

DANSKE IVÆRKSÆTTERE

En kortlægning af mental sundhed

Mette Søgaard Nielsen, Lektor, Ph.d.

Syddansk Universitet

Kim Klyver, Professor, Ph.d.

Syddansk Universitet - University of Adelaide



Undersøgelsen er støttet af Velliv Foreningen, som arbejder for, at flere danskere får et godt liv med overskud. Velliv Foreningen støtter projekter, der fremmer arbejdsstrivsel og mental sundhed i arbejdslivet.



Indhold

4	Sammenfatning
5	Syv vigtige anbefalinger
6	Baggrund og formål
8	Hvad har vi gjort?
9	Hvem er de?
10	Positive indikatorer for mental sundhed
12	Negative indikatorer for mental sundhed
	- Stress
	- Depression, angst og søvnbesvær
	- Trivselsindeks (WHO-5)
	- Udbrændthed
20	Sociale relationer
21	Hvad forklarer mental sundhed?
22	Afsluttende bemærkninger
23	Appendiks: Uddybning af skalaer
25	Referencer
26	Forfatterne

Sammenfatning

Danske iværksættere er glade for deres arbejde

- ♥ De har høj tilfredshed med livet
- ♥ De ligger langt over almindeligt beskæftigede i jobtilfredshed
- ♥ De oplever i høj grad mening i deres arbejde

Det er samlet set et udtryk for, at iværksætterne oplever mange positive fordele ved deres liv som iværksætter i overensstemmelse med andre undersøgelser.

Stress-paradokset

Andelen af iværksættere med højt stressniveau er lavere end hos beskæftigede

Dette er ikke et overraskende resultat, da iværksættere ofte opfatter stress anderledes, har høj grad af jobtilfredshed og tilfredshed med livet. På trods af en lille andel med et højt stressniveau er der stadig iværksættere med mentale sundhedsproblemer.

Iværksætterne oplever en række alvorlige mentale sundhedsproblemer

Danske iværksættere oplever helbredssymptomer på niveau med beskæftigede. En fjerdedel af dem er i mistrovisel med forhøjet risiko for depression eller langvarig stressbelastning, og lidt over halvdelen føler sig udbrændte.

Et lavt stressniveau betyder paradoksalt, at muligheder for tidlig opdagelse af mentale sundhedsproblemer besværliggøres.

Problemer med mental sundhed stabil på tværs af iværksætterne

Der er ikke markante forskelle på stressniveau, helbredssymptomer, mistrovisel eller udbrændthed på tværs af brancher, virksomhedernes alder, antal ansatte, vækstambitioner eller regioner. Enkelte indikatorer viser forskel mellem kønnene, hvor kvinder i højere grad oplever angstsymptomer og søvnbesvær, mens også de yngre aldersgrupper er hårdere ramt. Problemer med mental sundhed er dog et udbredt fænomen blandt iværksætterne.

Neurodivergente hårdest ramt

Særligt iværksættere i ADHD-gruppen er udfordrede på den mentale sundhed og ligger i flere tilfælde endda over gennemsnittet for beskæftigede i Danmark.

Syv vigtige anbefalinger

1

En særlig indsats for iværksættere med ADHD foreslås for at sikre deres trivsel. ADHD-iværksættere adskiller sig fra andre iværksættere og kræver særlige tiltag.

2

Stress-paradokset (dvs. lavt stressniveau samtidig med adskillige mentale sundhedsproblemer) kræver opmærksomhed på, hvordan man opfanger tidlige symptomer på dårlig mental sundhed, når stress ikke er en brugbar indikator.

3

Eventuelle indsatser for at fremme mental sundhed skal styrke de positive indikatorer (dvs. tilfredshed med livet, jobtilfredshed, og mening i arbejdet). De er nøglen til at reducere risikoen for stress, alvorlige helbredssymptomer, mistriivsel og udbrændthed og dermed forebygge dårlig mental sundhed.

4

Der er forskel på forebyggende indsatser, der eksempelvis har fokus på at øge job- og livstilfredshed, og håndteringsindsatser, som først sætter ind, når de mentale sundhedsproblemer allerede har ramt. Begge indsatstyper skal kunne rumme, at mange iværksættere arbejder grænseløst og mange timer og ikke nødvendigvis ønsker at ændre dette.

5

Sociale relationer og netværk er afgørende for både at forebygge og håndtere problemer med mental sundhed. En stor del af iværksætterne er ikke komfortable med at søge hjælp og afskærer sig fra andre, når de har det svært. Det kræver opmærksomhed og træning at ændre dette.

6

En oplagt indsats for iværksætternes mentale sundhed er udvikling og forankring af iværksætterforløb, generelt og til særlige grupper, med et specielt fokus på forebyggelse og håndtering af mental sundhed.

7

Vi foreslår en årlig undersøgelse af iværksætternes mentale sundhed ligesom andre grupper på arbejdsmarkedet har det. Det kunne eventuelt være en kombination af et panel og en tværsnitsundersøgelse.



Baggrund og formål

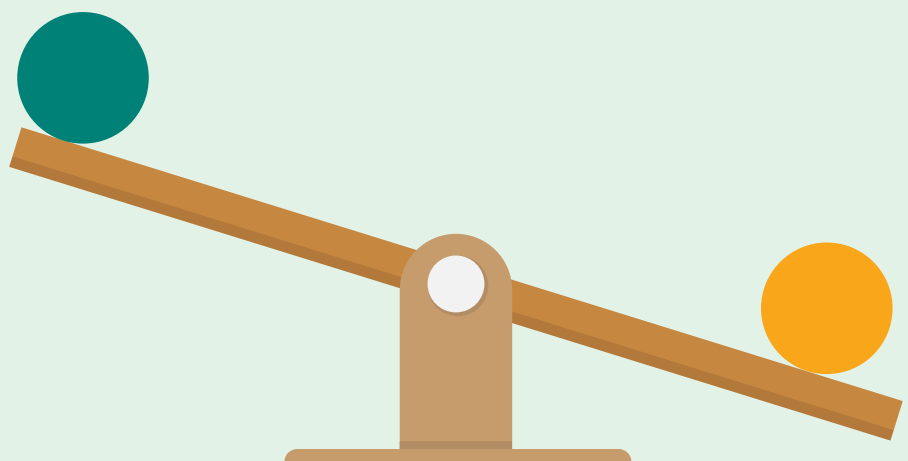
Forskningen i iværksætteres mentale sundhed er relativt ny med stigende opmærksomhed. Det gælder også i Danmark og i iværksætttermiljøet. Mens der for mange andre grupper af mennesker – unge, ældre, lønmodtagere, etc. – findes repræsentative undersøgelser af trivsel og mental sundhed, er dette ikke tilfældet for danske iværksættere. Hovedformålet med denne rapport er at gennemføre en kortlægning af iværksætteres mentale sundhed i Danmark, som giver et repræsentativt øjebliksbillede.

