

A photograph of a person with short reddish hair, seen from behind, sitting on a wooden bench. They are wearing a light blue hoodie and a dark vest. The bench is on a grassy bank next to a paved path. In the background, there is a body of water, likely a lake or a wide river, with a dense line of tall, dry reeds or grasses on the opposite shore. The sky is overcast and grey. The overall mood is contemplative and serene.

Den digitale fordør – set med mentale sundhedsbriller

Marie P. Folker, afdelingschef, Center for Digital Psykiatri

Fotos og grafik:
Nicolai Drejer Walther
Birgitte Lund Ronøe N



Indhold

1. Hvad er det, vi bygger med Bedre Trivsel?
2. Hvorfor er en digital fordør en god nyhed, når man kæmper med psykisk sygdom?
3. Hvad er fremtidsperspektiverne for Bedre Trivsel?





Center for Digital Psykiatri



- En del af Odense Universitetshospital
- Etableret i 2013 for at øge adgang til behandling og afhjælpe mangel på psykiatere
- Finansieret af regionerne og staten





3 funktioner i Center for Digital Psykiatri

Driver og udvikler

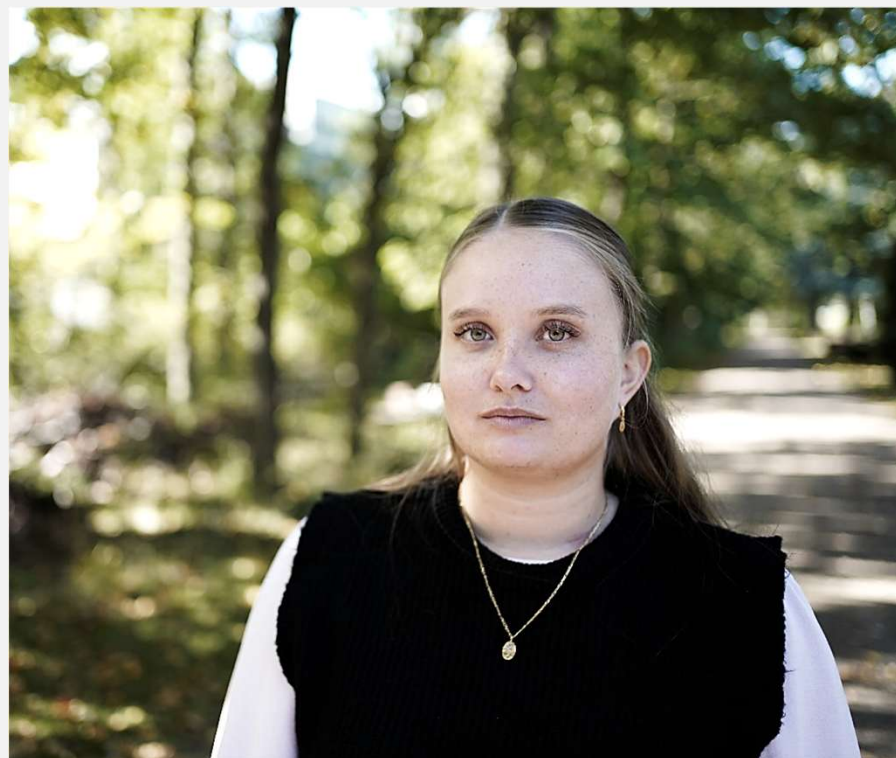
landsdækkende digitale tilbud til forebyggelse og behandling

Udvikler og implementerer

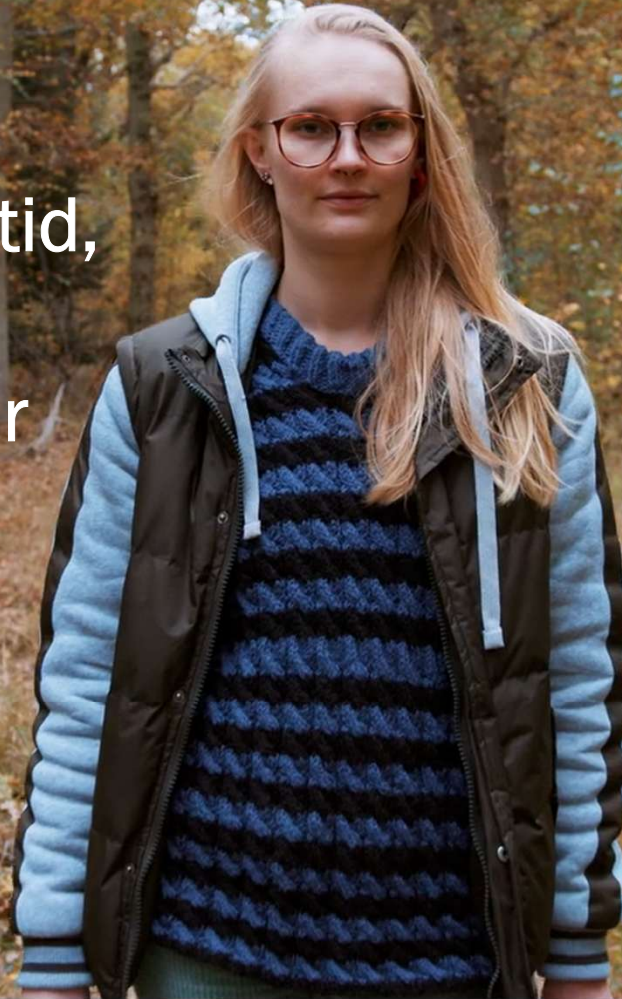
digitale løsninger på psykiatriske afdelinger i Region Syd

