulering.

Kulturen på mange danske arbejdspladser udspringer netop af denne tradition; et arbejdsmarked med et stort lokalt aftalerum, stærk medindflydelse og flade hierarkier. Det giver rum for løbende dialog om trivsel og udvikling mellem medarbejdere og ledere, og gør det muligt at finde fleksible løsninger, der tager hensyn til den enkelte medarbejders ønsker og livsfaser, samtidig med at virksomheders behov tilgodeses.

Også høj beskæftigelse og lav ledighed giver i dag stærke forudsætninger for høj livskvalitet i Danmark. Men selv på et velfungerende arbejdsmarked som det danske oplever for mange stress. Forklaringen peger ofte på et krævende og ufleksibelt arbejdsliv.

Faktum er dog, at vi i dag arbejder færre timer og med langt mere fleksibilitet, end tidligere generationer. Alligevel er det netop nu – hvor vi har friere rammer og mere fritid end nogensinde – at arbejdet ofte udpeges som årsag til stress og mistrivsel. Det er et paradoks.

Vi har derfor brug for at blive klogere på mental sundhed og trivsel for at få et mere præcist og nuanceret billede af, hvad der reelt udfordrer os. Det er forudsætningen for både at forstå problemets karakter og for målrettet at kunne opspore og hjælpe den gruppe af medarbejdere, som er udfordret på den mentale sundhed.

Dansk Arbejdsgiverforening kommer i denne pjece med 6 forslag til, hvordan vi i fællesskab kan løfte den mentale sundhed og trivsel i Danmark yderligere, så vi sikrer, at alle får mulighed for at være med.

Vi håber, at I tager godt imod forslagene og ser frem til en god dialog.

Mina Bernardini, Direktør

Dansk Arbejdsgiverforening

01

Skab et nyt fælles sprog om trivsel

Ord som stress og mistro fylder meget i den offentlige debat, men bliver ofte brugt uden dybere refleksioner over, hvad de egentlig dækker over. Det kan medvirke til en fortælling, hvor livets naturlige udfordringer og perioder med modgang bliver opfattet som tegn på mistro, og hvor almindelige livsvilkår risikerer at blive sygeliggjort.

Trivselskommissionen understreger i sin rapport fra 2025, at trivsel ikke handler om at undgå modgang og udfordringer. Tværtimod forstår kommissionen trivsel sådan:

”Man trives, når man overordnet set er glad for sit liv. Man trives, når man kan udvikle sig, udfolde sine evner samt indgå i og bidrage til fællesskaber. Man trives, selvom man oplever perioder med modgang og udfordringer. Det afgørende er, at man kan håndtere sådanne perioder”.

Denne forståelse rummer en vigtig pointe: Mennesker kan godt trives, selvom livet ikke altid er let. Den erkendelse bør fylde mere i den offentlige debat og bidrage til en mere nuanceret fortælling om mental sundhed og trivsel.

Som kommissionen også peger på, kan brugen af trivselsbegrebet i lovgivningen være definerende for, hvordan begrebet bliver forstået og anvendt i den bredere sprogbrug. Derfor bør ny lovgivning – fx den nye folkesundhedslov – anvende Trivselskommissionens forståelse af trivsel.

DA foreslår, at den nye folkesundhedslov skal anvende Trivselskommissionens forståelse af trivsel. Forståelsen kan fx anvendes i formålsbestemmelsen eller i de mål, der sætter retning for en systematisk folkesundhedsindsats. Dermed bliver det understreget, at indsatsen skal fremme trivsel i et bredt og nuanceret perspektiv, hvor livet også rummer perioder med modgang, og hvor indsatsen skal understøtte, at mennesker kan håndtere de udfordringer, som livet også rummer.

DA foreslår desuden, at Trivselskommissionens forståelse af trivsel anvendes, når myndigheder beskæftiger sig med temaet arbejdsliv, forstået som de bredere forhold omkring arbejdet – fx trivsel, kultur, arbejdsglæde, kollegaskaber osv.



02

Mål altid stress og trivsel med valide metoder

I den offentlige debat tegnes ofte et billede af, at mental sundhed i Danmark er under pres. Stress og mistrivsel fremstår som meget udbredte problemer, og det efterlader indtrykket af, at store dele af befolkningen er hårdt ramt.

Det billede er imidlertid ikke retvisende. De fleste danskere trives, og forekomsten af alvorligt stress er langt mindre, end debatten giver anledning til at tro. Kun 6 pct. af lønmodtagerne har et højt stressniveau, jf. DA's survey, 2025.