Helt generelt set – på tværs af grupper – balancerer iværksættere konstant på en vippe mellem god og dårlig mental sundhed. Det er i sig selv et frihedsparadoks, som er helt afgørende for deres mentale sundhed. Iværksætterlivet giver på den ene side frihed, jobtilfredshed, mening i arbejdet og følelsen af at bruge sit liv til noget meningsfuldt. Faktorer der er afgørende for den mentale sundhed. Men iværksættere oplever samtidig stor usikkerhed, uforudsigelighed, pres fra mange sider, ensomhed og utilstrækkelighed – faktorer som påvirker den mentale sundhed negativt og kan føre til stress, alvorlige helbredssymptomer og udbrændthed.

Frihedsparadokset

- Autonomi
Selvrealisering
Meningsfuldt liv
Frihed

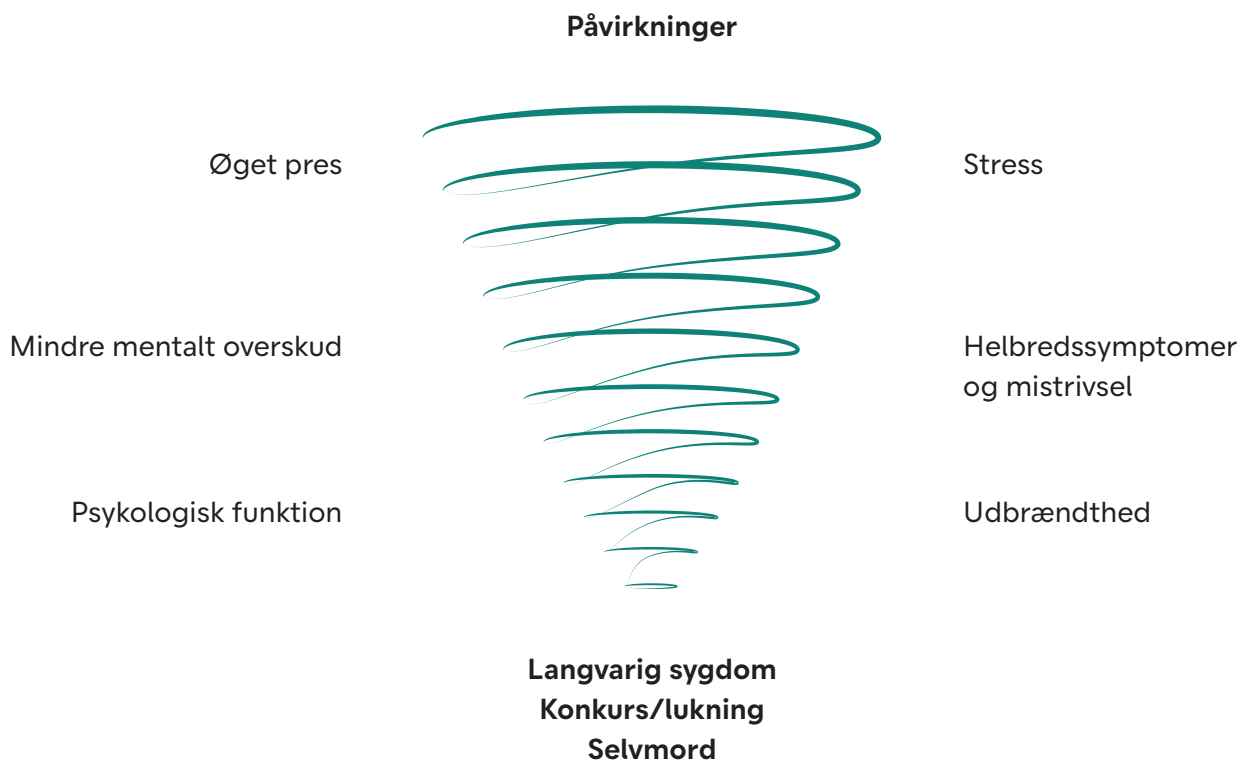
- Usikkerhed
Uforudsigelighed
Pres fra mange
Ensomhed





I rapporten tager vi udgangspunkt i en grundig litteraturgennemgang af forskningen på området for iværksætteres mentale sundhed, og vi har illustreret resultatet heraf i den negative mentale spiral. Den beskriver processen fra de første påvirkninger, som fører til et øget pres, som over tid kan resultere i stress, helbredssymptomer, mistrivsel og udbændthed. Bremses den negative mentale spiral ikke i tide, risikerer iværksætteren langvarig sygdom, konkurs eller lukning af virksomheden og i yderste konsekvens selvmord.

Den Negative Mentale Spiral



Rapporten skal ses som et første skridt på en lang og vigtig rejse mod at skabe opmærksomhed omkring iværksætteres mentale sundhed og arbejdet med at forebygge og håndtere den. Iværksætternes mentale sundhed er afgørende for dansk økonomi, fordi en iværksætters sygemelding mere sandsynligt medfører driftstab og i yderste konsekvens virksomhedslukning end tilfældet er ved medarbejderes sygemelding. Det er sværere at erstatte en sygemeldt iværksætter end en sygemeldt ansat.

Hvad har vi gjort?

Vi har gennemført en spørgeskemaundersøgelse. Den er gennemført via telefoninterviews (CATI) af gennemsnitligt 15 minutters varighed suppleret af onlinebesvarelser (CAWI) og udført af analysebureauet Wilke i oktober 2024. For at opnå en repræsentativ stikprøve er der gennemført 2011 interviews ud fra stratificeret udvælgelse på baggrund af virksomhedsalder (0-10 år) og antal ansatte (0-50 ansatte). Af de 2011 interviews er 1895 af dem gennemført som telefoninterviews og blot 166 som onlinebesvarelser. Svarprocenten er på 42,3% med en gennemførselsrate på 30,8%.

Oversigt over stratificeret udvælgelse

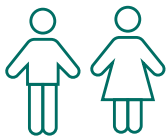
Virksomhedens alder							
Ansatte	1 år	2 år	3 år	4 år	5 år	6-10 år	Total
Soloselvstændige	223	67	59	60	59	57	525
Ansatte = 1	200	54	56	50	55	50	465
Ansatte = 2-5	166	69	59	58	58	51	461
Ansatte = 6-10	0	54	51	55	53	57	270
Ansatte = 11-20	0	25	29	27	26	70	177
Ansatte = 21-50	0	0	14	13	12	74	113
Total	589	269	268	263	263	359	2011

Spørgeskemaet består samlet set af 65 spørgsmål og udsagn, som dækker baggrundsspørgsmål, samt emner som mentalt helbred og helbredssymptomer, stress, arbejdslivet, og neurodiversitet.

For at sikre en grundig forankring i eksisterende forskning, der gør det muligt for os at analysere og sammenligne vores data med eksisterende studier på området, gør vi brug af forskningsetablerede målinger af mental sundhed og inkluderer hele kontinuummet af den mentale sundhed fra velvære til mistro (Stephan et al, 2023). For sammenligninger med andre befolkningsgrupper i Danmark har vi også anvendt spørgsmål fra henholdsvis Den Nationale Sundhedsprofil og Dansk Psykosocialt Spørgeskema (DPQ) udviklet af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (Clausen et al., 2017). Vores målinger tager udgangspunkt i den negative mentale spiral, som vi har udviklet på baggrund af en litteraturgennemgang af forskningen på området.



Hvem er de?