Forsker

i effekten af digitale tilbud



Vi baner vej for en fremtid,
hvor alle danskere med
psykiske vanskeligheder
får hjælp, når behovet
opstår: Tidligt, trygt og
tilgængeligt





1. Hvad er det, vi bygger med Bedre Trivsel?
Er det en digital fordør?





Søvn



Bekymringer

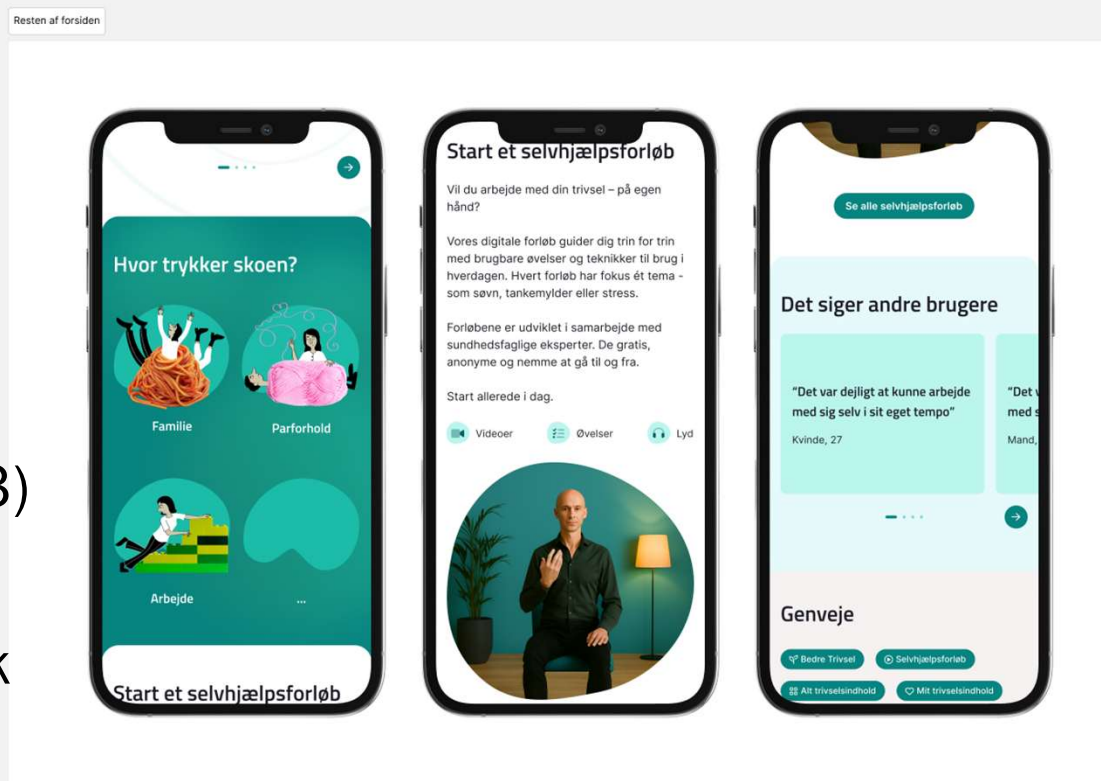


Tristhed



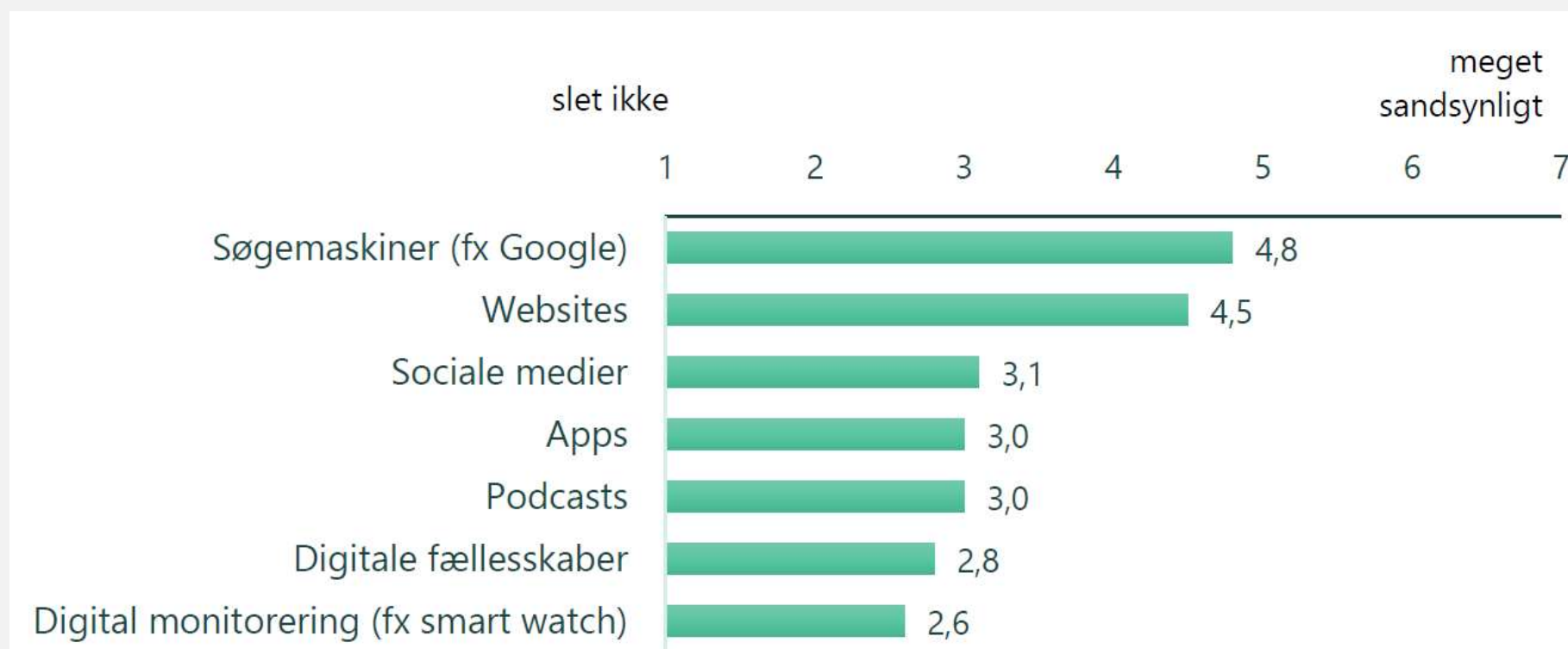
Bedre Trivsel på sundhed.dk

- Formål: Udvikle en national trivselsplatform med viden, værktøjer og navigation
- Opdrag: Politisk aftale *Mere behandling i eget hjem* (2023)
- Partnerskab med sundhed.dk



