

HOLD

HVOR

ER

ER

O

VI

AF THOMAS MØLLER LARSEN, JOURNALIST

LYKKELIGE

## Danmark er atter udråbt som verdens lykkeligste land. Samtidig er befolkningens stressniveau efter alt at dømmes i kraftig stigning. Forvirret? Det er eksperterne også.

**D**anmarks er verdens lykkeligste land. Det kan man læse igen og igen i såvel danske som internationale medier. Samtidig eksploderer antallet af danskere med psykiatriske diagnoser, og fagforeninger og psykologer melder om, at stressniveau i voldsom stigning. Så hvad er egentlig op og ned: Er danskernes psykiske velbefindende i forværring, stabilt eller i bedring?

Det spørgsmål satte P sig for at besvare. Og svaret er langt fra entydigt.

Vi begynder med lykkeforskningen. Vi fik i marts atter titlen som verdens lykkeligste land efter, at vi ellers var blevet overhalet af blandt andet Schweiz og Island i 2015. Det konkluderede FN's *World Happiness Report 2016*.

FN's rapport viser dog også, at vores lykkeniveau lå seks procent lavere i perioden 2013-2015 end i perioden 2005-2007. Men ifølge en anden måling er vores lykkeniveau i stigning.

*World Database of Happiness* drives af forskere ved Erasmus University Rotterdam i Holland og indsamler og analyserer data fra forskellige lykkeundersøgelser over hele verden. Og i databasen kan man læse, at danskerne aldrig har været mere tilfredse med livet, end vi var i maj 2015, hvor gennemsnitsdanskerens livstilfredshed lå på 3,74 – på en skala fra et til fire. Det er den højeste score nogensinde. Tallene er baseret på EU's Eurobarometer-undersøgelser, der er foretaget næsten hvert år siden 1973.

Eurobarometer-undersøgelserne viser et forbløffende stabilt lykkeniveau gennem årene: Danskernes tilfredshed med livet har været svagt stigende siden 1970'erne – uden nogen store udsving.

Både EU's og FN's undersøgelser måler 'subjektivt velbefindende' over tid. I Eurobarometerundersøgelsen maj 2015 blev 1.020 danskere over 14 år eksempelvis stillet følgende spørgsmål:

"I det store hele, hvor tilfreds er du med det liv, du lever?"

Undersøgelserne viser altså, hvor godt vi har det, *hvis vi selv skal sige det*. Disciplinen er en del af lykkeforskningen, 'happiness studies,' og på trods af det lidt poppede navn er målingerne anerkendt af OECD, FN og EU. Ifølge FN er der ligefrem en klar logik i lykkemålingerne på tværs af verdens lande: Lykkeniveauerne fluktuerer med faktorer som graden af korruption, social støtte og generøsitet i samfundet. Skrues der på disse faktorer, skrues der også på befolkningens tilfredshed med livet.

### "Billedet hænger slet ikke sammen"

Men i andre forskerkredse ser man på lykkeforskningen med skepsis. På Statens Institut for Folkesundhed finder man eksempelvis Vibeke Koushede, der er seniorforsker i mental sundhedsfremme. Hun har også arbejdet på at danne sig et overblik over danskernes psykiske velbefindende, og hun mener ikke, at lykkemålingerne tegner et retvisende billede.

– Jeg bliver så træt, når man bliver ved med at sige, at vi er det lykkeligste land, og når man bruger målingerne til at afvise, at vi har et reelt folkesundhedsproblem, hvad angår stress, angst og depression. Billedet hænger slet ikke sammen. Målinger af livstilfredshed og lykke er ganske enkelt ikke gode indikatorer for mental sundhed, siger hun og uddyber:

– I Eurobarometer-undersøgelserne bliver folk først bedt om at tage stilling til, hvor tilfredse de er med fx adgangen til sundhedsvæsen og uddannelse og så videre. Og dernæst kommer spørgsmålet: 'I det store hele, hvor tilfreds er du med det liv, du lever?.' Vi ville da være nogle skarn, hvis vi i Danmark ikke var rigtig godt tilfredse med de forhold, vi lever under, sammenlignet med mange andre lande.

– Ikke desto mindre har vi store befolkningsundersøgelser, som peger på, at stress og mistrivsel

er stigende. Andelen af børn og unge med høj livstilfredshed er faldende, og vi ser en stigning i andelen, der føler sig ensomme. Vi kan se, at der er færre, der sover godt. Og blandt voksne er der også en stigning i stress og gener, såsom nedtrykthed og søvnbesvær. Alle de her psykiske symptomer ser ud til at være i stigning, fortæller Vibeke Koushede.

Statens Institut for Folkesundhed har holdt øje med danskernes stressniveau siden 1980'erne. Og instituttets undersøgelser viser, at andelen af danskere, der "ofte" føler sig stressede, blev mere end fordoblet fra 1987, hvor tallet lå på 5,8 procent, til 2013, hvor tallet lå på 13,3 procent.

Bo Netterstrøm betragtes af mange som en af landets førende stresseksperter. Han har en fortid som overlæge på Arbejdsmedicinsk Klinik på Hillerød Sygehus, men agerer aktuelt som selvstændig stresskonsulent.

– Hvis vi ser på arbejdsmarkedet, så er det vores helt klare oplevelse, at produktiviteten er øget meget. Vi skal alt i alt løbe lidt stærkere og har lidt mindre tid til hinanden. Jeg har også den fornemmelse, at danskernes ambitionsniveau er meget højt. Og det er med til at skabe nogle af problemerne: Vi vil nå det hele. Den del af befolkningen, der føler sig stressede, er stigende – i en grad så det faktisk betyder noget for Danmarks nationaløkonomi – på grund af fx sygefravær, fortæller Bo Netterstrøm.

I tråd med dette bragte *Magasinet P* i november 2015 en artikel, hvori en række eksperter inden for organisationspsykologien og det arbejdsmedicinske miljø meldte om en forværring i de psykiske arbejdsmiljøer i de senere år. Og Annie Høgh, der er professor i psykologi på Københavns Universitet og forsker i negative sociale relationer, fortæller:

– Der er mere stress og mere pres i arbejdslivet, som går ud over helbredet og det psykiske velbefindende. Og hvis vi kigger på fænomener som vold, trusler, mobning og sexchikane, så er der ikke noget af det, der er faldet i de seneste årtier, og der er flere af tingene, der er steget.

### Store huller i datamaterialet

Men bevæger man sig væk fra de umiddelbart konfliktende målinger af livstilfredshed og stress, er det vanskeligt at finde tydelige forløbsdata, der viser, om voksne danskeres trivsel er i forværring eller i bedring.

For eksempel ved man ikke, om depression er i stigning. Det forklarer Joan Bentzen, der er analytiker hos Psykiatrifonden, og som har en ph.d. i sundhedsvidenskab.

– Jeg bliver rigtig tit spurgt, om depression er i stigning. Og alle går rundt og siger, at det er i stigning. Det er det måske også, men vi kan ikke rigtigt sige noget om det, for der er ikke nogen gode undersøgelser, der har kørt i rigtig lang tid, siger hun.

Vibeke Koushede bakker op:

– I forhold til angst og depression kan vi se, at der er flere, der kommer i behandling for det, og flere, der får medicin for det. Men vi har ikke gode forløbsdata. Problemet er, at vi har svært ved at sammenligne de tilgængelige datakilder. Så det bliver et estimat.

Statens Institut for Folkesundhed har ellers undersøgt fænomener som nedtrykthed og ængstelse i den danske befolkning siden 1980'erne. Men dataene er så at sige kappet midt over: For de fleste datasæts vedkomne, er det ikke muligt at sammenligne de målinger, der blev foretaget i perioden 2010-2013, med de målinger, der blev foretaget i perioden 1987-2005. I den første periode stillede instituttet nemlig ja/nej-spørgsmål. Og i den anden periode bad instituttet om svar på andre måder – fx på tre punkts-skalaer.

Instituttets målinger indikerer dog en negativ udvikling i danskernes psykiske velbefindende, både i perioden 1987-2005 og i perioden 2010-2013, hvorfra de seneste tal stammer. For eksempel steg antallet af danskere, der havde følt sig nedtrykte, deprimerede eller ulykkelige inden for de seneste 14 dage, fra 5,2 procent i 1987 til 8,5 procent i 2005. Nedtryktheden tog også et ganske lille spring opad fra 2010 til 2013, hvor 29,1 procent af danskerne havde følt sig "lidt" eller "meget generet" af

# DER ER MERE STRESS OG MERE PRES I ARBEJDSLIVET, SOM GÅR UD OVER HELBRE- DET OG DET PSYKISKE VEL- BEFINDENDE.

nedtrykthed inden for de seneste 14 dage. En negativ udvikling tegner sig også i begge perioder for kategorien ”ængstelse, nervøsitet, uro og angst” og inden for hurtig hjertebanken, hovedpine, søvnbesvær og træthed i de to perioder.

Men på grund af de forskellige målemetoder ved man altså ikke, om disse problemstillinger var værre i 2013, end de var i 2005.

## Forværring blandt børn og unge

Hvad angår børn og unge, findes der til gengæld mere udførlige forløbsdata.

I 2014 udkom Vidensråd for Forebyggelse med rapporten *Børn og unges mentale helbred*, der samlede op på forskellige undersøgelser af sagen siden 1980'erne.

Rapporten viser, at nogle faktorer er i forværring, mens andre er i bedring. Men forfatterne konkluderer overordnet, at der er tale om en forværring i børn og unges psykiske velbefindende.

”Når man samlet betragter udviklingen i børn og unges mentale helbred over de seneste 20 år, er der få lyspunkter: udviklingen i psykiske og psykosomatiske symptomer er ikke steget i denne periode, og andelen af unge, som begår selvmord er faldet med 70 procent. Når det gælder alle andre indikatorer for børn og unges mentale helbred, har udviklingen de seneste 20 år derimod været negativ,” skriver forfatterne og uddyber:

”Forekomsten af stress er mere end fordoblet, og unge kvinder i 16-24 års alderen er den befolkningsgruppe, som er hårdest ramt. Forekomsten af søvnproblemer af alle slags er steget voldsomt blandt 10-24-årige børn og unge, og medicinforbruget, særligt forbruget af medicin mod hovedpine, har været i voldsom stigning i denne periode blandt de 11-15-årige, hvor studier af udviklingen over tid har været mulig.”

En anden vigtig undersøgelse er *Skolebørnsundersøgelsen 2014*, der udkom i 2015 – med forskere fra Statens Institut for Folkesundhed som afsendere. Her kan man følge en række indikatorer på psykisk velbefindende blandt 11-15-årige fra 1980'erne og frem til 2014.

JEG BLIVER SÅ TRÆT, NÅR  
MAN BLIVER VED MED AT  
SIGE, AT VI ER DET LYKKE-  
LIGSTE LAND, OG NÅR MAN  
BRUGER MÅLINGERNE TIL  
AT AFVISE, AT VI HAR ET  
REELT FOLKESUNDHEDS-  
PROBLEM, HVAD ANGÅR  
STRESS, ANGST OG DEPRES-  
SION. BILLEDET HÆNGER  
SLET IKKE SAMMEN.

– Vibeke Koushede, seniorforsker, Statens Institut for Folkesundhed

Undersøgelsen viser en negativ udvikling inden for en række trivselsindikatorer. Den viser fx en markant stigning i nervøsitet og søvnbesvær blandt unge piger. Og fra 2010 til 2014 har næsten alle indikatorer været i forværring. Fx var 39 procent af de 15-årige piger nervøse mindst ugentligt i 2014. I 2010 lå tallet på kun 23 procent.

Idet de regner alle psykiske symptomer sammen, skriver forfatterne:

”Forekomsten har været støt stigende siden 1991, hvor opgørelsen startede. Og stigningen fortsætter for pigerne, særligt for de 15-årige.”

Undersøgelsen viser også et voldsomt fald i socialt samvær med vennerne siden 1980'erne.

Men med til billedet hører, at andre trivselsindikatorer lå på samme niveau, eller var værre, i 1980'erne og 1990'erne. Og på nogle områder ses forbedringer. For eksempel er antallet af børn, der føler sig mobbet, faldet markant siden 1980'erne.

### Så hvad er konklusionen?

Undersøgelserne tegner altså et broget billede af udviklingen i danskernes psykiske velbefindende. På børn- og ungeområdet vurderer forfatterne bag de væsentligste rapporter, at der er sket en forværring henover de seneste årtier. På voksenområdet er der store huller i datamaterialet. Lykkeforskningen viser stabilitet, mens andre data indikerer en forværring.

Det åbner op for, at man kan drage forskellige konklusioner.

Meik Wiking er direktør for Institut for Lykkeforskning. Han hæfter sig ved, at FN's seneste måling viser et lille fald i lykkeniveauet. Men han er ikke i tvivl om, at lykkemålingerne taler sandt, når de viser, at det gennemsnitlige lykkeniveau i Danmark er relativt stabilt.

– Lykkemålingerne viser det, vi antager, at de viser. Vi kan se, at folk, der er syge, er utilfredse. At folk, der er ensomme, er utilfredse. Og så videre, siger han.

*Men der findes andre eksperter, der ikke tror på lykkeforskningens resultater. Hvad mener du om den skepsis, man møder mange steder?*

– Vi har også stadigvæk klimaskeptikere, og det er fair nok, siger han.

Meik Wiking ser heller ikke nogen konflikt mellem det relativt stabile gennemsnit og de tal, der viser, at nogle dele af befolkningen får det værre.

– Vi kan sagtens have det samme gennemsnit, mens uligheden stiger – forstået på den måde, at der er et større 'gap' i befolkningen. Vi ser flere, der oplever depression, angst og stress, samtidig med at der er nogle i den anden ende, der får det bedre, vurderer han.

Men Vibeke Koushede mener ikke, at FN's og EU's målinger er et godt mål. Hun henholder sig til de andre tal, der indikerer en forværring.

– Vi er udfordrede på vores datakilder. Men der er mange forskellige proxy-indikatorer, der peger i den retning: en stigning i gener, symptomer, medicinforbrug, ensomhed og stress. Der er ikke så meget at raffe om, vurderer hun og tilføjer:

– Og stigning eller ej, så har vi altså et reelt problem.

Omvendt mener Joan Bentzen fra Psykiatrifonden ikke, at der er grundlag for at konkludere noget om udviklingen i danskernes psykiske velbefindende – ud fra det nuværende datamateriale.

### Bedre data på vej

I erkendelse af, at der mangler klare data på trivsel og psykisk velbefindende blandt voksne, arbejder forskere rundt omkring på nye og forbedrede undersøgelser.

Vibeke Koushede har eksempelvis store forhåbninger til det nye EU-projekt *ROAMER – A Roadmap for Mental Health Research in Europe* – hvor en række forskere nu arbejder på at skabe mere sammenhæng i den europæiske forskning i mental sundhed. Projektet er støttet af EuropaKommissionen.

Og Psykiatrifonden har startet en ny undersøgelse blandt cirka 4.000 danskere, hvor foreningen – via de samme validerede tests, som lægerne bruger – tester respondenterne for depression og angst. Foreningen planlægger, at undersøgelsen skal foretages kontinuerligt.

De første tal fra 2016 er netop blevet analyseret, men Psykiatrifonden er ikke klar til at gå ud med tallene endnu. Og om der er sket en stigning i depressioner og angst, kan tallene altså ikke vise. ●