

# **Danskernes mentale helbred under COVID-19- pandemien**

HOPE-projektet ([www.hope-project.dk](http://www.hope-project.dk))

Michael Bang Petersen & Marie Fly Lindholt

6. februar 2021



SCHOOL OF BUSINESS AND SOCIAL SCIENCES  
AARHUS UNIVERSITET

# HOPE

## **Danskernes mentale helbred under COVID-19-pandemien**

Allerede tidligt under COVID-19-pandemien påpegede både WHO og FN vigtigheden af at fokusere på pandemiens konsekvenser for vores mentale helbred (WHO, 2020; FN, 2020). Når både sundhedssystemet, samfundsøkonomien og vores sociale liv sættes under pres, som det har været tilfældet under COVID-19-pandemien, er der således en markant risiko for at befolkningens mentale helbred forværres betydeligt (FN, 2020). Flere undersøgelser har ligeledes vist, at vores mentale helbred er forværret under COVID-19-pandemien (Niedzwiedz et al., 2020; Vindegaard & Benros, 2020; Sønderskov et al., 2020). I dette notat ser vi derfor nærmere på udviklingen i danskernes mentale helbred under COVID-19-pandemien, samt hvorvidt der er forskelle i danskernes trivsel på tværs af demografiske grupper.

Analysen består af to dele:

1. Udviklingen på en række centrale trivselsindikatorer: I) ensomhed, II) stress, III) motion, IV) kontakt til nære venner og/eller familie, V) tilfredshed med livet som helhed, og VI) udmattelse i forhold til overholdelse af restriktioner (figur 1-6).
2. Forskelle i disse trivselsindikatorer på tværs af en række demografiske variable: køn, alder, uddannelse, indkomst samt antal personer i husstanden (figur 7-12).

De centrale konklusioner er:

1. På flere af trivselsindikatorerne observeres der negative udviklinger over tid. Konkret observerer vi på nuværende tidspunkt: I) det højeste niveau af ensomhed for hele perioden, II) et højt niveau af stress, III) at en stor del af befolkningen ikke føler, at de får tilstrækkelig motion, IV) at en stor del af befolkningen ikke har været i kontakt med nære venner og/eller familie den seneste uge, samt V) at andelen der ikke er tilfredse med deres liv som helhed er på det højeste niveau for hele perioden. For nogle af indikatorerne, såsom motion, kan det være svært at adskille pandemiens og sæsonens betydning. De to faktorer kan formentligt også forstærke hinanden.
2. Til gengæld har andelen, der ikke kan blive ved med at overholde restriktionerne været nogenlunde stabil fra september 2020 til januar 2021; dette på trods af at restriktionerne er blevet skærpet markant i denne periode. Dette tyder på, at der ikke er et direkte forhold mellem de negative trivselseffekter af restriktionerne og evnen til at efterleve restriktionerne. Trods de negative trivselseffekter af restriktionerne kan befolkningen

altså agere smitteforebyggende, men de oplevede omkostninger derved bliver desto større.

3. Særligt alder og antal i husstanden har betydning for, hvorvidt man føler sig ensom. Konkret er det særligt de 18-29-årige samt personer der bor alene, som angiver, at de føler sig ensomme. Andre analyser fra HOPE-projektet viser desuden, at stigningen i ensomhed henover efteråret/vinteren er særligt udtalt blandt de unge<sup>1</sup> (Petersen & Roepstorff, 2021).
4. Unge er ligeledes den aldersgruppe, der føler sig mest stressede. Desuden observeres der også en markant større andel, der føler sig stressede blandt personer i den laveste indkomstgruppe.
5. Der observeres generelt en stor andel af befolkningen, som ikke føler, at de får tilstrækkelig motion. Særligt de 18-29-årige samt de 30-39-årige, angiver at de ikke får tilstrækkelig motion.
6. En stor andel af befolkningen angiver, at de ikke har været i kontakt med nære venner og/eller familie i løbet af den seneste uge. Her skiller de 18-29-årige sig ud ved at være den gruppe, som er bedst til at holde kontakten med nære venner og/eller familie. Dette gælder ligeledes for personer med en gymnasial uddannelse og personer med en lav indkomst, hvor der – sammenlignet med de resterende uddannelses- og indkomstgrupper – er færre der angiver, at de ikke har været i kontakt med nære venner og/eller familie den seneste uge.
7. Kun en lille del af befolkningen angiver, at de ikke er tilfredse med deres liv som helhed. Dette er imidlertid mere udtalt blandt personer der bor alene, og personer i den laveste indkomstgruppe.
8. Andelen der ikke kan blive ved med at overholde restriktionerne har været stabil på 10-14 procent siden september. Der observeres dog markante forskelle i graden af udmattelse på tværs af aldersgrupper, hvor særligt de 18-29-årige angiver, at de ikke kan blive ved med at overholde restriktionerne ret meget længere. Desuden er graden af udmattelse mere udtalt blandt personer i de laveste indkomstgrupper samt personer med en gymnasial uddannelse.

Analyserne bygger på spørgeskemaundersøgelser indsamlet af Epinion, som månedligt indsamler 500 besvarelser blandt et udsnit af danskerne via online paneler. Data er indsamlet i

