

Coronas afledte konsekvenser for psykisk sygdom og mental sundhed

– Ekspertpanelets observationer og forslag til handling

Nedlukningen af samfundet og prioriteringen i sundhedsvæsenet under corona har påvirket både sundhedsvæsenet, civilsamfundet og hverdagslivet for den enkelte. Danske Regioner har nedsat et ekspertpanel af forskere, faglige selskaber, patientorganisationer og myndigheder, som skal afdække de afledte negative og positive konsekvenser af tiden med corona for danskernes sundhed og trivsel og pege på mulige løsninger nationalt og lokalt. I forbindelse med arbejdet afholdes fem workshops, hvor ekspertpanelet og særligt inviterede gæster stiller skarpt på henholdsvis kronisk sygdom og multisygdom, kræft, psykisk sygdom og mental sundhed, hjerte-kar-sygdom samt folkesundhed og trivsel. Ulighed i sundhed er valgt som gennemgående tema på alle workshops.

Workshop om coronas afledte konsekvenser for psykisk sygdom og mental sundhed blev afholdt den 18. maj 2021. Med afsæt i data, viden og observationer fremlagt på workshoppen offentliggøres her de vigtigste observationer og anbefalinger fra ekspertpanelet.

Corona har påvirket aktiviteten i sundhedsvæsenet for mennesker med psykisk sygdom

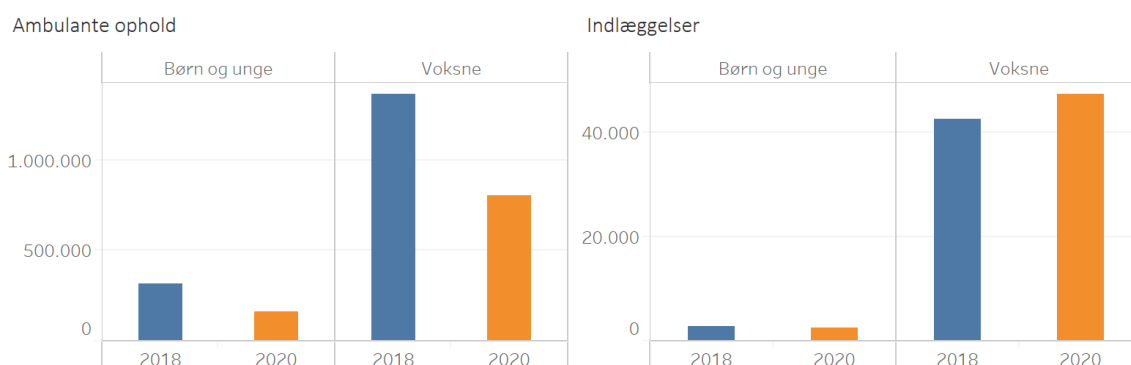
Aktiviteten i sundhedsvæsenet har på flere områder været lavere i 2020 sammenlignet med tidligere. Det har været tilsigtet for at frigøre kapacitet og personale til håndtering af corona. Men der har også været en utilsigtet aktivitetsnedgang. I børne- og ungdomspsykiatrien faldt antallet af ambulante kontakter i 2020 med 52 procent sammenlignet med 2018. I voksenpsykiatrien udgjorde antallet af ambulante fysiske kontakter i 2020 kun 59% af antallet i 2018¹. Faldet i den ambulante aktivitet på psykiatriske afdelinger vurderes at skyldes faldende søgning til behandling pga. frygt for smitte med corona. Det er uvist, om borgerne har oplevet forværring af eksisterende symptomer eller en forbedring i egen tilstand. Derudover vurderes det, at aktivitetsnedgangen formentlig også kan være påvirket af mindre kontakt til egen læge, lukkede skoler, institutioner og PPR.

Antallet af indlæggelser steg i 2020 med 11% i voksenpsykiatrien, hvorimod der i børne- og ungdomspsykiatrien er registreret et fald på 8%².