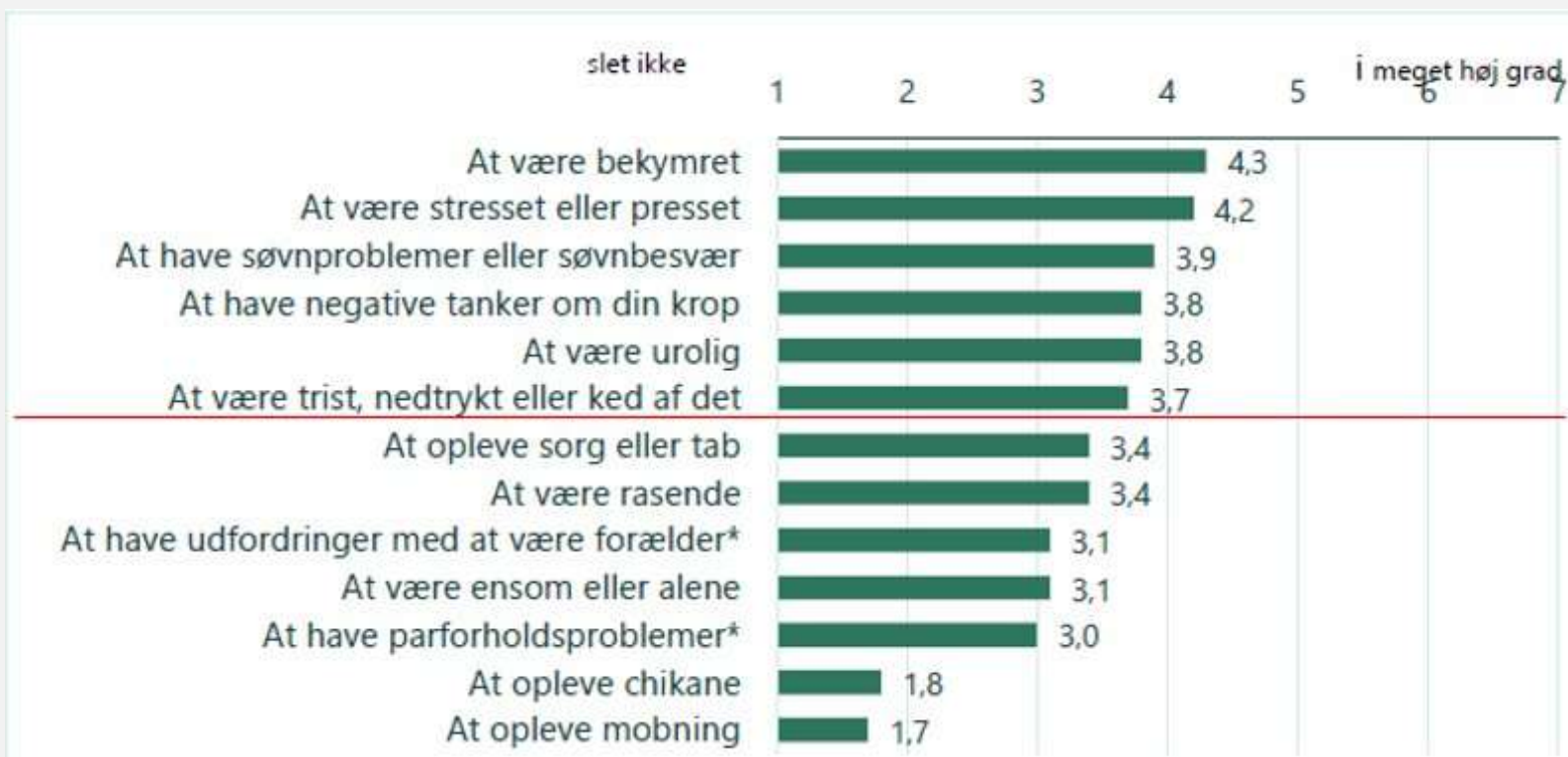


Vil du søge viden, hjælp eller støtte til din trivsel online?





Hyppigst oplevede trivselsudfordringer

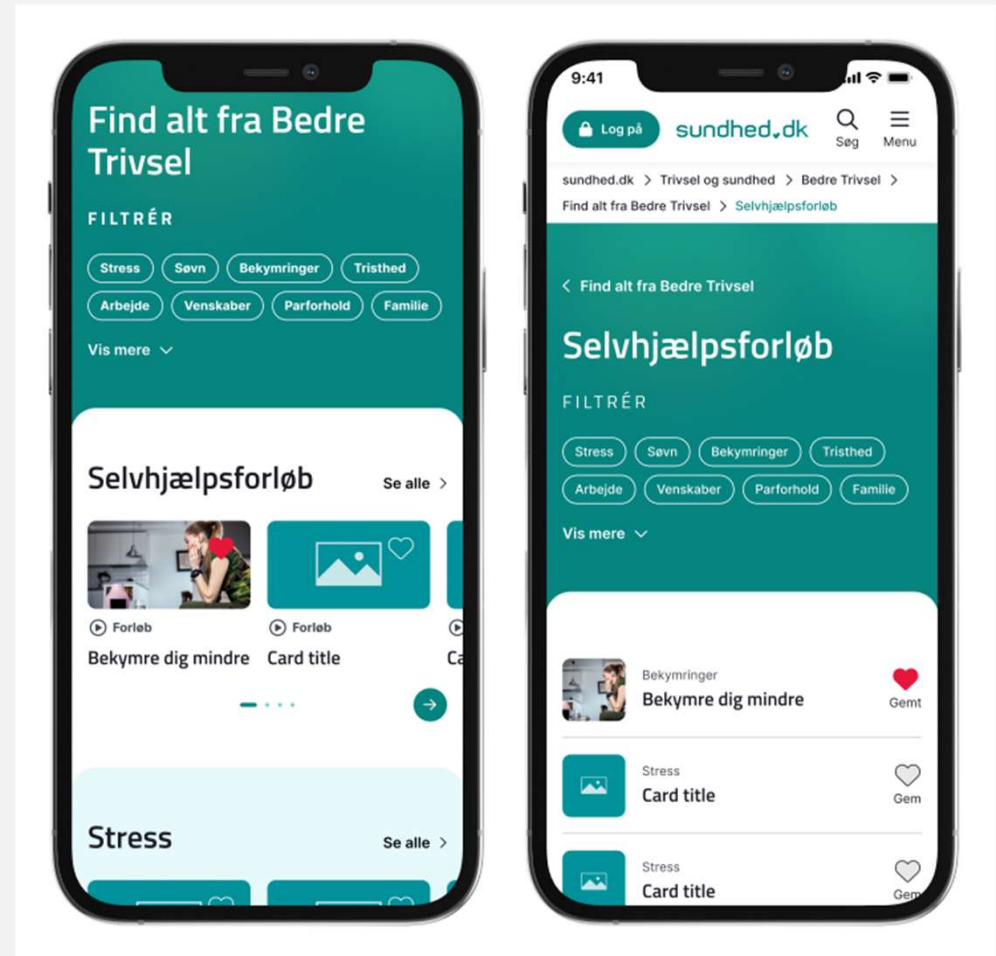




Indholdsformater



- Vidensartikler
- Øvelsesartikler
- Ekspertvideoer
- Livsartikler
- Tal om din trivsel
- Selvhjælpsforløb





Erkendelsesrejsen ved mistrivsel (AIDA)