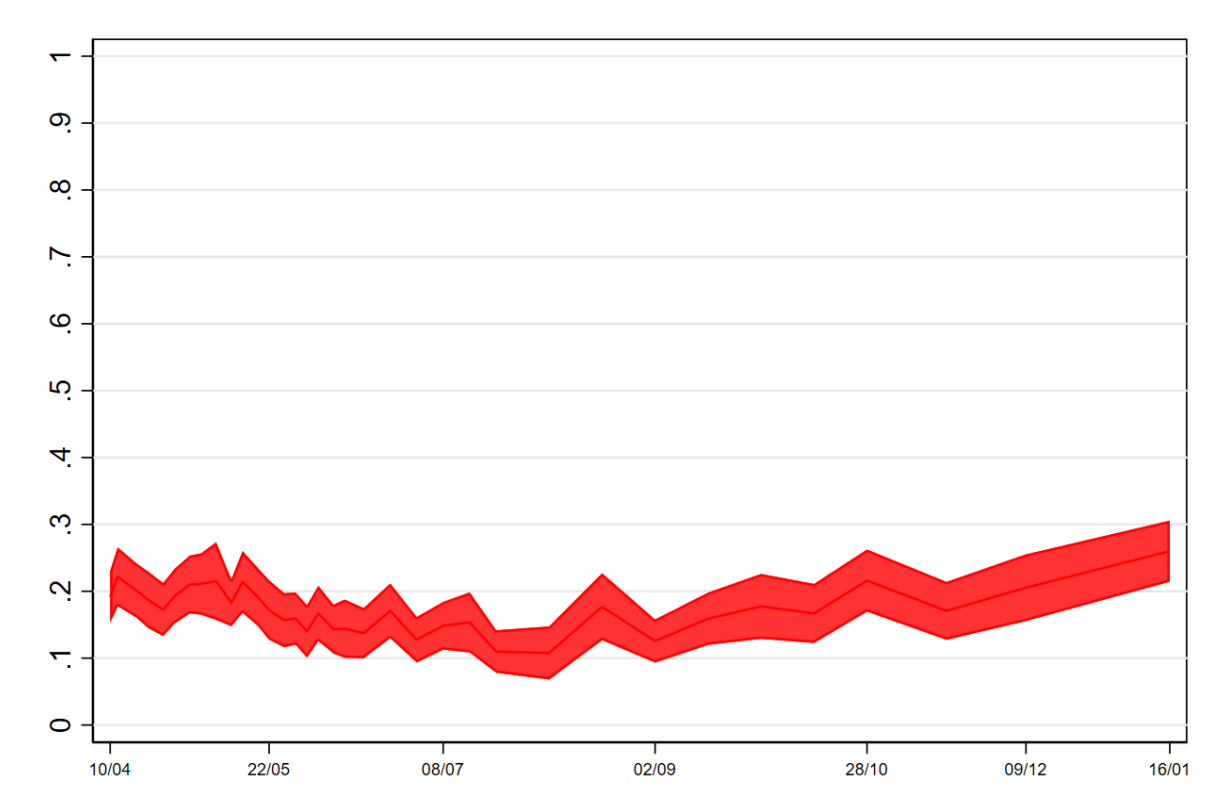
---

<sup>1</sup> Læs rapporten her: <https://bit.ly/3ji5JiN>.

perioden 13. marts til 19. januar. I analyserne indgår interviews med 29.445 danskere. For at matche den bredere danske befolkning vægtes andelene på baggrund af en række demografiske variable (geografi, uddannelse, alder, boligtype, og ideologisk tilhørsforhold). Dataindsamlingen er finansieret af Carlsbergfondet.