Mænd (79%)
Kvinder (21%)



Iværksætterne arbejder i gennemsnit 43 timer om ugen

68%

68% arbejder mere end 37 timer om ugen



I gennemsnit har de 5 ansatte



16% anser sig selv som en tech-virksomhed



17% føler ikke, at de kan rummes på det almindelige arbejdsmarked

Neurodiversitet blandt iværksættere

I undersøgelsen har vi identificeret neurodivergente iværksættere ved at spørge til henholdsvis ADHD, autisme og ordblindhed. Vi har både spurgt, om de har en diagnose, eller om de uden diagnose er overbeviste om, at de har ADHD, autisme eller ordblindhed. Det har været valgfrit at svare på disse spørgsmål, men vi har trods dette alligevel en svarprocent på 98%. Vi karakteriserer iværksættere som neurodivergente, hvis de enten har mindst én diagnose, eller hvis de er overbeviste om at have det.

Blandt iværksætterne har 18% ADHD (3,7% med diagnose), 5% har autisme (0,6% med diagnose) og 13% er ordblinde (6% med diagnose).

Neurotypiske iværksættere er iværksættere uden hverken ADHD, autisme eller ordblindhed.

Positive indikatorer for mental sundhed

Med udgangspunktet i frihedsparadokset for iværksætternes mentale sundhed, i denne rapport illustreret som vippen, har vi spurgt iværksætterne til deres generelle tilfredshed med livet, deres jobtilfredshed og deres oplevelse af mening i arbejdet.

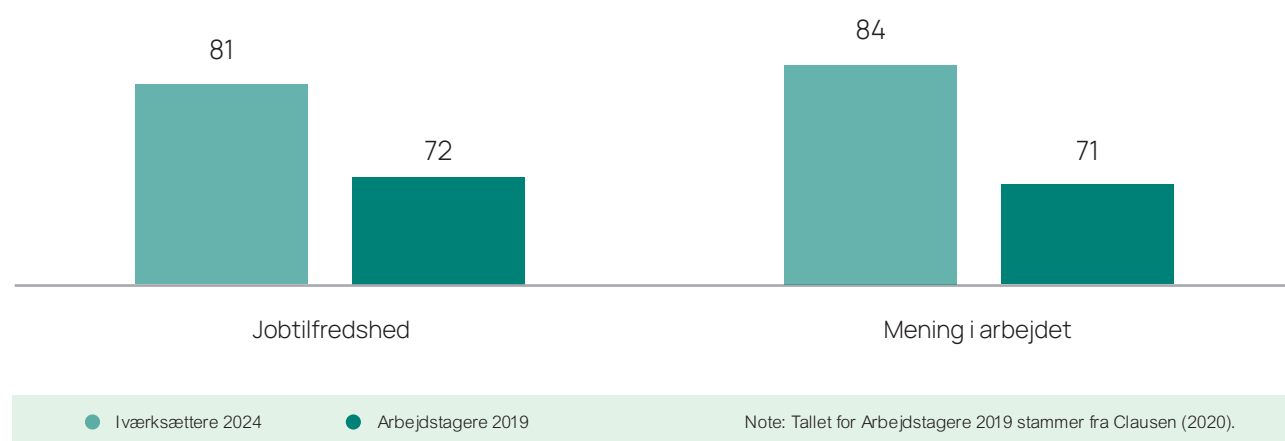


88% af iværksætterne angiver, at de tilfredse med livet.

Vi har anvendt validerede spørgsmål fra Dansk Psykosocialt Spørgeskema (DPQ) udviklet af det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) for jobtilfredshed og mening i arbejdet¹ (Clausen et al., 2017).

Jobtilfredshed måles som svar på en skala fra 1-100 på spørgsmålet om, hvor tilfreds iværksætteren er med sit arbejde som helhed, alt taget i betragtning. Denne måde at spørge på anvendes også bredt internationalt og er påvist at være en solid indikator for jobtilfredshed. Iværksætterne ligger højt i jobtilfredshed med en score på 81 sammenlignet med en repræsentativ gruppe af arbejdstagere i Danmark fra 2019 med en score på 72 (Clausen, 2020).

Iværksættere er mere tilfredse og ser mening i deres liv



En oplevelse af mening i arbejdet måles som gennemsnittet af svarene på fire spørgsmål og omregnes til en samlet score på en skala fra 0-100. Det er internationalt anerkendt, at mening i arbejdet er en vigtig indikator for iværksætternes velvære (Stephan et al., 2020). Iværksætterne i Danmark oplever et højt niveau af mening i arbejdet med en score på 84 sammenlignet med en repræsentativ gruppe af arbejdstagere i Danmark fra 2019 med en score på 71 (Clausen, 2020).

Vi kan dermed slå fast, at iværksætterne i høj grad oplever mening i deres arbejde og er tilfredse med både livet og arbejdet. Vi bekræfter dermed, at de positive indikatorer for god mental sundhed på venstre side af vippen i frihedsparadokset i høj grad er til stede hos iværksætterne.

¹ Se appendiks for den præcise formulering af spørgsmålene og tilhørende svarkategorier for både tilfredshed med livet, jobtilfredshed og mening i arbejdet.



Negative indikatorer for mental sundhed

For at identificere den anden side af frihedsparadokset har vi også spurgt indtil en række negative indikatorer for iværksætteres mentale sundhed; dvs. deres stress, depressive symptomer, angstsymptomer og søvnbesvær, trivsel, og udbrændthed.

Stress

Stress-skalaen PSS10

Til måling af stressniveau anvender vi Cohen's Perceived Stress Scale (1983) PSS10². PSS10 er en internationalt valideret skala, som måler graden af generel selvopfattet stress hos svarpersonen. Skalaen er ligeledes valideret i en dansk kontekst (Eskildsen et al., 2015) og anvendes herhjemme i flere nationale undersøgelser, som dermed giver mulighed for sammenligning med andre befolkningsgrupper. For disse sammenligninger følger vi den nationalt fastsatte grænse for 'højt stressniveau' med en score på 18 eller derover (Christensen et al., 2021).



Andelen af iværksættere med en høj score på stress-skalaen er 19%

Der er ikke signifikante forskelle i andelen af iværksættere med høj stress på tværs af brancher, virksomhedernes alder, antal ansatte eller ambitioner om vækst. Der er heller ikke regionale forskelle eller forskel mellem mænd og kvinder. Iværksættere ligger generelt med 19% markant under niveauet for gennemsnittet af danskere i 2023 på 32% og niveauet for beskæftigede i 2021 på 23% (Den Nationale Sundhedsprofil).