Figur 1. Antal ambulante ophold og indlæggelser i psykiatrien i 2018 og 2020.

¹ Kilde: Særtræk fra Sundhedsdatastyrelsen

² Kilde: Særtræk fra Sundhedsdatastyrelsen



Kilde: Sundhedsdatastyrelsen

Faldet i den ambulante fysiske kontakt i børne- og ungdomspsykiatrien er særlig stort for nervøse og stressrelaterede lidelser som for eksempel depression. I voksenpsykiatrien faldt de ambulante fysiske kontakter på alle diagnoser³. En del af de ambulante fysiske kontakter i 2020 er erstattet af virtuelle kontakter og telefonkonsultation. Dette ses f.eks. ved at antallet af virtuelle kontakter i psykiatrien steg fra cirka 5.000 til mellem 10.000 og 25.000 ugentligt under den første nedlukning. I hele efteråret 2020 lå antallet på mellem 5.000 og 10.000 virtuelle kontakter.

Data fra de kliniske kvalitetsdatabaser viser, at der har været lidt færre voksne patienter indlagt med depression i perioden marts-april 2020 i fht. resten af 2020, men at antallet af kontakter til psykiatrien for denne patientgruppe generelt ser uforandret ud i 2020 sammenlignet med de tidligere år. Herudover er antallet af patienter diagnosticeret med skizofreni uforandret.

Kliniske kvalitetsdatabaser, aktivitets- og selvmordsdata data kan ikke give det fulde billede af coronas afledte konsekvenser for psykisk sygdom og mental sundhed. Hertil er der behov for statistiske analyser af mere målrettede og sammenhængende kvalitative og kvantitative data. Det er på baggrund af data derfor ikke muligt at vurdere, hvilken betydning corona har for psykisk sygdom og mental sundhed. Samtidig er det også for tidligt at vurdere, om corona sætter længevarende spor i den mentale sundhed, fordi symptomer først kan vise sig noget tid efter.

Færre samtaleydelser i almen praksis, mere psykologbistand og et stabilt kontaktmønster hos privatpraktiserende psykiatere

Ser man på almen praksis og antallet af samtaleydelser, så viser data 26 procent færre samtaleydelser i almen praksis i 2020 end i 2019 (svarende til et fald fra 386.000 i 2019 til 284.000 i 2020). Omvendt steg antallet af psykologkonsultationer med offentligt tilskud grundet angst og depression med 12 procent mellem 2019 og 2020 (fra 260.000 til 300.000). Dette er ikke nødvendigvis udtryk for, at samtaleydelser er blevet erstattet af psykologbistand. Antallet af kontakter med privatpraktiserende psykiatere ser kun ud til at have ændret sig marginalt mellem 2019 og 2020 med en stigning fra 22.000 til 25.000 for børn og unge og en stigning fra 348.000 til 364.000 for voksne⁴.

Corona har været katalysator for øget brug af digitalisering og givet anledning til at gentænke forløbene

Corona har været katalysator for øget brug af digitalisering i mødet med sundhedsvæsenet. Nedlukningen har vist, at patienter i psykiatrien har taget godt imod, at fysisk fremmøde i

³ Adfærdsændringer ifm. fysiologiske forstyrrelser, f.eks. spiseforstyrrelser, Affektive sindslidelser mm., f.eks. angst, Nervøse og stressrelaterede lidelser, f.eks. depression, Psykotiske lidelser, f.eks. skizofreni