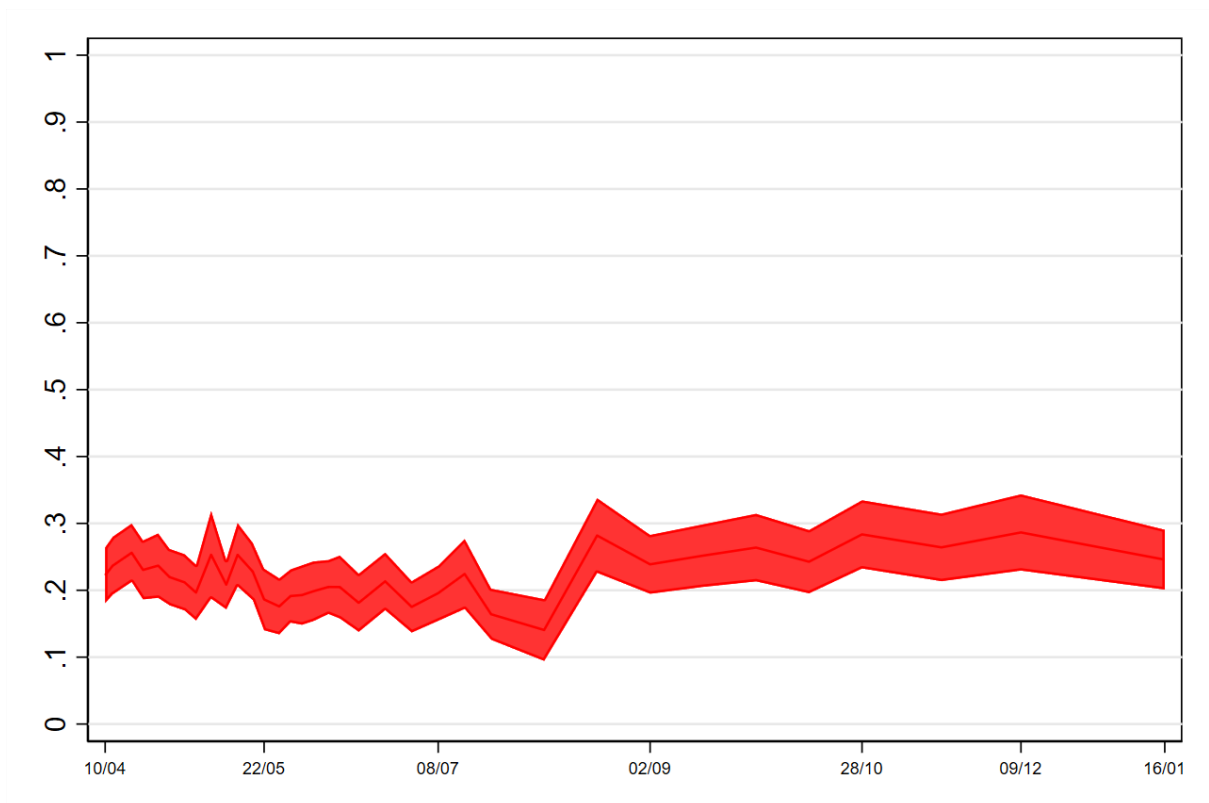
# 1. Udvikling i trivselsindikatorer

**Figur 1. Udvikling i andelen, der føler sig ensom.**



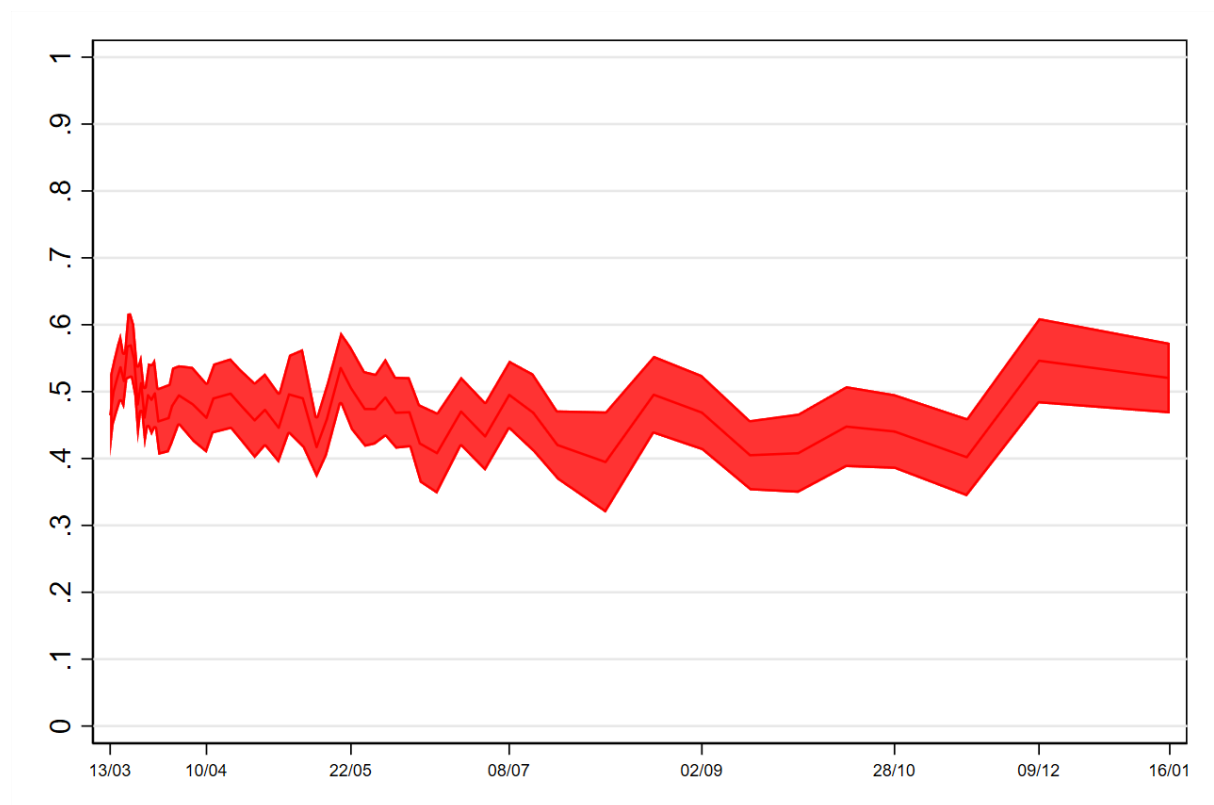
*Note:  $N = 18.023$ . De skraverede områder indikerer 95% konfidensintervaller. Figuren viser udviklingen i andelen der har svaret "Helt enig" eller "Delvis enig" til følgende spørgsmål: "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Jeg føler mig ensom".*

**Figur 2. Udvikling i andelen, der føler sig stresset.**



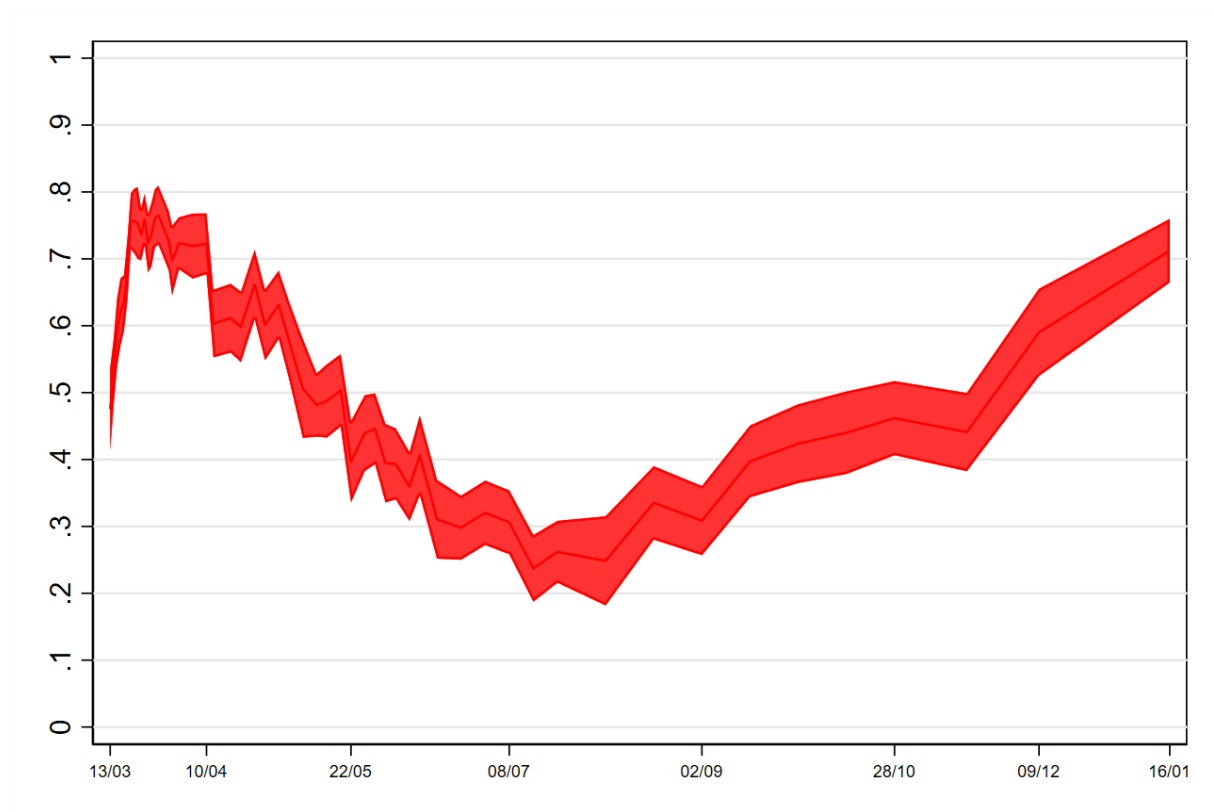
*Note:  $N = 18.023$ . De skraverede områder indikerer 95% konfidensintervaller. Figuren viser udviklingen i andelen der har svaret "Helt enig" eller "Delvis enig" til følgende spørgsmål: "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Jeg føler mig stresset".*

**Figur 3. Udvikling i andelen, der føler at de ikke har fået tilstrækkelig motion.**



*Note:  $N = 29.445$ . De skraverede områder indikerer 95% konfidensintervaller. Figuren viser udviklingen i andelen der har svaret "I mindre grad" eller "Slet ikke" til følgende spørgsmål: "I hvilken grad føler du, at du har fået tilstrækkelig motion den seneste uge?"*