En medvirkende årsag til den skæve opfattelse er, at de mest anvendte danske undersøgelser af mental sundhed – *Danskernes Sundhed* (Sundhedsstyrelsen) og *National Overvågning af Arbejds miljøet blandt Lønmodtagere* (NOA-L, Arbejdstilsynet) – benytter målemetoder, der afviger fra internationalt anerkendt praksis. Det betyder, at flere placeres i kategorien "højt stressniveau" eller "lav trivsel", end forskningsbaserede målemetoder tilsiger.

Udfordringer med de nuværende målinger

- *Danskernes Sundhed* afviger fra den internationalt anerkendte Perceived Stress Scale (PSS) ved at sænke grænsen for, hvornår en respondent kategoriseres med en "høj score på stressskalaen". Det betyder, at en større andel end forventeligt placeres i risikozonen med et højt stressniveau.
- NOA-L benytter kun en delmængde af PSS-spørgerammen og anvender desuden egne kategoriseringer. Derudover indeholder undersøgelsen spørgsmålet: "Hvor ofte har du følt dig stresset i løbet af de sidste 14 dage?" – et mål, som ikke benyttes i de anerkendte metoder.

Resultatet er en overestimering, der giver et mere alarmerende billede af situationen, end der er belæg for.

Hvis Danmark skal have et retvisende grundlag for at forstå mental sundhed, bør de officielle målinger tage udgangspunkt i internationalt anerkendte metoder, som de oprindeligt er udviklet. Det vil både kvalificere debatten og skabe et mere præcist afsæt for at prioritere og målrette forebyggelsesindsatsen.

DA foreslår, at officielle målinger af stress og trivsel altid baseres på internationalt anerkendt forskning, og gennemføres i overensstemmelse med den metode, målingerne oprindeligt er udviklet efter.

Det indebærer at:

- Der gennemføres en revision af de eksisterende målinger af stress og trivsel i "Danskernes Sundhed" og i NOA-L, så den komplette evidensbaserede og validerede spørgeramme indgår, og de tilhørende oprindelige tærskelværdier bliver anvendt.
- Det hyppigt anvendte spørgsmål "Hvor ofte har du følt dig stresset i løbet af de sidste 14 dage" bør udgå af spørgerammen i NOA-L.
- Målinger på EU-niveau – fx gennemført i regi af Det Europæiske Arbejds miljøagentur, EU-OSHA – kan med fordel også baseres på internationalt anerkendte metoder og spørgerammer.

03

Giv folkesundheden et barometer

Mental sundhed og trivsel kan kobles til en lang række forskellige forhold og skal derfor ses i et helhedsperspektiv. Der er en kompleks sammenhæng mellem mentale belastninger og livsstilsfaktorer, ligesom sociale og strukturelle rammer spiller en væsentlig rolle.

Derfor er der behov for et mere samlet og systematisk overblik over de indikatorer, der afspejler befolkningens sundhed og trivsel – inspireret af erfaringerne fra Norge, hvor folkesundhedsprofiler understøtter prioritering af indsatser lokalt. Ved at inddrage både mentale og fysiske indikatorer bliver det muligt at få et samlet billede af folkesundheden.

DA foreslår, at regeringen – som et centralt element i implementeringen af folkesundhedsloven – tager initiativ til at udvikle et folkesundhedsbarometer med inspiration fra den norske model.

Barometeret kan være med til at løfte folkesundheden op på den nationale dagsorden og give beslutningstagere et bedre grundlag for at følge udviklingen og prioritere målrettede forebyggelsesindsatser. Det kan også tydeliggøre lokale forskelle i sundhedstilstand og -adfærd, fungere som prioriteringsværktøj, samt styrke videndeling og koordinering på tværs af kommuner og sektorer:

- Barometeret skal give et samlet billede af folkesundheden, både fysisk og mentalt, gennem årlige målinger på nationalt og kommunalt niveau.
- Indikatorer skal udvælges ud fra de mål, der er opstillet for en systematisk folkesundhedsindsats og indikatorernes betydning for folkesundheden. Det kan være forhold som fx levealder, KRAM-faktorer, stressniveau (PSS), ensomhed, søvn, sygelighed, sygefravær og brug af sundhedsvæsenet.
- Barometret bør således indeholde både registerdata og selvrapporterede data. En del af disse data indsamles allerede af bl.a. Danmarks Statistik og Sundhedsstyrelsen.