⁴ Kilde: Sygesikringsregistret og CSC Scandihealth

ambulatorie mv. har været omlagt til digitale konsultationer. Også pårørende har taget imod muligheden for at deltage digitalt, f.eks. stuegang eller på døgnindlæggelser. Ekspertpanelet vurderer, at nogle grupper profiterer af de digitale muligheder, og at de positive erfaringer skal fastholdes. Der er potentiale i at arbejde videre med de gode erfaringer og borgernes oplevelser med de digitale møder. Det gælder også i forhold til de patienter, som oplever det digitale møde med behandlere som udfordrende og i stedet foretrækker fysisk fremmøde. I det videre arbejde må et væsentligt fokus være, hvordan man fra sundhedsvæsenets side bedre kan understøtte patienter og deres pårørende i brugen af digitale løsninger. Ekspertpanelet betoner, at digitale løsninger ikke skal erstatte den fysiske patientkontakt, men kan supplere kontakten. Den største udfordring bliver at fastholde brugen af digitale tilbud både hos fagprofessionelle og hos patienterne/borgerne, når samfundet normaliseres igen. Allerede nu ses et fald i brugen af digitale konsultationer i psykiatrien generelt⁵. Ekspertpanelet peger på behovet for en opmærksomhed på de grupper, som ikke profiterer af de digitale tilbud, og som derfor kræver opmærksomhed fremadrettet.

Der ses et fald i henvendelser indenfor internetbaseret psykologbehandling i 2020

Ekspertpanelet hæfter sig ved, at der ses et fald i henvendelser i 2020 indenfor internetpsykiatrien – et landsdækkende regionalt internetbaseret behandlingstilbud for angst og depression. Dette kan skyldes den lavere søgning til praktiserende læger og de udeblevne henvisninger. I 2021 sker dog en stigning i henvendelserne til internetpsykiatrien, hvilket tyder på et vist efterslæb fra 2020. Hertil ses en overvægt af henvendelser til internetpsykiatrien i 2021, som handler om depression⁶. Disse data vil være relevante at følge med henblik på omfanget af et eventuelt efterslæb af corona ift. at behandle depression med internetpsykiatri.

Bekymrende stigning i antallet af selvmord blandt unge

Antallet af selvmord har gennem en længere årrække ligget på ca. 600. I 2020 begik 565 danskere selvmord. Foreløbige data viser til gengæld en bekymrende stigning i selvmord blandt unge. Blandt unge mellem 20 og 24 år steg antallet af selvmord fra 28 i 2019 til 41 selvmord i 2020⁷. Der er ikke data, der belyser årsagerne bag stigningen, herunder en evt. sammenhæng mellem denne udvikling og corona.

Corona har ikke nævneværdigt påvirket overholdelse af udredningsretten

Ca. 15.000 børn og unge og cirka 19.000 voksne blev udredt for psykisk sygdom i 2020, og for ca. 90 procent skete det indenfor udredningsfristen på 30 dage. Dermed er antal udredningsforløb og overholdelsen af udredningsretten på niveau med 2018 og stort set upåvirket af corona⁸. Omlægningen til digitale kontakter kan have bidraget til, at aktiviteten hurtigt er kommet op på et normalt niveau, og at udrednings- og behandlingsretten er overholdt.

Mental sundhed varierer for den enkelte - også under corona

Det er ekspertpanelets vurdering, at de fleste mennesker vil have normaliseret mental sundhed i kølvandet af situationen med corona. Panelet betoner, at flertallet i befolkningen sandsynligvis er modstandsdygtige, hvad angår deres mentale sundhed og helbred og forventeligt formår at tilpasse sig, så længe der ikke er tale om en længerevarende tilstand med restriktioner, begrænsninger for det sociale liv mv. Omvendt er der risikogrupper, som må antages at opleve senfølger og psykiske eftervirkninger. Der mangler præcis viden om, hvilke grupper, der har været særligt under pres under epidemien, og hvor henvisnings- eller behandlingsmønstre har været

⁵ Fraset den internetbaserede psykologbehandling, hvor der ses en stigning i henvendelser i 2021

⁶ Kilde: Region Syddanmark

⁷ Kilde: Dødsårsagsregisteret pr. 1. marts 2021, 2020-tal er foreløbige, hvilket vil sige at tal kan blive opdateret bagud.