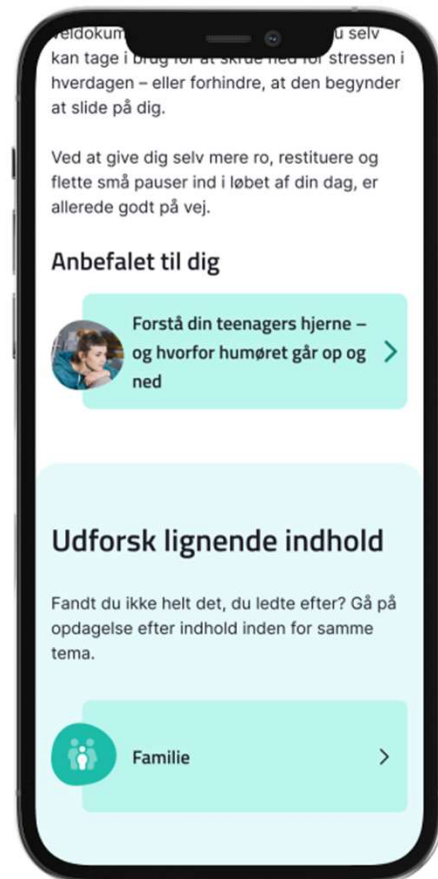
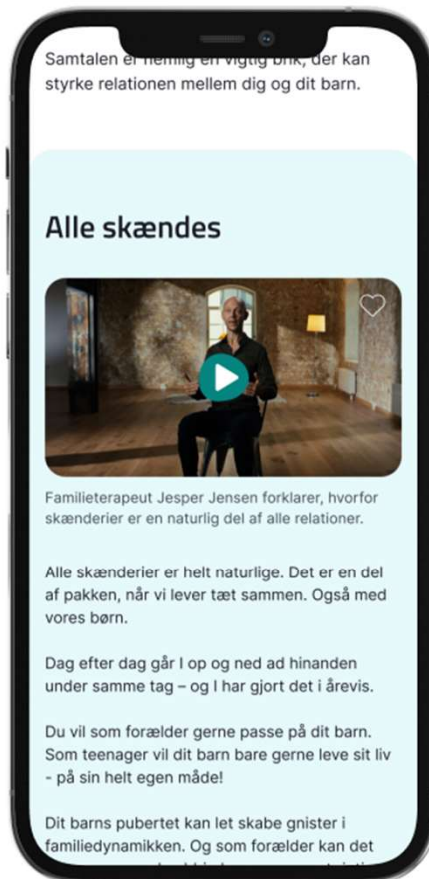
Indblik i udviklingen

To grundlæggende typer af behov:

- Uklar, men nysgerrig
 - *"Der er noget galt, men jeg ved ikke hvad"*
 - Har brug for refleksion, vejledning og tagen-i-hånden.
- Opmærksom og søgende
 - *"Jeg ved, at jeg er trist, det kokser derhjemme"*
 - Leder efter relevante værktøjer, artikler eller programmer.

Platformen skal understøtte begge dele - omsorgsfuldt guide og spejle.







Hvad er et selvhjælpsforløb?

- Tager udgangspunkt i en trivselsudfordring – *ikke en diagnose*
- Har sundhedsfremme og tidlig indsats som mål
- Niveau 0 i en stepped care-tilgang
- Skal styrke brugerens handlekompetencer og vaner i hverdagen





- Hvorfor bekymrer vi os? >
- ✓ Marker som afsluttet
- Del 3 >
- Når bekymringerne tager overhånd i hverdagen >
- ✓ Marker som afsluttet
- Del 4 >
- Gode måder at genkende bekymringer på >
- ✓ Marker som afsluttet
- Del 5 >
- Sådan håndterer du dine bekymringer >



- Inderste cirkel = Det, jeg selv kan kontrollere
- Midterste cirkel = Det, jeg kan påvirke lidt
- Yderste cirkel = Det, jeg ikke kan gøre noget ved

Hvis du er i tvivl, så gæt. Der er ikke et rigtigt eller forkert svar. Det kan føles svært at acceptere, at noget ikke kan ændres – det er helt normalt.

Når du har placeret alle dine bekymringstriggere i cirklerne – skal du vælge en af dem fra inderste og midterste cirkel.





Fra brugertests

- Korte, personlige veje til relevant indhold
- Varm, optimistisk, og respektfuld tone – *”gør ikke det tunge tungere”*
- En følelse af tryghed og tillid fra en offentlig tjeneste
- Smart filtrering – for at føle sig *”personligt set”*