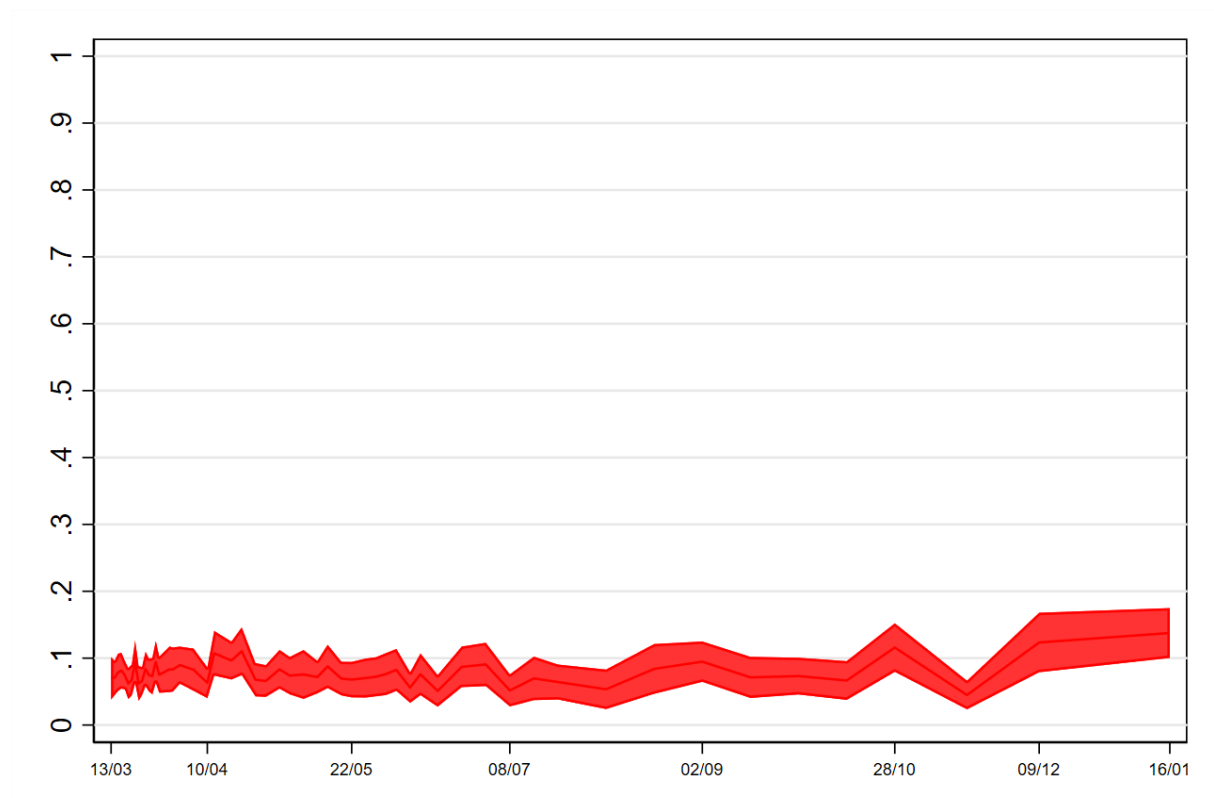
**Figur 4. Udvikling i andelen, der ikke har været i kontakt med nære venner/familie.**



*Note:  $N = 29.445$ . De skraverede områder indikerer 95% konfidensintervaller. Figuren viser udviklingen i andelen der har svaret "I mindre grad" eller "Slet ikke" til følgende spørgsmål: "I hvilken grad har du været i kontakt med nære venner og/eller familie, som du ikke bor sammen med, den seneste uge?".*

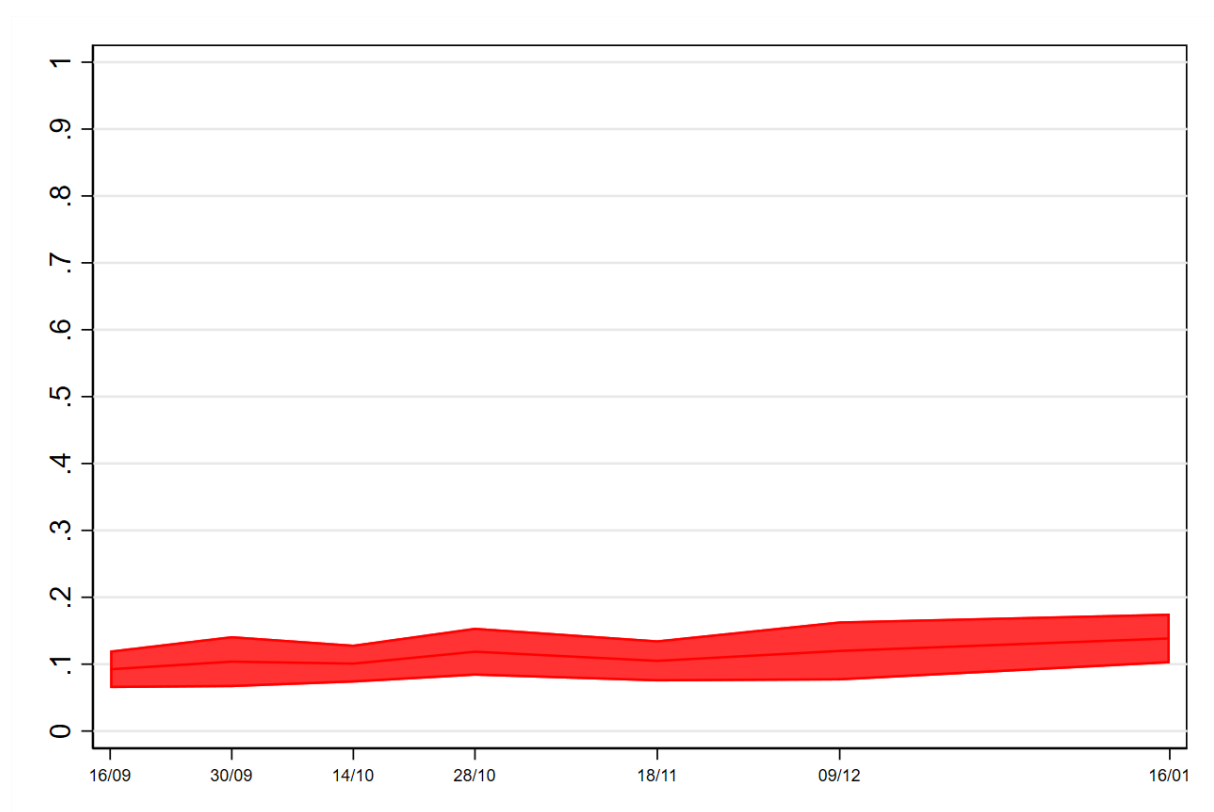


**Figur 5. Udvikling i andelen, der ikke er tilfredse med deres liv.**



*Note: N = 29.445. De skraverede områder indikerer 95% konfidensintervaller. Figuren viser udviklingen i andelen der har svaret 0-4 på en skala fra 0 "Særdeles utilfreds" til 10 "Særdeles tilfreds" til følgende spørgsmål: "Når alt tages i betragtning, hvor tilfreds er du så nu med dit liv som helhed?".*