Færre iværksættere har højt stressniveau

19%

Iværksættere 2024

32%

Danskere 2023

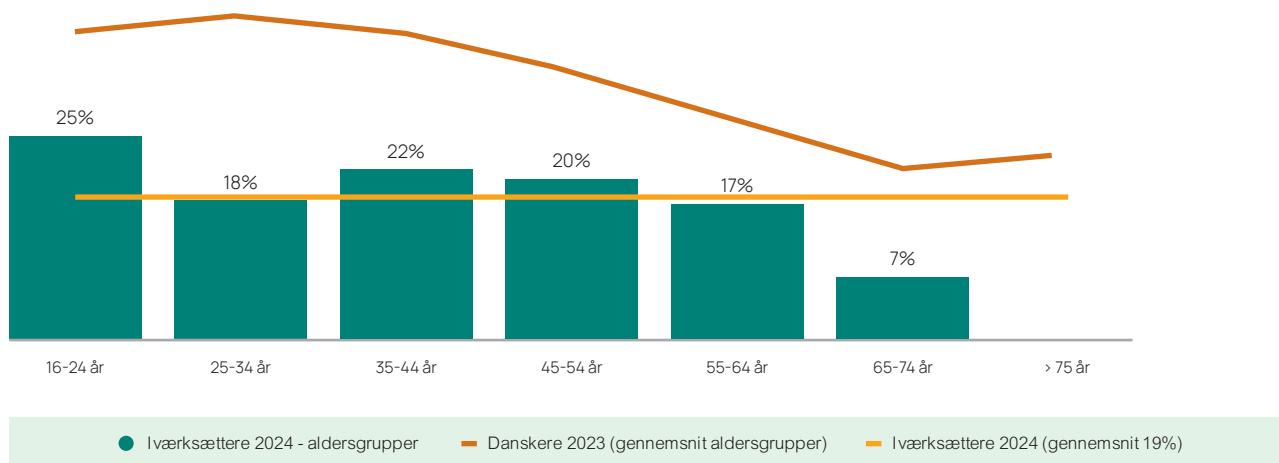
23%

Beskæftigede 2021

Note: Tal for Danskere 2023 og Beskæftigede 2021 stammer fra Den Nationale Sundhedsprofil

² Se appendiks for den præcise formulering af spørgsmålene og tilhørende svarkategorier.

Andelen af iværksættere med højt stressniveau ligger under danskernes - i alle aldre

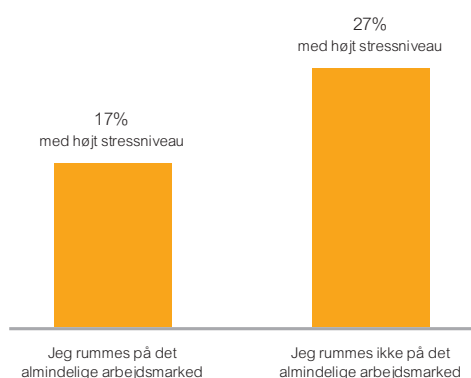


Note: Tal for Danskere 2023 stammer fra Den Nationale Sundhedsprofil

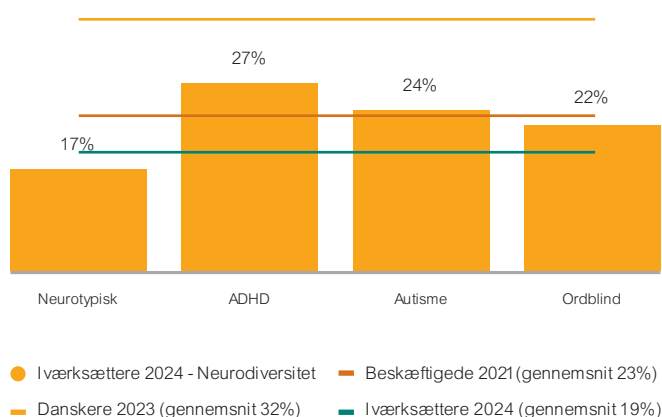
Alle aldersgrupper af iværksættere ligger under gennemsnittet for den danske befolkning. Vi ser den højeste andel med højt stressniveau blandt de unge mellem 16 og 24 år (25%), og den laveste andel blandt de to ældste aldersgrupper. Den største forskel i andelen med højt stressniveau blandt iværksættere og den danske befolkning ses blandt de 25-34-årige, hvor 18% af iværksættere har højt stressniveau sammenlignet med 42% blandt den danske befolkning.

Vi ser særligt et højt stressniveau hos de neurodivergente iværksættere. Især iværksætterne med ADHD ligger med 27% langt over gennemsnittet for iværksættere (19%) samt over gennemsnittet for beskæftigede i Danmark (23%) (Den Nationale Sundhedsprofil). Dette understøttes også af, at 27% af iværksætterne, som ikke føler, at de passer ind og kan rummes på det almindelige arbejdsmarked, også rapporterer et højt niveau af stress.

Stressniveau særligt højt for folk, som føler, at de ikke rummes på det almindelige arbejdsmarked



Højt stressniveau især hos de neurodivergente



Note: Tal for Danskere 2023 og Beskæftigede 2021 stammer fra Den Nationale Sundhedsprofil

Iværksætternes stressniveau ligger generelt set markant under andre befolkningsgrupper. Det kan der være flere årsager til. PSS10 skalaen måler selvopfattet stress, og sandsynligvis opfatter iværksættere stress anderledes end andre befolkningsgrupper (Baron et al., 2013). Måske de tolererer højere stressniveau som en uundgåelig præmis for iværksætterlivet? Derudover gør den høje autonomi og selvbestemmelse også, at iværksætterne i højere grad end den almindelige lønmodtager kan tilpasse arbejdsgange til at reducere stressniveauet løbende uden nødvendigvis at opdage det.

Depressive symptomer, angstsymptomer og søvnbesvær

Vi undersøger her depressive symptomer, angstsymptomer og søvnbesvær oplevet indenfor de sidste 14 dage³.

Målingen af helbredssymptomerne er modsat stress mere vedvarende symptomer. I forhold til vores udgangspunkt i den negative mentale spiral befinder vi os her længere nede i spiralen. De tre helbredssymptomer kan dermed opfattes som en synlig indikation på stressorer, som iværksætterne måske ikke selv er klar over.

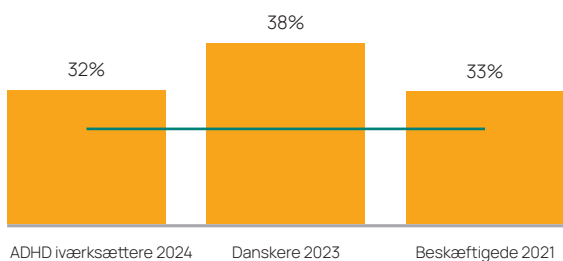


24% af iværksætterne rapporterer depressive symptomer, 26% har angstsymptomer, mens 43% har søvnbesvær.

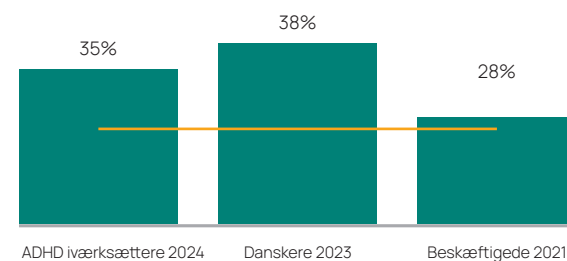
Vi sammenligner også her iværksætterne med både gennemsnitsdanskeren og beskæftigede i Danmark med tal fra Den Nationale Sundhedsprofil.

Depressive symptomer for iværksætterne (24%) ligger markant under gennemsnittet for både beskæftigede (33%) og danskere generelt (38%) og er specielt til stede hos iværksættere med ADHD (32%). Anderledes ser det ud med både angstsymptomer (26%) og søvnbesvær (43%), hvor iværksætterne i begge tilfælde ligger på niveau med andelen af beskæftigede. Iværksætterne med ADHD oplever i højere grad angstsymptomer (35%), og de ligger højere end gennemsnittet for både danskere generelt og beskæftigede i forhold til søvnbesvær (54%). Det er særligt interessant at iværksættere og beskæftigede ligger på samme niveau ved angstsymptomer og søvnbesvær, når iværksætterne samtidig føler sig langt mindre stressede. Det peger på problemer med tidlig opdagelse af dårlig mental sundhed via stressmålinger hos iværksætterne.