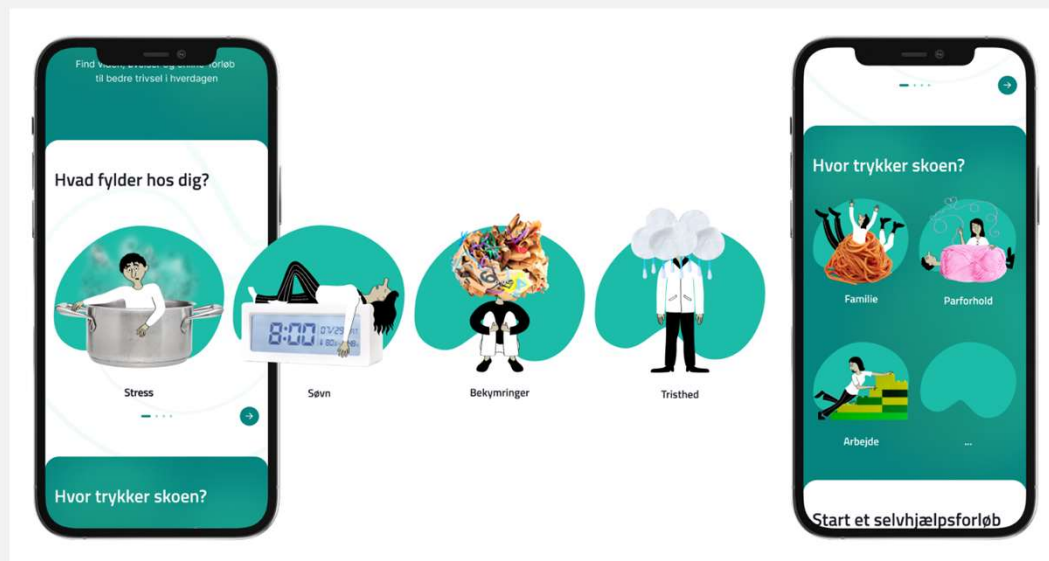
Korte veje til indhold

Gammel tilgang: 'Buffet'-indhold

- Alt er tilgængeligt
- Nødsaget til at undersøge og beslutte
- Overvældende og ineffektivt

Ny tilgang: 'Gourmet'-oplevelse

- Kurateret, relevant og rettidig
- Personliggjort til brugerens rejse
- Hensynsfuld vejledning, ingen overload





Bedre Trivsel studiet – to be funded....

1. Hvordan indgår Bedre Trivsel i voksnes samlede hjælpesøgning som supplement til eksisterende tilbud?
2. Hvordan varierer platformens relevans på tværs af brugergrupper, og gennem hvilke mekanismer kan den understøtte trivsel, afklaring og navigation i hjælpesystemet?
3. Hvordan kan åbne brugerbeskrivelser analyseres for at skabe viden om voksnes trivselsudfordringer gennem kombinationer af kvalitative metoder og sprogmodeller?





2. Hvorfor er en digital fordør en god nyhed,
når man har en psykisk lidelse?





Når man har en psykisk lidelse er adgang til effektiv hjælp svær

- Der er lang ventetid
- Der er for få tilbud – især i det nære sundhedsvæsen
- Det er svært at finde vej til det rigtige tilbud
- Det kan være forbundet med skam og stigma at søge hjælp
- Man kan mangle overskud til at søge hjælp
- Man kan være usikker på, om de symptomer man oplever kræver professionel hjælp



Sundhedsreform og 10-års plan





Hvorfor en digital fordør?

- Lavere tærskel for at søge hjælp
- Lettere navigation til rette tilbud
- Tidlig opsporing og intervention
- Bedre tilgængelighed til hjælp geografisk og socialt
- Kontinuitet fremfor episodiske kontakter
- Differentiering af behov





Hvad kan en digital fordør?

- Kvalitetssikret information
- Symptomtjekker eller check ind
- Screening, triage og visitation
- Guidning og navigation
- Personalisering og behandlingsmatch
- Behandlingsforløb
- Proaktiv monitorering
- Opfølgning





De store faldgruber

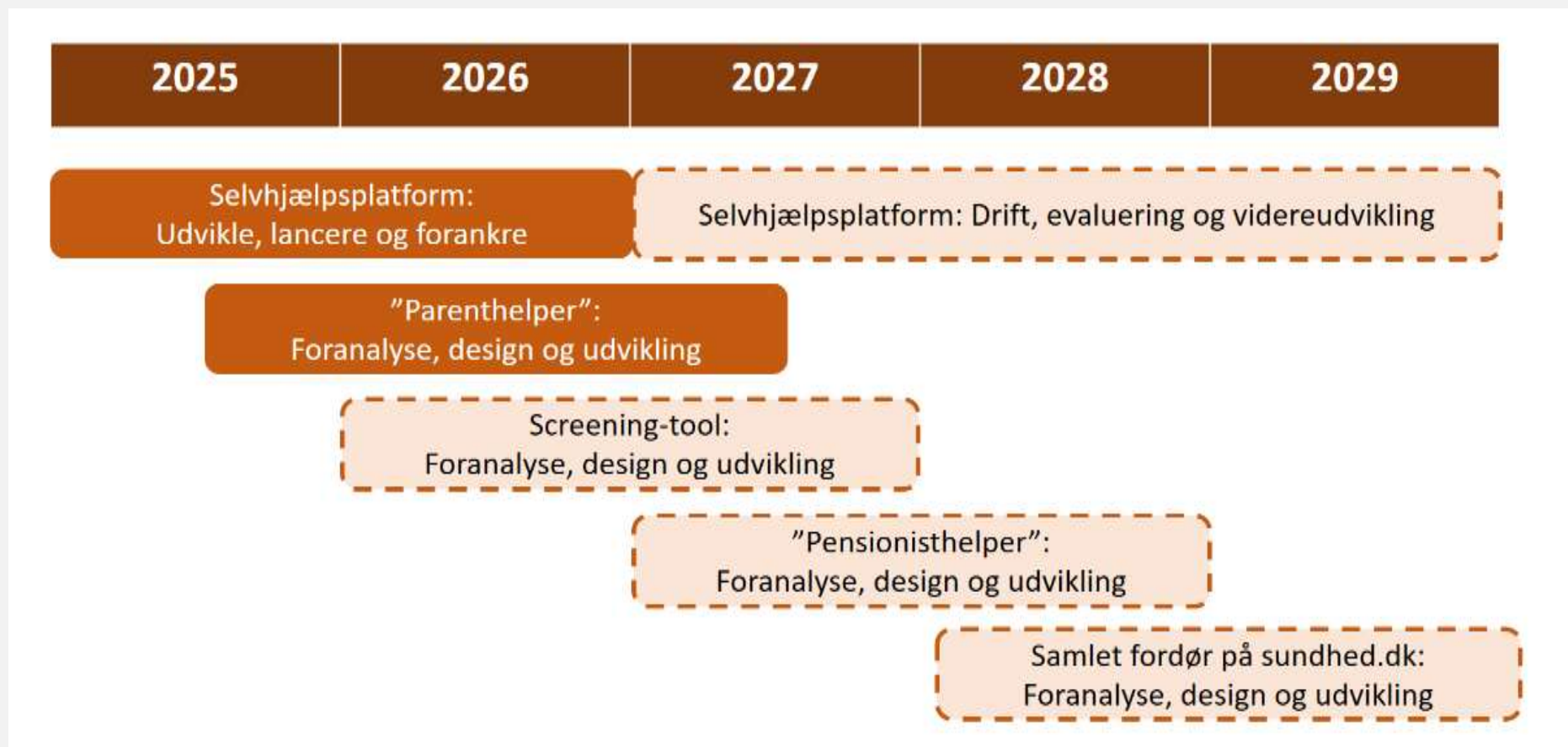
- Overtriage eller undertriage
- Digital eksklusion
- Fragmentering
- Tillidsproblemer
- Uklarhed om lovgivning MDR/AI Act





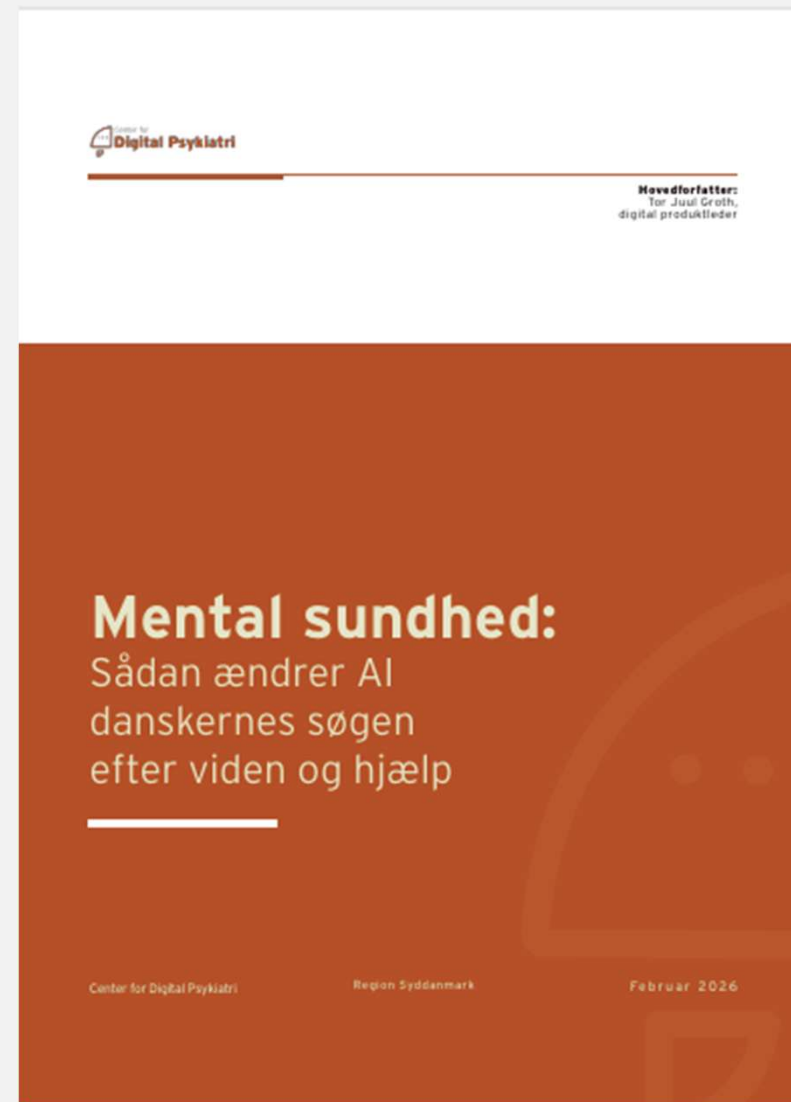
3. Hvad er fremtidsperspektiverne for Bedre Trivsel?