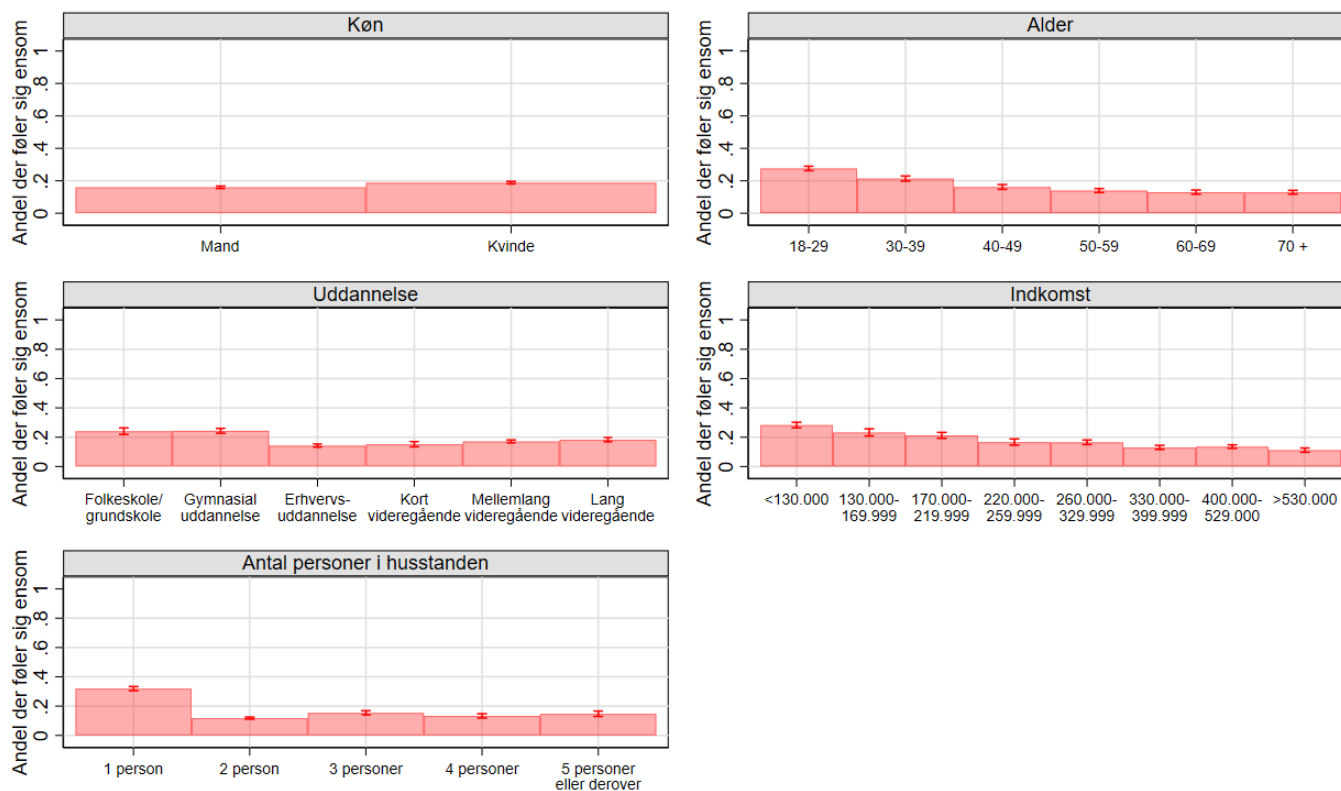
**Figur 6. Udvikling i andelen, der ikke kan blive ved med at overholde restriktionerne.**



*Note: N = 3.648. De skraverede områder indikerer 95% konfidensintervaller. Figuren viser udviklingen i andelen der har svaret "Helt enig" eller "Delvis enig" til følgende spørgsmål: "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: Jeg tror ikke, at jeg kan blive ved med at overholde restriktionerne mod coronavirus ret meget længere".*

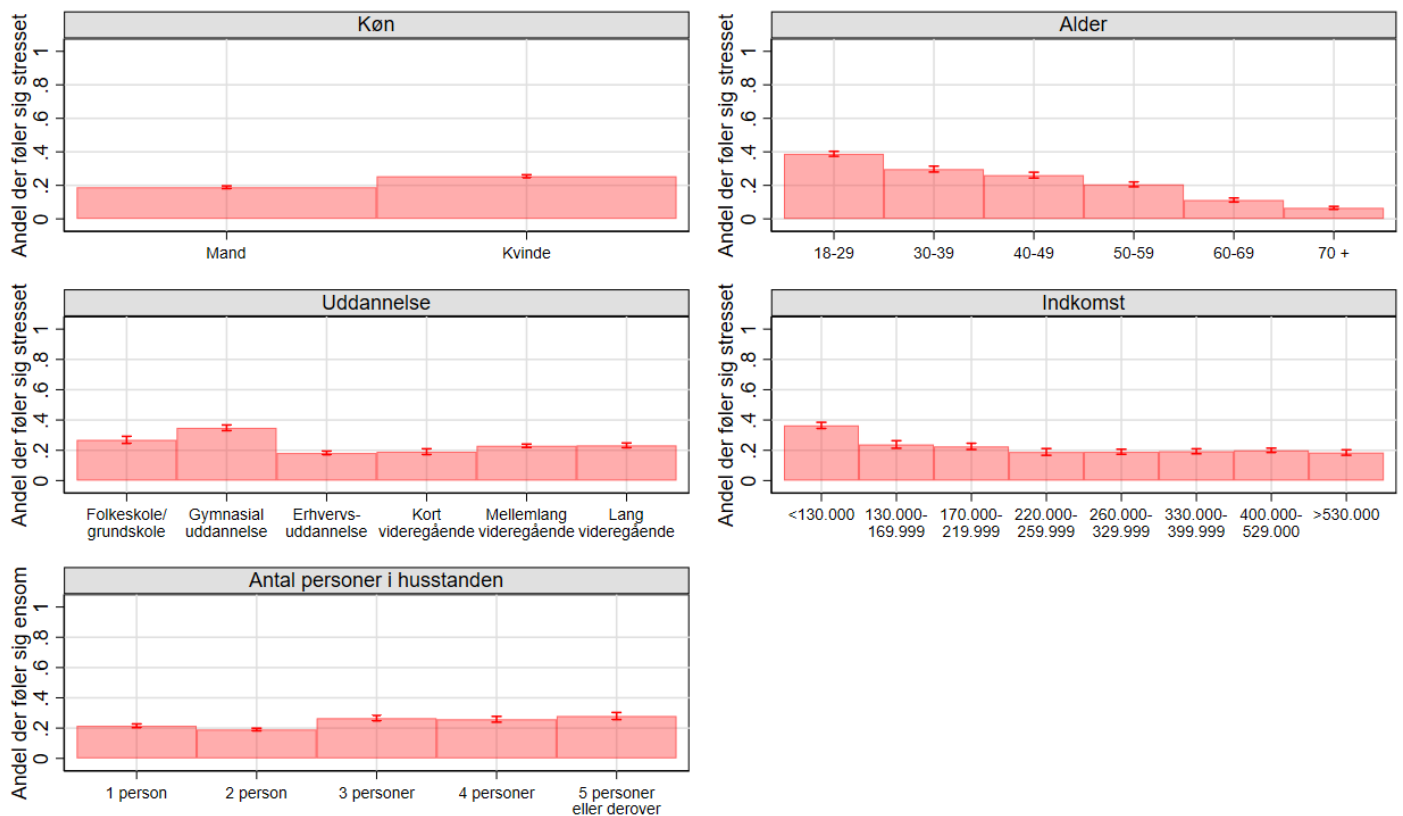
## 2. Forskelle i trivselsindikatorer på tværs af demografiske grupper