Depressive symptomer hos iværksættere lavere end andre befolkningsgrupper



Angstsymptomer hos iværksættere på niveau med beskæftigede

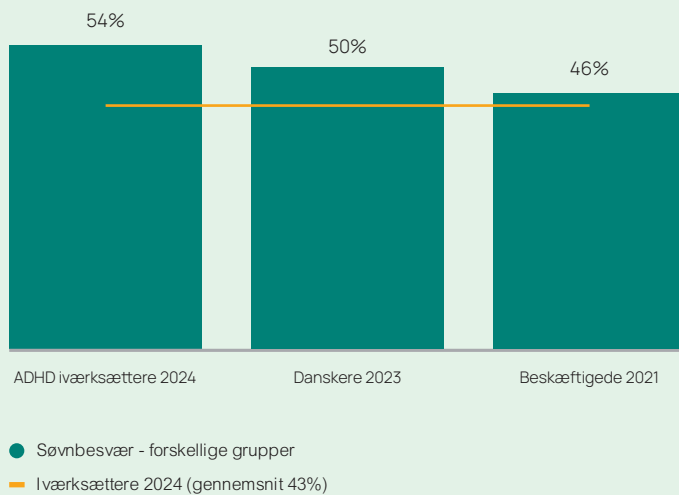


● Depressive symptomer - forskellige grupper ■ Iværksættere 2024 (gennemsnit 24%) ● Angstsymptomer - forskellige grupper ■ Iværksættere 2024 (gennemsnit 26%)

Note: Tal for Danskere 2023 og Beskæftigede 2021 stammer fra Den Nationale Sundhedsprofil

³ Målingen af depressive symptomer, angstsymptomer og søvnbesvær er fra Den Nationale Sundhedsprofil og tal for iværksættere sammenlignes derfor også hermed. Se appendiks for den præcise formulering af spørgsmålene.

Søvnbesvær hos iværksættere på niveau med beskæftigede



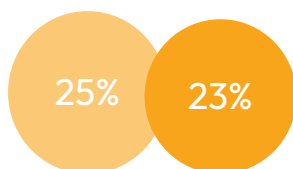
Note: Tal for Danskere 2023 og Beskæftigede 2021 stammer fra Den Nationale Sundhedsprofil

Andelen af iværksættere, som oplever de tre typer af helbredssymptomer, er stabil på tværs af brancher, virksomhedernes alder, antal ansatte, vækstambitioner og regioner. Dog ser vi her markante forskelle mellem mænd og kvinder, hvor 33% af kvinderne oplever angstsymptomer mod 24% af mændene. Kvinderne oplever også høj grad søvnbesvær, som rapporteres af 52%. Lignende forskelle ses også i befolkningen og er derfor ikke særligt knyttet til iværksætteri.

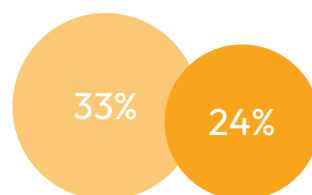
Større andel af kvindelige iværksættere udviser helbredssymptomer

● Kvinder ● Mænd

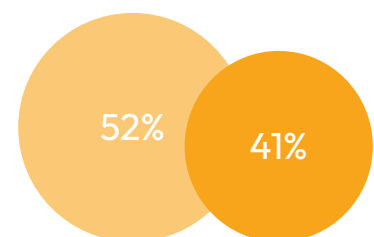
Depressive symptomer



Angstsymptomer

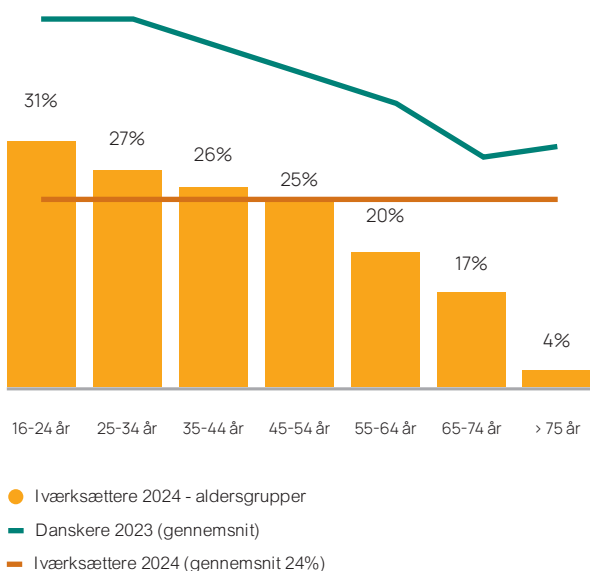


Søvnbesvær

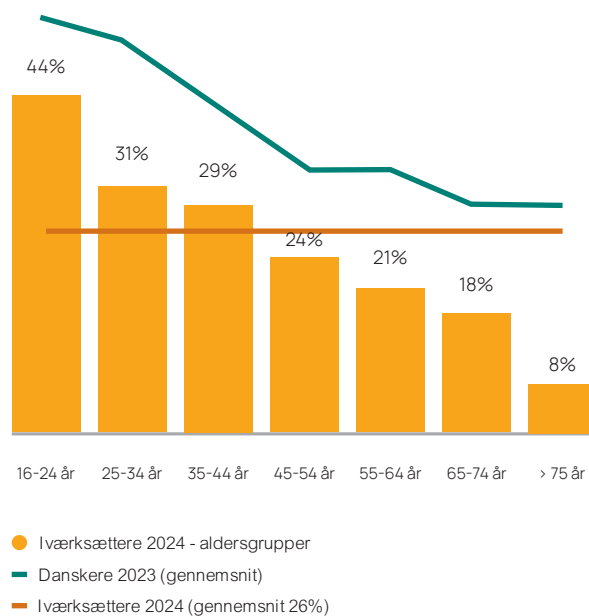


Der er også forskelle på iværksættere i forskellige aldersgrupper. Det er især de unge, der oplever både depressive og angstsymptomer, mens søvnbesvær fordeler sig jævnt hen over aldersgrupperne på nær den helt unge kategori (63%), som ligger markant over niveauet for både beskæftigede og gennemsnittet for samme aldersgruppe i befolkningen. Søvnbesvær for gruppen over 75 år (17%) afviger også og er langt lavere end de øvrige aldersgrupper, samt langt lavere end niveauet for beskæftigede og gennemsnittet for samme aldersgruppe i befolkningen.