Danskernes online søgning efter sundhedshjælp forandrer sig





Centrale pointer fra vores white paper

1. Fordøren flytter sig væk fra offentlige hjemmesider
2. Brugerne forventer personaliseret og handlingsorienteret hjælp
3. Brugervenlighed trumfer kildekritik
4. Brugerne anvender allerede AI som lavtærskel-rum

Fakta: Generativ AI dominerer danskernes søgen efter sundhedsinfo

- **Danskerne søger viden om sundhed online:** I Danmark søgte 77 % af befolkningen efter sundhedsinformation online i 2025. Hele 41 % søgte specifikt på mental sundhed. [2]
- **Generativ AI er blevet mainstream:** I Danmark brugte 48,4 % af befolkningen (16-74 år) generative AI-værktøjer i 2025. [1] OpenAI vurderer nu, at hele 5 % af alle svar i ChatGPT handler om sundhed. [8]
- **AI dominerer Googles svar på sundhedsspørgsmål:** Et nyligt tysk studie viste, at Google nu leverer AI-svar til 82 % af alle sundhedssøgninger [10]. En del brugere nøjes med AI-svaret uden at søge mere pålidelige kilder, selvom de ikke nødvendigvis stoler på AI-svaret. [11, 12]





Hvad betyder det for fordørsdesign?

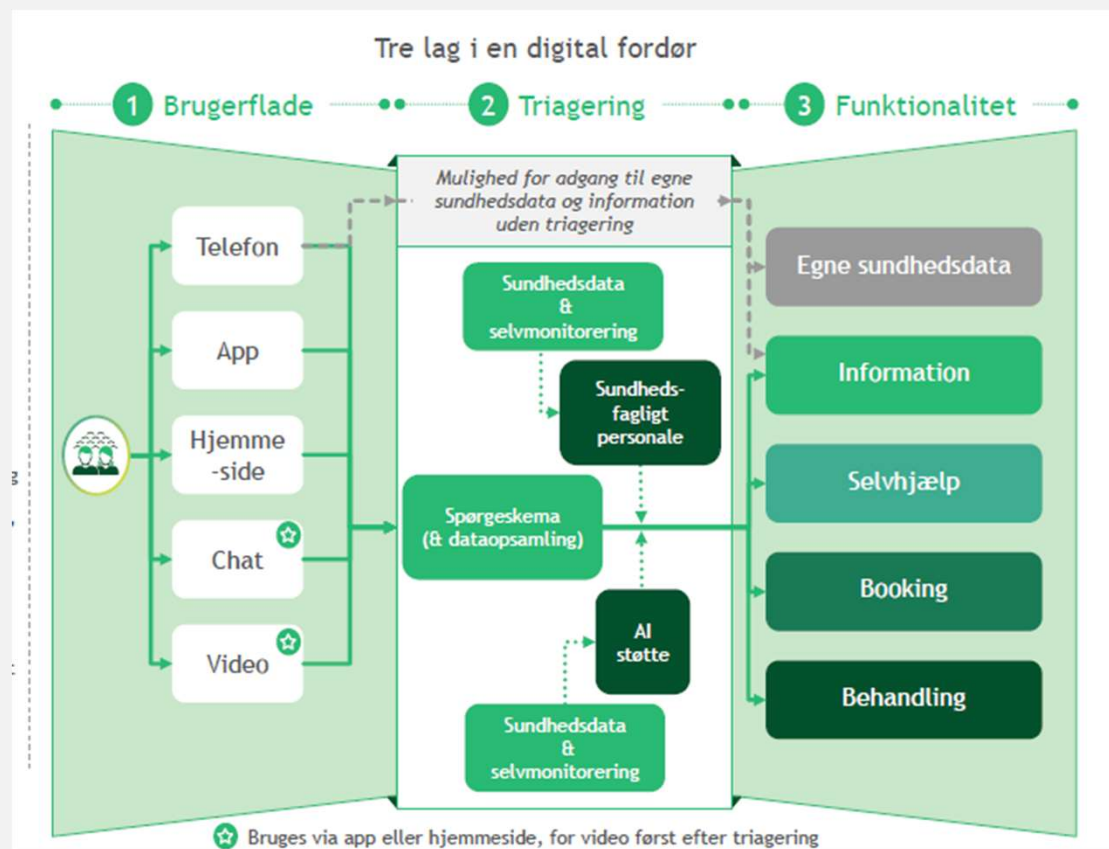
- Skab én tydelig, offentlig indgang, der afklarer, vejviser, tilbyder kvalitetssikret lavintens støtte
- Design til AI-medieret brug
- Kombinér AI med mennesker - human-in-the-loop
- Fra informationslogik til handlingslogik
- Prioriter tillid som kernefunktion
- Undgå digital eksklusion





Til slut

- Bedre Trivsel er et vigtigt skridt i retningen mod en digital fordør
- Den er med til at geare Danmark og sundhed.dk til fordørsrejsen





Tak for ordet