**Figur 7. Andelen der føler sig ensom opdelt på forskellige demografiske grupper.**



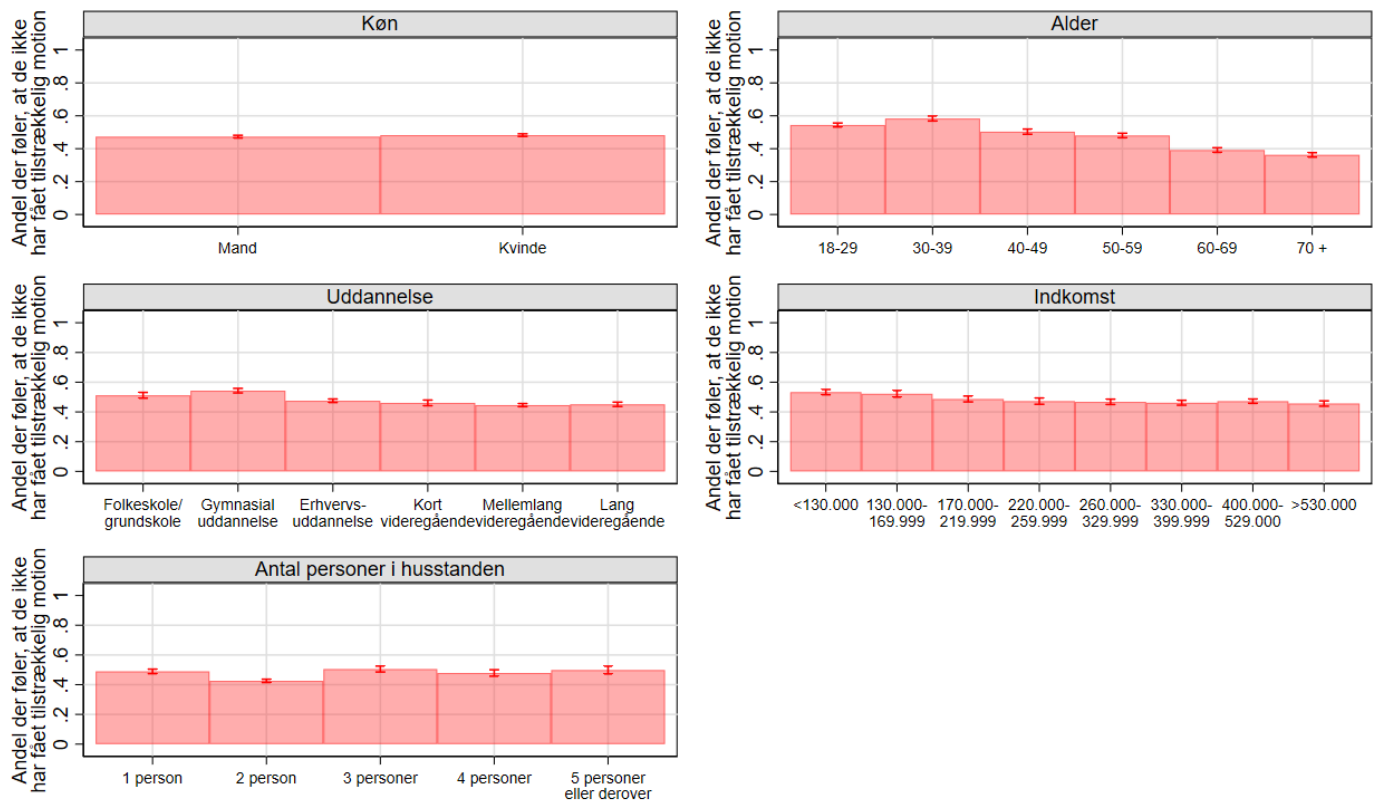
*Note:  $N = 18.004$  (dog er  $N = 15.252$  for indkomst). Søjlediagrammerne angiver andelen, der føler sig ensom, opdelt på henholdsvis køn, alder, uddannelse, indkomst, samt antal personer i husstanden (inkl. respondenter selv). De lodrette linjer på søjlerne indikerer 95 % konfidensintervaller.*