Depressive symptomer opleves i højere grad af yngre iværksættere

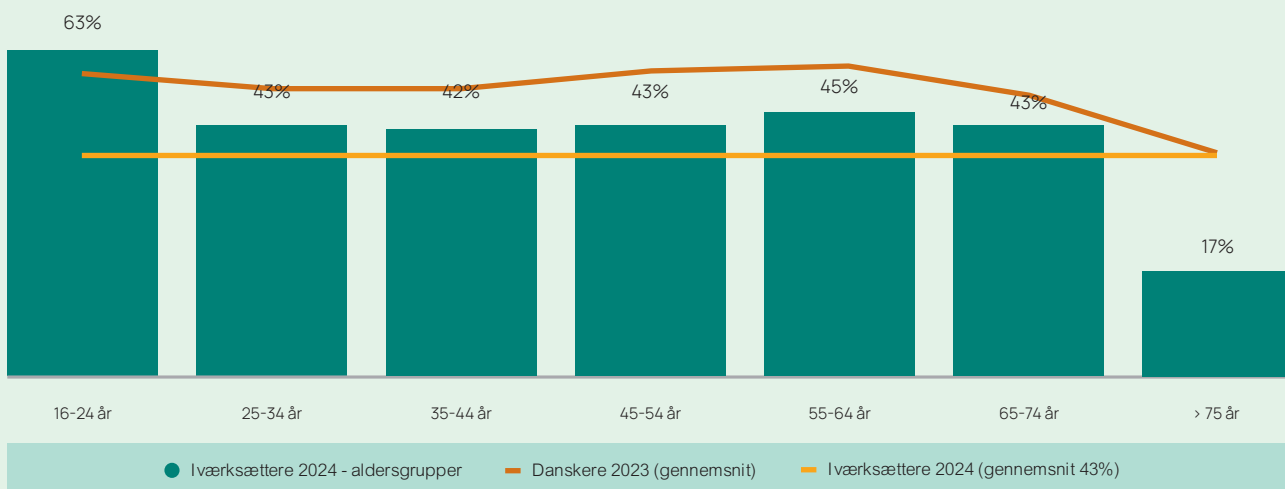


Angstsymptomer opleves i højere grad af yngre iværksættere



Note: Tal for Danskere 2023 stammer fra Den Nationale Sundhedsprofil

Søvnbesvær opleves i særlig høj grad af de helt unge iværksættere



Note: Tal for Danskere 2023 stammer fra Den Nationale Sundhedsprofil

Trivselsindeks (WHO-5)

Vi har anvendt WHO-5 til at måle iværksætternes generelle trivsel. Den er udviklet af Verdenssundhedsorganisationen (WHO) og valideret i en dansk kontekst (Bech, Kjoller og Rasmussen, 2003). Gennem fem spørgsmål omkring graden af positive oplevelser gennem de seneste fire uger⁴ giver målingen et mentalt tilstandsbillede. Svar omregnes til en score på mellem 0-100⁵, hvor en score under 50 indikerer mistrivsel, herunder forhøjet risiko for depression eller en langvarig stressbelastning.

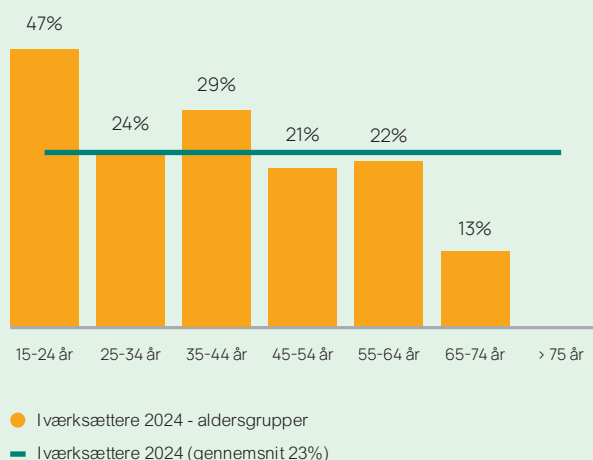


Der er forhøjet risiko for depression eller langvarig stressbelastning hos 23% af iværksætterne, og risikoen er især høj for iværksættere med ADHD eller autisme.

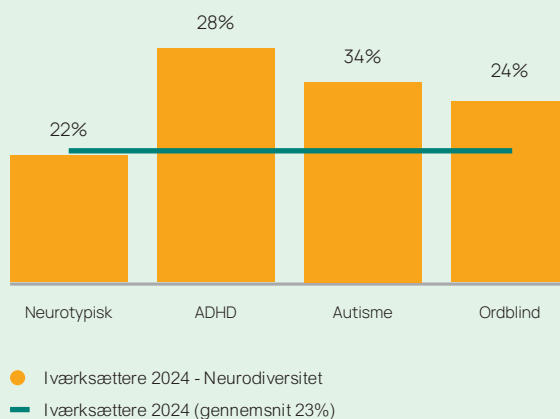
Den helt unge gruppe af iværksættere på 16-24 år (47%) er særligt udsatte for risikoen for depression eller langvarig stressbelastning, mens gruppen af 35-44-årige (29%) ligeledes ligger markant over det samlede gennemsnit for iværksætterne (23%). Det samme gør sig gældende for de neurodivergente iværksættere, hvor især iværksætterne med ADHD (28%) og autisme (34%) ligger markant over gennemsnittet for iværksætterne (23%). Andelen af iværksættere med forhøjet risiko for depression eller langvarig stressbelastning er stabil på tværs af virksomhedernes alder, antal ansatte, vækstambitioner og regioner.

WHO-5 kan ikke bruges til at diagnosticere hverken depression eller langvarig stress, men giver et samlet mentalt tilstandsbillede af trivsel, som kan bruges til indikation på risikoen for disse konsekvenser. Det betyder altså, at næsten en fjerdedel af iværksætterne er i risikozonen for at udvikle depression eller langvarig stressbelastning.

Mistrivsel: Især den yngste aldersgruppe har forhøjet risiko for depression eller langvarig stressbelastning



Neurodivergente er særligt udsatte for risiko for depression eller langvarig stressbelastning



⁴ Den oprindelige tidshorisont er to uger i WHO-5, men af hensyn til sammenhæng med andre spørgsmål i vores undersøgelse, der ligeledes anvender en tidshorisont, har vi valgt at spørge til de seneste fire uger.

⁵ Vi har af hensyn til sammenhæng med andre spørgsmål i vores undersøgelse anvendt en 5-punkt sværskala i stedet for den oprindelige 6-punkt sværskala. Vi har taget højde for dette i udregningen af den samlede score. Se appendiks for den præcise formulering af spørgsmål og sværskala.

Udbrændthed

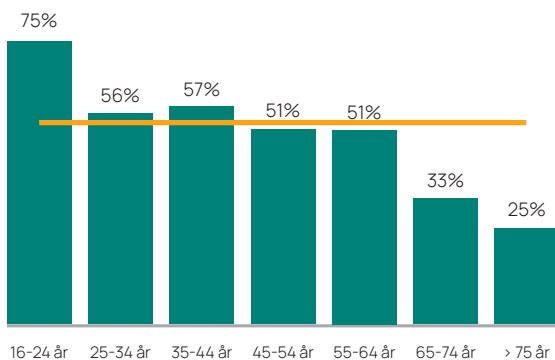
Udbrændthed⁶ opleves som fysisk og mental udmattelse og er typisk et resultat af længere tids pres (Tahar et al., 2023). Vi er derfor her langt nede i den negative mentale spiral, hvor iværksætternes helbred for alvor er forværret. Udbrændthed gør det vanskeligt at fungere i hverdagen og udføre dagligdags aktiviteter.



53% af iværksætterne rapporterer en grad af udbrændthed, og særligt de neurodivergente iværksættere oplever udbrændthed.

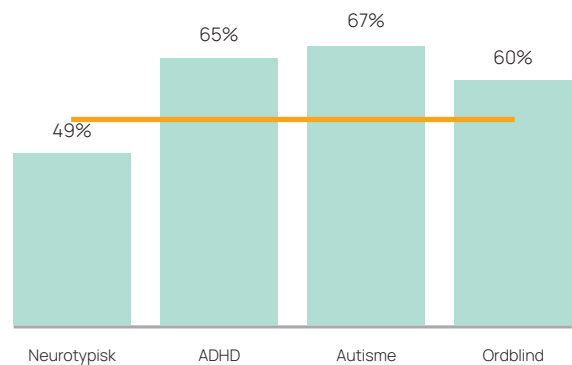
Andelen af iværksættere, der oplever udbrændthed, er stabil på tværs af virksomhedernes alder, antal ansatte, vækstambitioner, iværksætternes køn og regioner. Ser vi derimod på iværksætternes alder, oplever særligt de unge iværksættere at være udbrændte, mens de ældre langt sjældnere er udbrændte.

Unge er særligt hårdt ramt af udbrændthed



- Iværksættere 2024 - aldersgrupper
- Iværksættere 2024 (gennemsnit 53%)

Udbrændthed særligt forekommende blandt neurodivergente



- Iværksættere 2024 - Neurodiversitet
- Iværksættere 2024 (gennemsnit 53%)

⁶ Udbrændthed rapporteres her, hvis der er svaret enten 'enig' eller 'helt enig' til mindst ét af syv udsagn omhandlende udbrændthed. Dette er det mindst konservative mål der kan anvendes, og dermed med risiko for at overrapportere udbrændthed. Se appendiks for den præcise formulering af spørgsmålene.



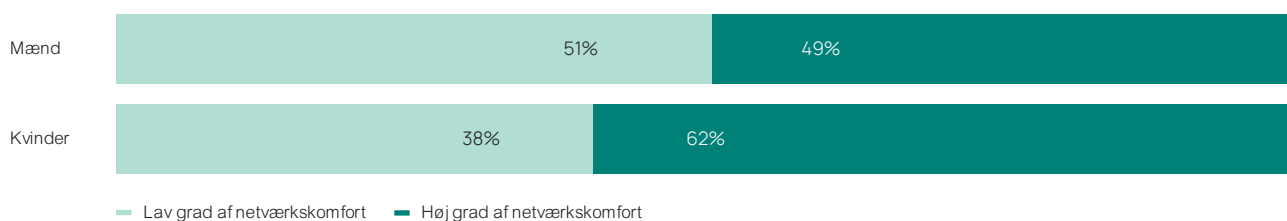
Sociale relationer

Iværksætteres sociale relationer og netværk er afgørende for at forhindre og afhjælpe problemer med mental sundhed, herunder stress og udbrændthed. Det er derfor problematisk, hvis iværksætterne ikke er komfortable ved at spørge andre om hjælp, når de har det svært, og afskærer sig fra deres netværk. Iværksætterne er blevet bedt om at tage stilling til, hvor komfortable de er med at spørge andre til råds og bede om hjælp, når de har det svært⁷.



48 % af iværksætterne svarer, at de finder det svært at spørge andre om hjælp, når de har det svært, dvs. de har en lav grad af netværkskomfort.

Kvinder er mere netværkskomfortable

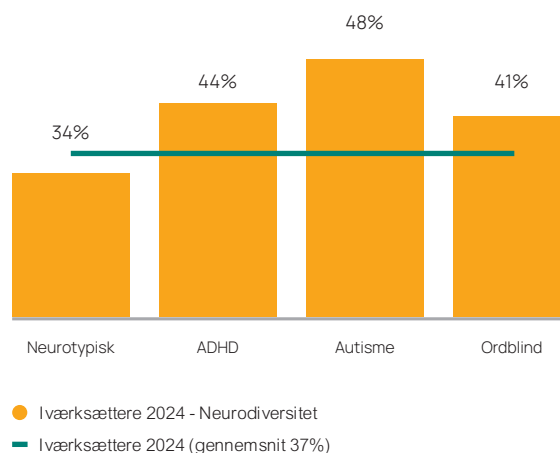


Det er især mændene, som ikke er komfortable ved at spørge andre om hjælp, når de har det svært.

Ligeledes ser vi, at 37% af iværksætterne angiver, at deres følelsesmæssige problemer har gjort det vanskeligt for dem at se andre mennesker den seneste tid.

Særligt de neurodivergente grupper, ADHD og autisme, finder det vanskeligt at se andre mennesker. Det er særligt alarmerende, da det også er i disse grupper, at vi har set markant større problemer med stress, helbredssymptomer og udbrændthed.

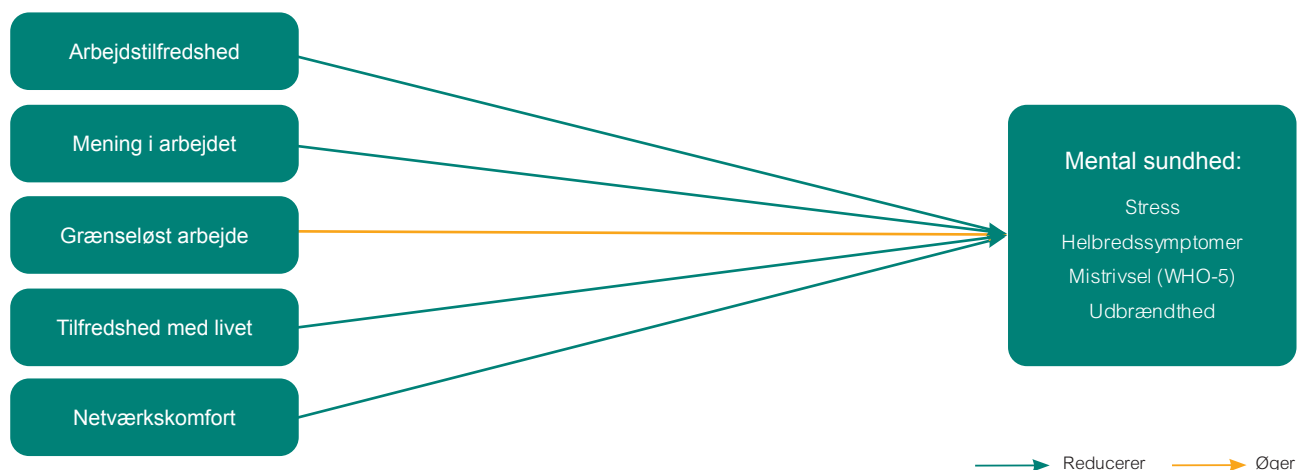
Neurodivergente finder det især vanskeligt at se andre mennesker



⁷ Målet for netværkskomfort er sammensat og tilpasset fra Wanberg et al., 2000 og udregnet som et gennemsnit af svarene på de fem spørgsmål. Se appendiks for de præcise spørgsmål og svarskala.

Hvad forklarer mental sundhed?