⁸ Kilde: Sundhedsdatastyrelsen

anderledes end normalt, og som er i i størst risiko for at udvikle behandlingskrævende psykiske lidelser og sygdom. Det må antages at være grupper, der i forvejen er særligt udsatte, eksempelvis dem uden stærke sociale netværk.

Ekspertpanelet nævner at flere patienter med psykisk sygdom på kanten af arbejdsmarkedet kan have fået det bedre under corona, men at dette mangler dataunderstøttelse. Det bliver i den sammenhæng fremhævet, at omlægning eller suspendering af Jobcentrenes arbejdsmarkedsrettede indsatser med mindre opfølgning, kan have givet den sygemeldte mere ro og mindre stress. Tilsvarende tyder forsøg med hjemmeindlæggelser på bosteder m.m. som følge af udgangs- og besøgsrestriktioner på, at sådanne tiltag har givet mere ro for borgere med psykisk sygdom. Alternativet – en indlæggelse på psykiatrisk afdeling – kan for nogle være forbundet med uro, nervøsitet og angst, hvorfor hjemmeindlæggelse kan være et godt alternativ.

Ensomhed er en vigtig parameter for den mentale sundhed

Oplevelsen af ensomhed vurderes at have fyldt betydeligt under corona. I 2020 modtog Startlinjens⁹ telefonrådgivning 43.248 opkald. Det er 11 % flere opkald, end Startlinjen modtog i 2019. Restriktioner, hjemmestudie og -arbejde har ført til, at mange personer har været afskåret fra deres normale sociale kontakter, og samtidig har det været sværere at bryde ensomheden. En eventuel positiv effekt er, at det under corona er blevet mindre tabubelagt at tale om ensomhed og italesætte ensomhed som noget, der kan ramme os alle. Samtidig vurderes det, at nogle har oplevet en bedre trivsel, som følge af mindre og mere snævre sociale cirkler. Nogle børn vurderes at have oplevet høj trivsel med hjemmeskole og tættere forældrekontakt. De positive effekter ved digital hjemmeskole og øget trivsel for udvalgte målgrupper kan med fordel undersøges nærmere. Omvendt vurderes socialt udsatte familier i højere grad at have svært ved at håndtere krav om hjemmeundervisning og fritidsaktivering.

Bekymring for øget ulighed i sundhed for mennesker med psykisk sygdom

Det har ikke været muligt at fastslå, om den coronabetingede omlægning af aktivitet i sundhedsvæsenet og psykiatrien har medført øget ulighed i sundhed. Det vil kræve, at aktivitetsdata for sundhedsvæsenet kobles med socioøkonomiske data. Men ekspertpanelet udtrykker bekymring for, at den lavere ambulante aktivitet i sundhedsvæsenet under corona kan have forstærket den sociale ulighed i sundhed hos mennesker med psykisk sygdom. For det første fordi mindre patientkontakt giver mindre opfølgning og behandling. Ressourcestærke patienter klarer sig typisk bedst i sådanne situationer. For det andet fordi den sociale ulighed blandt mennesker med psykisk sygdom antages at blive forstærket under corona. Hvis det generelle billede af social ulighed også gælder for corona-pandemien vil det betyde, at psykisk sygdom eller mental sundhed hos mennesker med kort eller ingen uddannelse og dårligt socialt netværk vil være mest påvirket af corona. Ekspertpanelet er særligt bekymret for, at allerede udsatte børn og familier kommer i yderligere risiko for at udvikle angst, mistro og stress. Hertil bemærker panelet, at der bør være en opmærksomhed på udsatte gruppers sociale og psykiske mistro på længere sigt, som følge af corona.

Corona fremhæver behovet for øget fokus på mental sundhed

De seneste 20 år er det gået den forkerte vej for befolkningens mentale sundhed¹⁰. Det har muligvis gjort os mindre modstandsdygtige over for afledte effekter af corona på mental sundhed, end vi havde behøvet at være. Med corona er der kommet et øget fokus på et behov for mental sundhedsfremme og forebyggelse på befolkningsniveau, herunder befolkningsoplysning,

⁹ Kilde: Startlinjen, en landsdækkende telefonrådgivning, der bygger på frivillighed, og som har fokus på ensomhed.