**Figur 8. Andelen der føler sig stresset opdelt på forskellige demografiske grupper.**



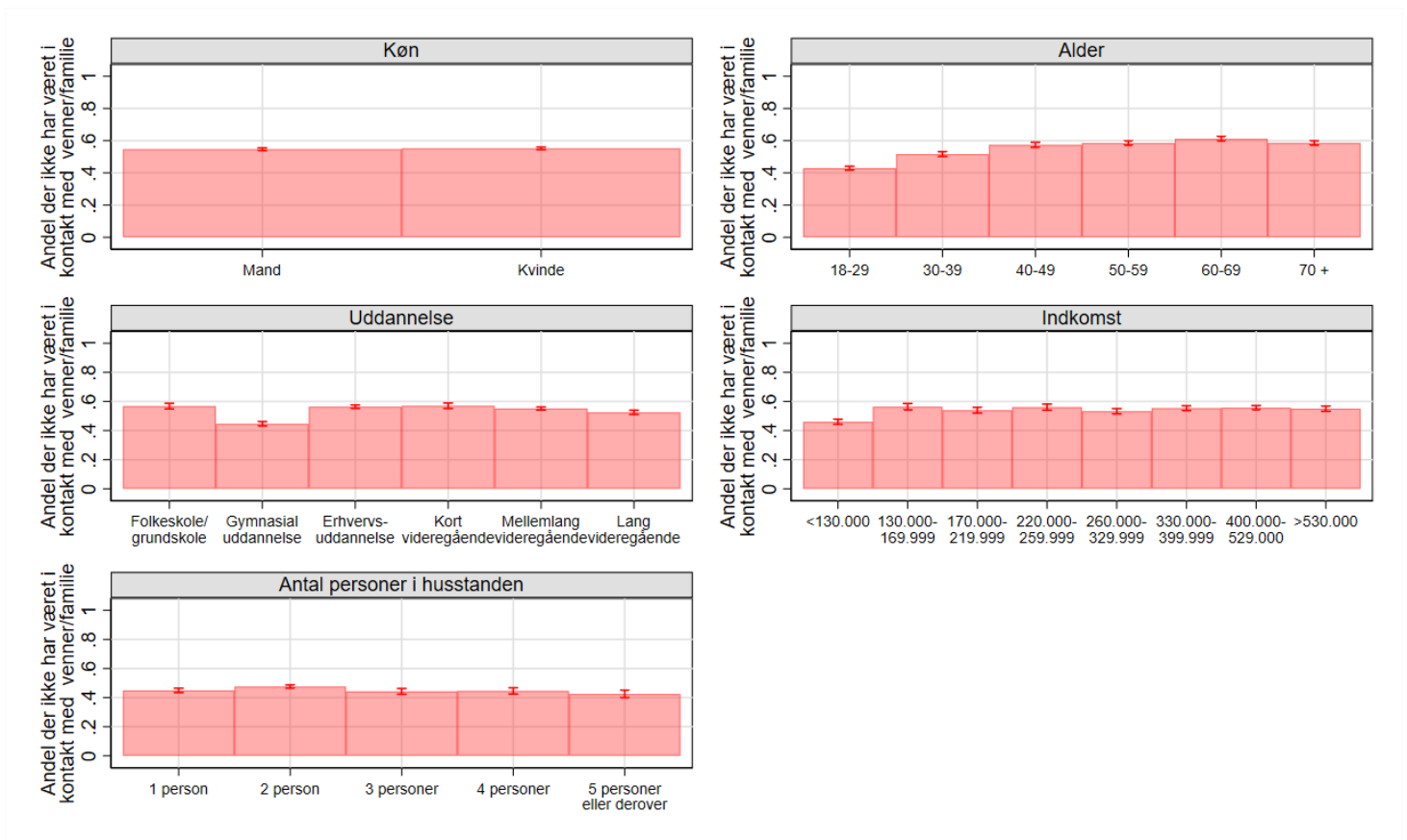
*Note: N = 18.004 (dog er N = 15.252 for indkomst). Søjlediagrammerne angiver andelen, der føler sig stresset, opdelt på henholdsvis køn, alder, uddannelse, indkomst, samt antal personer i husstanden (inkl. respondenter selv). De lodrette linjer på søjlerne indikerer 95 % konfidensintervaller.*

**Figur 9. Andelen der føler at de ikke har fået tilstrækkelig motion opdelt på forskellige demografiske grupper.**



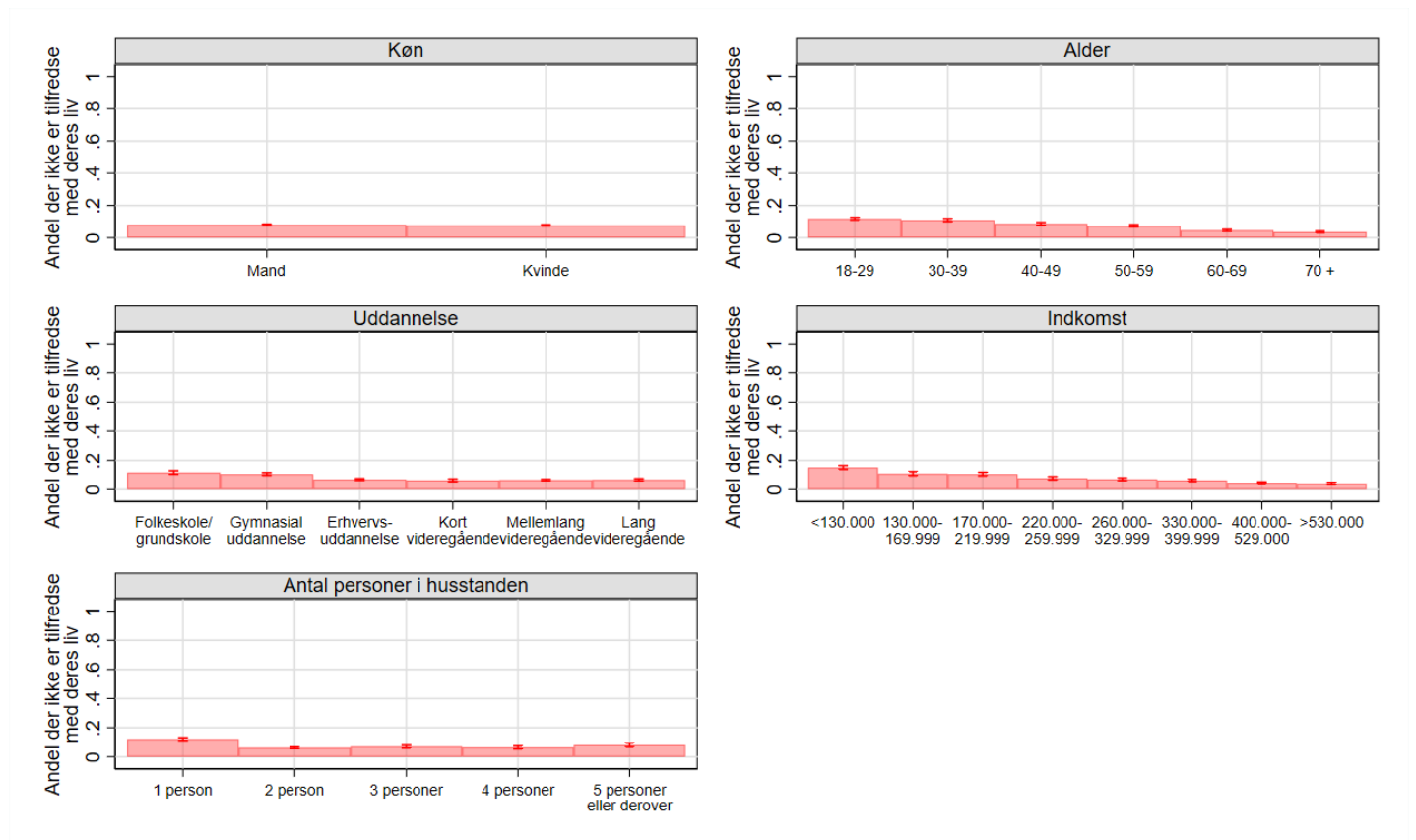
*Note:  $N = 18.004$  (dog er  $N = 15.252$  for indkomst). Søjlediagrammerne angiver andelen, der føler at de ikke har fået tilstrækkelig motion, opdelt på henholdsvis køn, alder, uddannelse, indkomst, samt antal personer i husstanden (inkl. respondenter selv). De lodrette linjer på søjlerne indikerer 95 % konfidensintervaller.*