Forslaget skal ses i forlængelse af DA's forslag fra april 2024 om at fastsætte konkrete, nationale mål for danskernes sundhed, der sætter en positiv retning for folkesundheden og understøtter, at flere danskere får flere sunde arbejdsår.



04

Udbred de tre enkle råd for mental sundhed

Et godt fysisk helbred er vigtigt, men det mentale helbred er lige så afgørende. Begge dele spiller en central rolle for, hvordan mennesker klarer sig socialt, uddannelsesmæssigt og økonomisk. Den forsknings- og evidensbaserede model *Sundhedens ABC* viser, hvad der fremmer mental sundhed. Modellen, der er målrettet hele befolkningen, formidler tre enkle budskaber om, hvordan det mentale helbred kan styrkes i hverdagen:

- Gør noget aktivt (Act)
- Gør noget sammen (Belong)
- Gør noget meningsfuldt (Commit)

Modellen er oprindeligt udviklet i Australien og er i Danmark forankret i et bredt partnerskab mellem forskellige aktører.

Erfaringerne herhjemme viser, at ABC-modellen har vist sit værd – både som en strategisk ramme for arbejdet med mental trivsel i fx kommuner og foreninger, og som en praktisk guide til den enkelte, der vil skabe gode hverdagsvaner og styrke sin mentale sundhed.

Modellen rummer også et oplagt potentiale som rammesættende værktøj, når man arbejder med mental sundhed på arbejdspladserne. I arbejdsmiljøarbejdet anvendes ofte IGLO-modellen, som illustrerer, at trivsel fremmes på flere niveauer og i et sammenspil mellem individ, gruppe, ledelse og organisation. Her kan ABC-modellen spille en vigtig rolle, fordi de tre enkle budskaber kan omsættes både til den enkeltes hverdagsvaner, til fællesskabet i teams, til ledelsens prioriteringer og til organisationskultur.

Arbejde er i sig selv en vigtig kilde til mental sundhed. Det giver mulighed for at være aktiv, indgå i fællesskaber og opleve mening – præcis de elementer, som ABC-modellen bygger på.

ABC-modellen kan bruges overalt, hvor mennesker lever, arbejder og mødes. Den taler ind i noget grundlæggende menneskeligt og rummer et stort potentiale for at styrke mental sundhed i både arbejdsliv og hverdag. Med den rette formidling kan de tre enkle råd blive lige så kendte som kostpyramidens budskaber om sund kost, der satte sig fast i danskernes bevidsthed i 1980'erne.

DA foreslår, at regeringen understøtter en national udbredelse og videreudvikling af *Sundhedens ABC*. Formålet er at gøre modellen til en naturlig del af danskernes forståelse af, hvad det vil sige at tage hånd om sin mentale sundhed – både individuelt og i fællesskab. Konkret kan det ske ved at:

- Sikre, at *Sundhedens ABC* indgår som et centralt element i folkesundhedslovens indsats for mental sundhed.
- Gennemføre en national oplysningsindsats som led i udmøntningen af folkesundhedsloven, så ABC-budskaberne bliver formidlet bredt og skaber genkendelighed på linje med kostpyramidens råd om sund kost.
- Finansiere indsatsen inden for rammen af folkesundhedsloven.

05

Sæt effekter bag indsatsen mod sygefravær

Stressrelaterede sygemeldinger skal forebygges. For mange oplever lange perioder væk fra arbejdet på grund af stress og for den enkelte kan konsekvenserne være betydelige. Alvorlig stress kan føre til langvarigt sygefravær og tab af livskvalitet. Udvikler stressen sig til en psykisk lidelse, kan det i værste fald betyde et varigt tab af arbejdsmarkedstilknytning og et liv på fx førtidspension.

Samtidig koster stressrelaterede sygemeldinger hvert år milliarder i løn under sygdom, sygedagpenge og behandling mv. For virksomheder betyder det, at kollegaer skal løbe stærkere, og det lægger ekstra pres på ledere og medarbejdere, der skal hjælpe den sygemeldte godt tilbage. Desuden reducerer stressrelaterede sygemeldinger arbejdsudbuddet, hvilket er særligt problematisk i en tid, hvor private og offentlige arbejdspladser mangler medarbejdere.

Manglen på viden gør det svært at handle effektivt. I dag findes der ikke et samlet, evidensbaseret og lettilgængeligt overblik over, hvilke tiltag der virker bedst til at nedbringe stressrelateret sygefravær og sikre en hurtig og vellykket tilbagevenden til arbejdet. Ligeledes mangler der viden om studier, der kombinerer effektmåling med økonomiske konsekvensanalyser. Sådant en viden kan vise, hvad konkrete indsatser koster at igangsætte, og hvilket udbytte virksomheder, medarbejdere og samfund kan forvente. Den viden er afgørende for at kunne prioritere de indsatser, der giver størst effekt og værdi.

DA foreslår, at regeringen tager initiativ til at etablere en ny vidensbank, *sygefraværseffekter.dk*, der skal opsamle og formidle relevant viden om effekten af forskellige indsatser for at forebygge og nedbringe sygefravær, herunder sygefravær som følge af stress.

Vidensbanken skal:

- Samle og systematisere nyeste studier om, hvilke effekter forskellige indsatser har på forebyggelse og varighed af sygefravær på tværs af målgrupper, brancher og sygefraværsårsager, herunder fx stress.
- Rangordne og vurdere kvaliteten af viden på baggrund af evidensen i de enkelte studier.
- Inddrage et samfundsøkonomisk cost-benefit perspektiv, hvor effekterne holdes op mod omkostningerne, hvor det er muligt.
- Henvende sig til virksomheder, kommuner, politiske beslutningstagere og aktører på arbejdsmiljø- og beskæftigelsesområdet, og inspirere til løsninger, der virker i praksis.

Arbejdet med at styrke vidensgrundlaget – og formidlingen af det – kan fx varetages af relevante forskningsmiljøer og inddrage pensionskasser, som har gode erfaringer med at forebygge sygefravær og få medlemmer tilbage i arbejde efter en sygemelding.

Som inspiration henledes til platformen *jobeffekter.dk*, der giver et lettilgængeligt overblik over effekterne af beskæftigelsesindsatser og som også rummer funktioner til søgning, sammenligning og deling af resultater.

06

Brug data til at forstå sygefraværet

Mange, der sygemeldes med stress, ender i langvarige fraværsforløb, hvor medarbejdere i måneder – og i nogle tilfælde endnu længere – står uden for arbejdsfællesskabet.

Som det fremgår af lægehåndbogens vejledning til praktiserende læger, er der evidens for, at langvarigt sygefravær kan øge risikoen for varigt at miste tilknytningen til arbejdsmarkedet. Det bakkes op af flere eksperter. Sygemeldinger kan forværre stresssymptomerne og øge risikoen for, at den pågældende falder ud af arbejdsmarkedet, fordi fraværet kan medføre social isolation, spekulationer, bekymringer og indadvendthed, jf. Lars Aakerlund og Jesper Karle, 2017. Derfor anbefaler lægehåndbogen også, at fuld sygemelding ved stress kun opretholdes, så længe patienten fortsat er i krisetilstand, tilstanden er i forværing, eller hvor funktionsniveauet er så ringe, at der end ikke magtes basale funktioner i hjemmet.

I dag findes der imidlertid ikke en systematisk indsamling af viden om årsager til sygefravær – fx sygemeldinger som følge af stress – og hvor længe sygemeldingerne varer.

En tættere overvågning af og indblik i årsagerne til sygefravær og dets varighed vil kunne danne grundlag for en bedre tilrettelæggelse og mere effektiv støtte, så flere kan vende godt og hurtigt tilbage til arbejdet.

DA foreslår, at der etableres en systematisk registrering af årsager til sygemeldinger i forbindelse med kommunernes behandling af sygedagpengesager. Formålet er at skabe et mere præcist billede af sygefraværet, herunder stressrelaterede sygemeldinger. Data skal gøres tilgængelige via jobindsats.dk, så der opnås en samlet, national indsigt i omfang og udvikling.

En styrket registrering og tilgængelighed af data skal:

- Omfatte oplysninger om årsager til sygefravær og gøre det muligt fx at sammenligne omfanget og varigheden af stressrelaterede sygemeldinger på tværs af kommuner, køn, alder, herkomst, sektorer og brancher mv.
- Bidrage til, at både beslutningstagere, kommuner og virksomheder kan basere indsatsen mod sygefravær på mere solid viden.





DANSK ARBEJDSGIVERFORENING
 Vester Voldgade 113
 1552 København V
 da@da.dk
 www.da.dk