¹⁰ [Mental folkesundhed \(au.dk\)](#)

opkvalificering af en bred vifte af faggrupper til at arbejde med mental sundhedsfremme og forebyggelse, fremme af inkluderende fællesskaber og forskning på området. Det er vurderingen, at hvis der generelt havde været mere fokus på at styrke de faktorer, der er fremmende for den mentale sundhed, herunder de strukturelle, sociale og individuelle forhold, ville befolkningen være bedre klædt på til større kriser fx corona. Arbejdet med mental sundhedsfremme og forebyggelse bør foregå i partnerskaber på tværs af sektorer, organisatoriske og faglige skel.

Corona har tydeliggjort behovet for et "mentalt sundhedsberedskab" baseret på viden, herunder tilstrækkelige, nuancerede og velegnede data. Et sådant beredskab kan danne grundlag for vidensbaseret rådgivning af myndigheder og beslutningstagere – både på den korte og på den lange bane. Ekspertpanelet vurderer, at situationen med corona er en anledning til at udvide forsknings- og evidensgrundlaget for effektive tiltag til at fremme den enkeltes, familiers, grupper og befolkningens mentale sundhed. Det kunne fx være via en ekstraordinær indsamling af data til Den Nationale Sundhedsprofil, således at det er muligt at følge eventuelle blivende virkninger på den mentale sundhed på forskellige befolkningsgrupper. Ekspertpanelet betoner samtidig vigtigheden af, at Regeringens 10-års plan for mental sundhed og mennesker med psykiske lidelser bliver tilstrækkeligt ambitiøs og implementeret. Og at man har fokus på både mental sundhedsfremme, forebyggelse, behandling og recovery.

Ekspertpanelets forslag til handlinger

- **Systematisk indhentning og brug af data:** Det samlede sundhedsvæsen og forskningsmiljøer opfordres til i samarbejde, at afdække de afledte og længerevarende konsekvenser af corona på psykisk sygdom og mental sundhed med fokus på specifikke målgrupper. Det kræver indsamling af de rette, differentierede, målrettede og sammenhængende data med henblik på at muliggøre relevant forskning.
- **Videreudvikle brugen af digitale løsninger:** Med afsæt i patientens behov, ønsker og digitale kompetencer opfordres hospitaler, praksissektor og kommuner til at videreudvikle brugen digitale løsninger i forløb for mennesker med psykisk sygdom. Digitale løsninger giver desuden mulighed for øget inddragelse af pårørende i forløbene. Det skal sikres, at der ikke sker et generelt og utilsigtet fald i brugen af digitale løsninger.
- **Bevar fokus på nye arbejdsgange:** Faglige miljøer og ledelser opfordres på tværs af sektorer til at bevare og udvikle de positive erfaringer om nye arbejdsgange som konsekvens af corona - fx hjemmeindlæggelser for patienter på bosteder m.m.
- **Lettere adgang til at kombinere sundhedsdata med socioøkonomiske data:** Data om sygehusaktivitet og -kvalitet kan i kombination med socioøkonomiske data bidrage til at afdække, hvilke grupper som nedlukningen under corona har haft de største konsekvenser for. Det er et vigtigt grundlag for at imødegå den mulige ulighed i sundhed, som corona kan have medført.
- **Grundlaget for øget mental sundhedsfremme på befolkningsniveau skal videreudvikles:** Den anbefalede vidensopbygning skal danne grundlag for et "mental sundhedsberedskab", der baseret på eksisterende erfaringer og tilstrækkeligt nuancerede og velegnede data om mental sundhed, trivsel og resiliens kan danne grundlag for rådgivning af myndigheder og beslutningstagere – både på den korte og på den lange bane.

Læs mere om arbejdet med at afdække coronas afledte konsekvenser for sundhed og trivsel [her](#)