**Figur 10. Andelen der ikke har været i kontakt med nære venner og/eller familie opdelt på forskellige demografiske grupper.**



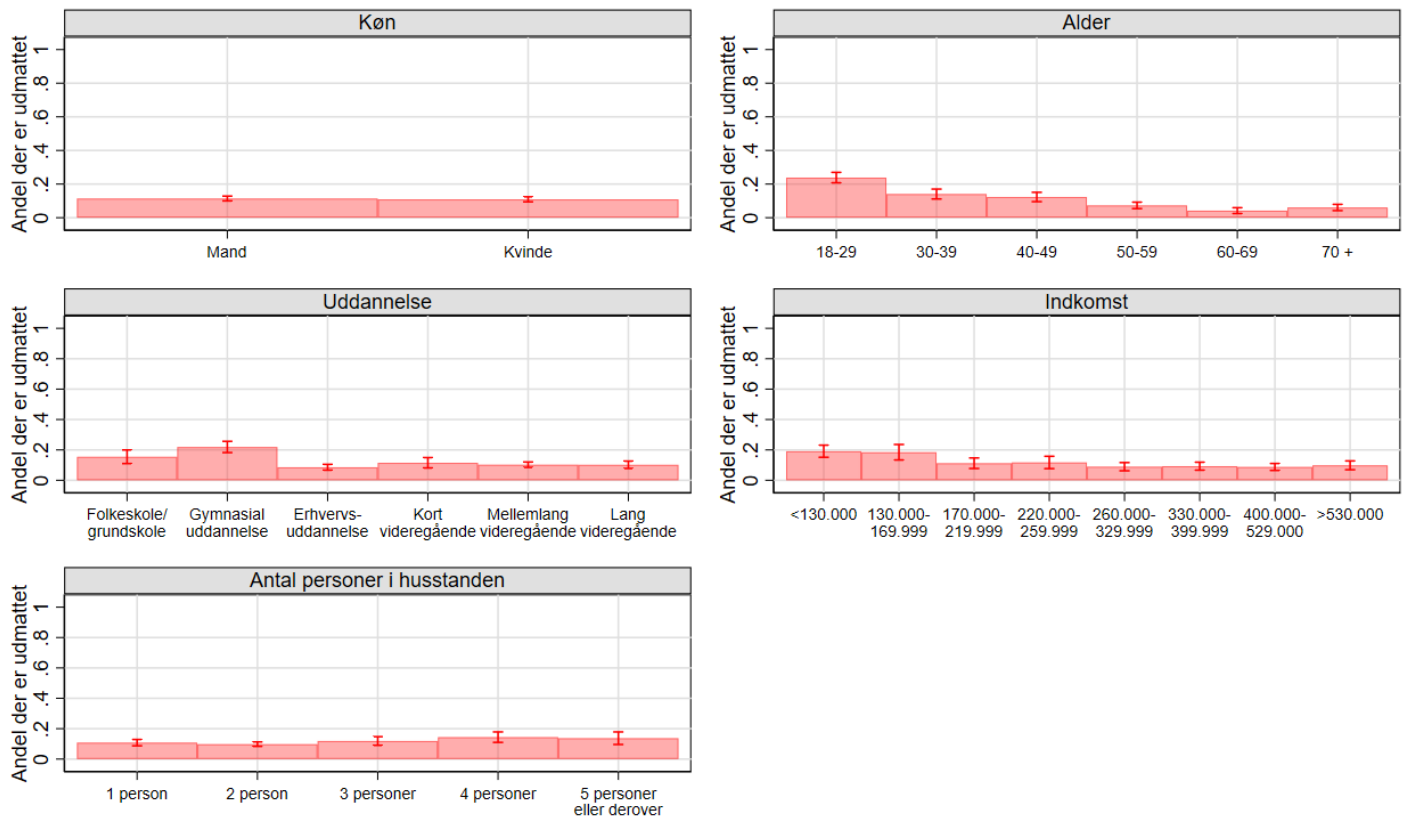
*Note: 18.004 (dog er  $N = 15.252$  for indkomst). Søjlediagrammerne angiver andelen, der ikke har været i kontakt med nære venner og/eller familie den seneste uge, opdelt på henholdsvis køn, alder, uddannelse, indkomst, samt antal personer i husstanden (inkl. respondenter selv). De lodrette linjer på søjlerne indikerer 95 % konfidensintervaller.*

**Figur 11. Andelen der ikke er tilfredse med deres liv opdelt på forskellige demografiske grupper.**



*Note: 18.004 (dog er  $N = 15.252$  for indkomst). Søjlediagrammerne angiver andelen, der ikke er tilfredse med deres liv som helhed, opdelt på henholdsvis køn, alder, uddannelse, indkomst, samt antal personer i husstanden (inkl. respondenten selv). De lodrette linjer på søjlerne indikerer 95 % konfidensintervaller.*

**Figur 12. Andelen der ikke kan blive ved med at overholde restriktionerne opdelt på forskellige demografiske grupper.**



*Note: 3.644 (dog er  $N = 3.080$  for indkomst). Søjlediagrammerne angiver andelen, der ikke kan blive ved med at overholde restriktionerne ret meget længere, opdelt på henholdsvis køn, alder, uddannelse, indkomst, samt antal personer i husstanden (inkl. respondenter selv). De lodrette linjer på søjlerne indikerer 95 % konfidensintervaller.*



## Referencer

FN (2020). Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health. [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un\\_policy\\_brief-covid\\_and\\_mental\\_health\\_final.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf)

Niedzwiedz, C. L., Green, M. J., Benzeval, M., Campbell, D., Craig, P., Demou, E., ... & Katikireddi, S. V. (2020). Mental health and health behaviours before and during the initial phase of the COVID-19 lockdown: longitudinal analyses of the UK Household Longitudinal Study. *J Epidemiol Community Health*.

Petersen, M. B. & Roepstorff, A. (2021). *Danskernes adfærd og holdninger til corona-epidemien*. 22. januar. HOPE-projektet.

Sønderskov, K. M., Dinesen, P. T., Santini, Z. I., & Østergaard, S. D. (2020). The depressive state of Denmark during the COVID-19 pandemic. *Acta neuropsychiatrica*, 32(4), 226-228.

Vindegård, N., & Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, behavior, and immunity*, 89, 531-542.

WHO (2020). *Substantial investment needed to avert mental health crisis*. <https://www.who.int/news/item/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis>