

**Titel:** Bedre trivsel: Ny platform for mental selvhjælp på sundhed.dk

**Oplægsholder:** Tor Juul Groth, digital produktleder for Bedre trivsel, Center for Digital Psykiatri, Region Syddanmark

**Keywords:** Online selvhjælp, mental sundhed, digitale fordøre til sundhedsvæsenet

**Resumé:** Bedre trivsel på sundhed.dk: En ny digital fordør til mental trivsel

Hvordan bygger man en offentlig digital indgang, der hjælper tidligt, før mistrivsel vokser sig større? Det spørgsmål belyser dette oplæg med afsæt i Bedre trivsel på sundhed.dk, som lanceres i august 2026.

Bedre trivsel er en frit tilgængelig digital platform, der gør det lettere for voksne danskere at tage hånd om deres egen mentale trivsel i hverdagen. Platformen samler artikler, videoer, øvelser og digitale selvhjælpsforløb, som brugeren kan bruge på egen hånd. Formålet er at forebygge mistrivsel og fremme mental sundhed gennem let tilgængelige, handlingsorienterede og mobile formater. Selvhjælpsforløbene er platformens kernefunktion og er udviklet som modulopdelte, digitale læringsforløb med viden og øvelser.

Oplægget sætter Bedre trivsel ind i en større digital og samfundsmæssig sammenhæng. Bedre trivsel er ikke endnu et indholdsunivers, men et vigtigt skridt i udviklingen af det danske internet: et offentligt, gratis og troværdigt alternativ på et område, hvor mange borgere ellers møder AI-svar og usikre råd. Platformen er udviklet til den nye virkelighed, hvor mange søger svar via Google og AI-assistenter, og hvor sundhed.dk's autoritet derfor kan bruges mere aktivt til at engagere brugerne i relevant indhold.

Oplægget vil også argumentere for, at Bedre trivsel bidrager til ambitionen om en egentlig digital fordør til sundhedsvæsenet. Mange med psykisk mistrivsel er i en tidlig og uafklaret fase, hvor de mærker, at noget ikke fungerer, men endnu ikke ved, hvad de skal gøre. Her kan Bedre trivsel på sundhed.dk skabe afklaring, normalisering og realistiske handlemuligheder, samtidig med at platformen guider videre til relevant hjælp, når behovet er større.

På tidspunktet for oplægget er løsningen netop kommet i drift. Bedre trivsel er lanceret i august 2026, så erfaringerne vil være de første fra en live løsning. Der er derfor ikke et stort datagrundlag om brug og effekt. Til gengæld vil oplægget dele de vigtigste erfaringer fra udviklings- og testfasen, fra arbejdet med at omsætte evidensbaseret viden til digital selvhjælp og fra lanceringen af en national forebyggelsesløsning.

### **Kort præsentation af oplægsholder:**

Tor leder arbejdet med Bedre trivsel med teamet fra Center for Digital Psykiatri og sundhed.dk. Han har netop udgivet en rapport om hvordan AI-svar ændrer online adfærd om mental sundhed.