



Alternativets Stresspakke

Et bæredygtigt samfund handler ikke kun om grøn omstilling, men også om mental bæredygtighed: et samfund, der understøtter restitution og fællesskaber frem for konstant acceleration.

Alt for mange mennesker bliver i dag syge af deres arbejde. Hvert år bliver mindst 20.000 danskere langtidssygemeldt med stressⁱ og den nationale sundhedsprofil viser, at 29,5 procent af alle danskerne har et højt stressniveau. For unge kvinder er andelen med højt stressniveau eksploderet til 52 procent i dagⁱⁱ.

Skal vi komme stress til livs, skal vi se stress som et strukturelt samfundsproblem, der skal løses med strukturelle greb: mere tid, mere fleksibilitet og tydeligere grænser mellem arbejde, uddannelse og privatliv.

Dette udspil fokuserer på at forebygge stress, når der er begyndende tegn, og på at sikre at stressramte får behandling langt hurtigere end i dag - uanset om de har privat sundhedsforsikring eller ej.

En stresspakke for mennesker med stress-symptomer

Mange stressramte oplever, at der ikke findes et klart forløb at følge, når stresssymptomerne bliver alvorlige og gør hverdagen uoverskueligⁱⁱⁱ. Vi har i Danmark behandlingspakker for kræft, men ikke for en af de sygdomme, der rammer flest: Stress.

Alternativet vil ændre det med standardiserede stressforløb i sundhedsvæsenet. Forløbene skal være sammenhængende og nemt tilgængelige, så ingen falder igennem systemet.

Med et nationalt, standardiseret stressforløb vil vi tage stress alvorligt som samfundssygdom, give læger konkrete værktøjer og sikre, at borgere får hurtig, kvalificeret hjælp. Ingen skal risikere udbrændthed, langvarige sygemeldinger eller følelsen af at stå alene midt i livet. Stress skal håndteres tidligt, effektivt og sammenhængende - præcis som vi gør med kræft.



Ret til hurtig psykologhjælp ved stress

I dag går mange mennesker rundt med alvorlig stress i måneder, før de får hjælp, fordi man kun kan få offentligt tilskud til psykologbehandling hos psykologer med et ydernummer (en privatpraktiserende psykolog, der har en overenskomst med den offentlige sygesikring).

Da der er meget få psykologer med ydernummer, er ventetiden ofte flere måneder - typisk 10-12 uger, og i nogle områder op til fem måneder^{iv}.

Det er menneskeligt og samfundsøkonomisk uacceptabelt, at titusindvis af danskere er langtidssygemeldte med stress i månedsvis uden at få hjælp.

Problemet er ikke mangel på psykologer i Danmark, men at ydernummerordningen ikke udnytter den eksisterende kapacitet. Mange kvalificerede psykologer kan hjælpe med det samme, men kan ikke tage imod patienter med henvisning.

Derfor vil Alternativet indføre en national ret til psykologhjælp ved arbejdsrelateret stress inden for 30 dage. For at muliggøre dette skal borgeren samtidig have frit valg af psykolog, også hos psykologer uden for ydernummerordningen.

Frit valg af psykolog vil samtidig mindske social ulighed. I dag afhænger adgang til behandling af økonomi og geografi. Nogle borgere kan derfor betale sig til hurtig behandling, mens andre må vente. Med et frit valg følger tilskuddet borgeren, så alle har lige mulighed for at få hjælp.

Det vil især tilgodese gruppen af unge kvinder, der er særligt hårdt ramt af stress, hvoraf mange ikke har privat sundhedsforsikring eller råd til at købe privat psykologbehandling uden offentligt tilskud.

Udvidet arbejdsgiveransvar

Hvis arbejdet gør mennesker syge, er det ikke medarbejderen, der skal fikses – det er arbejdet. Arbejdsgivere skal have et tydeligt ansvar for at forebygge stress og sikre en bæredygtig tilbagevenden til arbejdet efter stresssygemelding.

Vi skal flytte fokus fra individets robusthed til arbejdspladsens ansvar og gøre det muligt at vende bæredygtigt tilbage til arbejdslivet efter stress.



Derfor vil vi indføre en ret til gradvis tilbagevenden til arbejdet uden økonomisk straf. Ved dokumenteret stress skal man have ret til fx 25–50 % arbejdstid med fuld løn i en afgrænset periode.

Derudover skal arbejdsgivere inden for 14 dage af en stresssygemelding udarbejde en konkret plan for, hvordan medarbejderen kan vende tilbage til arbejdet, der som minimum skal tage stilling til:

- Midlertidige ændringer i arbejdsopgaver, hvis de nuværende opgaver bidrager til stressbelastningen
- Andre nødvendige tilpasninger af arbejdet, fx ændringer i arbejdsmængde, deadlines eller organisatoriske rammer

National stress-hotline med gratis, akut rådgivning

Mange mennesker oplever de første tegn på alvorlig stress længe før de bliver sygemeldt. Men i dag er der ingen steder, man hurtigt og gratis kan henvende sig for at få kvalificeret rådgivning, hvis man mærker, at man er ved at knække under pres. Resultatet er, at alt for mange først får hjælp, når stressen allerede har udviklet sig til alvorlig sygdom og langvarige sygemeldinger.

Derfor vil Alternativet investere 15 mio. kr. i at etablere en landsdækkende, offentlig stress-hotline, hvor alle borgere gratis kan få akut rådgivning.

Stresslinjen bemannes af psykologer, autoriserede psykoterapeuter og andre fagpersoner med specialviden om stress og kan hjælpe med:

- At vurdere og forstå egne stresssymptomer
- At få konkrete råd til at håndtere en akut stresssituation
- At finde vej til den rigtige behandling eller støtte

Stress-hotlinen er ikke en erstatning for behandling, men en hurtig indgang til hjælp, når man står i en situation, hvor man ikke ved, hvad man skal gøre. Forskning viser, at akutrådgivning kan give betydelige umiddelbare forbedringer i stressniveauet^y og forhindre, at stress udvikler sig til langvarig sygdom.

Med en national stress-hotline sikrer vi, at alle danskere kan få hjælp i tide uden at økonomi eller medlemskab af en privat sundhedsforsikring står i vejen.



Finansiering

Beregninger viser, at stress hvert år koster det danske samfund omkring 55 mia. kr. i tabt produktion. For staten alene anslås udgifterne til mindst 7,5 mia. kr. om året^{vi}.

Hvis vi med en målrettet indsats kan reducere stressniveauet i Danmark med blot 20 procent, vil det svare til en samfundsøkonomisk besparelse på omkring 11 mia. kr. årligt – heraf mindst 1,5 mia. kr. for staten.

Tiltagene i stresspakken skal derfor ses som investeringer i forebyggelse, der på sigt vil finansiere sig selv gennem færre sygemeldinger, lavere behandlingsudgifter og højere arbejdsudbud.

Referencer:

ⁱ <https://www.ae.dk/debatindlaeg/2025-09-giv-stressramte-en-gradvis-vej-tilbage-det-betaler-sig>

ⁱⁱ <https://www.dr.dk/nyheder/indland/unge-kvinder-har-det-fortsat-mentalt-daarligere-end-andre>

ⁱⁱⁱ <https://samf.ku.dk/forskning/forskning-der-aendrer-samfundet/christian-gaden-jensen/>

^{iv} <https://www.dr.dk/nyheder/indland/saadan-er-ventetiden-i-region-hovedstaden-jeg-sad-hele-dage-fra-klokken-8-til-13-og>

^v <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032725017392>

^{vi} <https://www.ae.dk/analyse/2024-03-stress-koster-55-mia-kr-om-aaret>