Arbejdstilfredshed, mening i arbejdet, tilfredshed med livet og netværkskomfort forklarer de fleste indikatorer for mental sundhed. Jo højere arbejdstilfredshed, mening i arbejdet, tilfredshed med livet og netværkskomfort, jo mindre er iværksætternes problemer med stress, helbredssymptomer, mistrivsel og udbrændthed. Grænseløst arbejde øger derimod disse mentale sundhedsindikatorer.



Arbejdstilfredshed har især en sammenhæng med stress, mistrivsel og udbrændthed, mens mening i arbejdet især har en sammenhæng med depressive symptomer, mistrivsel og udbrændthed. Tilfredshed med livet er den mest afgørende faktor for de mentale sundhedsindikatorer. Stiger iværksætternes tilfredshed med livet med én enhed (eksempel fra 4 til 5 på svarskalaen), betyder det, at sandsynligheden for at havne i gruppen med højt stressniveau falder med 58%, mens risikoen for at være i mistrivsel falder med hele 65%. Vi ser ligeledes, at iværksætternes netværkskomfort er afgørende for at nedsætte risikoen for at opleve problemer med mental sundhed.

	Stress	Depressive symptomer	Angst-symptomer	Søvn problemer	Mistrivsel (WHO-5)	Udbrændthed
Individuelle faktorer						
Arbejdstilfredshed	-22%	-10%	-8%	-8%	-17%	-16%
Mening i arbejde	ns ¹	-24%	ns	ns	-46%	-21%
Grænseløst arbejde	58%	21%	16%	ns	66%	35%
Tilfredshed i livet	-58%	-57%	-48%	-38%	-65%	-34%
Netværkskomfort	-22%	-28%	-22%	-16%	-28%	-11%
Virksomhedsfaktorer						
Tech-virksomhed	ns	ns	ns	ns	ns	ns
Antal ejere	ns	ns	ns	ns	ns	ns
Antal ansatte	ns	ns	-2%	ns	ns	2%
Forventet antal ansatte om 5 år	ns	ns	ns	ns	ns	ns
Forklaringsgrad (Nagelkerke)	28%	23%	17%	10%	36%	18%

Uddrag af logistiske regressioner. Der er kontrolleret for demografi, erfaring, arbejdsindsats og neurodiversitet.

Fokus i uddrag er på individuelle og virksomhedsfaktorer.

¹ns betyder, at der ikke er en signifikant sammenhæng mellem to variable.

● Reducerer ● Øger

Afsluttende bemærkninger

Med udgangspunkt i den negative mentale spiral er det interessant at se stress-paradokset udfolde sig efterhånden, som vi bevæger os længere ned i spiralen:



Andelen af iværksættere med et højt stress niveau er markant lavere end andre befolkningsgrupper.



Iværksætterne oplever helbredssymptomer på linje med beskæftigede i Danmark.



En fjerdedel af iværksætterne er i mistrivsel med forhøjet risiko for depression eller langvarig stressbelastning.



Lidt over halvdelen føler sig udrændte.

Disse resultater kan sandsynligvis skyldes, at iværksætternes høje grad af livs- og jobtilfredshed neutraliserer deres stressoplevelser, mens de dog ikke kan undslippe de mere vedvarende helbredssymptomer og konsekvenser i form af udrændthed. Selvom det umiddelbart er positivt, at faktorer som livs- og jobtilfredshed kan maskere opfattelsen af stress, er det samtidig også problematisk, da tidlig opdagelse af stress er afgørende for at forhindre de mere alvorlige helbredstilstande, mistrivsel og udrændthed. Når iværksætterne ikke selv føler sig stressede, får stressen lov til at udvikle sig gradvist, uden at de subtile symptomer bemærkes.

Næsten hver femte af iværksætterne føler ikke, at de kan rummes på det almindelige arbejdsmarked, og vi ser også, at især iværksættere med ADHD er hårdere ramt på deres mentale sundhed sammenlignet med den almindelige iværksætter. Det tyder på, at flere ikke nødvendigvis har valgt iværksætterlivet aktivt til, men mere har fravalgt et traditionelt lønmodtagerjob. Det kan have betydning for deres motivation og evne til at håndtere de udfordringer, som iværksætterlivet uundgåeligt bringer.

Iværksættere er ikke en del af en etableret struktur på arbejdsmarkedet, som er designet til at fange tidlige signaler på vigende mental sundhed – ansvaret ligger derimod ofte på iværksætteren alene. Det er problematisk, da iværksætternes mentale sundhed netop spiller en vigtig rolle for dansk økonomi, hvor en langtidssygemeldt iværksætter potentielt set betyder tab af arbejdspladser og omsætning i samfundet.

Appendiks: Uddybning af skalaer

Nogle af vores mål er sammensatte af flere spørgsmål. I dette appendiks kan læses både spørgsmål og svarkategorier til de enkelte indikatorer.

Indikator	Spørgsmål	Svarkategori
Tilfredshed med livet (Diener et al., 1985)	På mange måder er mit liv tæt på det, som jeg drømmer om Omstændighederne i mit liv er fremragende. Jeg er tilfreds med mit liv Indtil nu har jeg opnået de vigtige ting, som jeg ønsker i livet Hvis jeg kunne leve mit liv om, ville jeg næsten ikke ændre noget	5-punkt skala 1 = Helt uenig 5 = Helt enig
Mening i arbejdet (REF)	Føler du dig motiveret og engageret i dit arbejde? Er dine arbejdsopgaver meningsfulde? Synes du, at dine arbejdsopgaver er interessante og inspirerende? Giver dit arbejde dig selvtillid og arbejdsglæde?	5-punkt skala 1 = I meget lav grad 5 = I meget høj grad
Jobtilfredshed (REF)	Hvor tilfreds er du med dit arbejde som helhed, alt taget i betragtning? Du skal svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 angiver den lavest mulige jobtilfredshed og 10 angiver den højst mulige jobtilfredshed.	
Stress – PSS10 (Cohen, 1983)	Er du blevet oprevet over noget, der skete uventet? Har du følt, at du ikke kunne kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv? Har du følt dig nervøs og "stresset"? Har du følt dig sikker på din evne til at klare dine personlige problemer? Har du følt, at tingene gik, som du gerne ville have det? Har du følt, at du ikke kunne overkomme alle de ting, du skulle? Har du været i stand til at håndtere dagligdags irritationsmomenter? Har du følt, at du havde styr på tingene? Er du blevet vred over ting, som du ikke havde indflydelse på? Har du følt, at dine problemer hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?	5-punkt skala 1 = Aldrig 5 = Meget ofte
Helbredssymptomer (Den Nationale Sundhedsprofil)	Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig Ængstelse, nervøsitet, uro og angst Søvnbesvær, søvnproblemer	3-punkt skala 1 = Ja, meget generet 2 = Ja, lidt generet 3 = Nej
Trivselsindeks – WHO-5 (Bech, Kjoller og Rasmussen, 2003)	Har du følt dig rolig og afslappet? Har du følt dig aktiv og energisk? Er du vågnet og har følt dig frisk og udhvilet? Har du følt dig munter og i godt humør? Har du følt, at dit daglige liv er fyldt med ting, der interesserer dig?	5-punkt skala 1 = På intet tidspunkt 5 = Hele tiden
Udbrændthed (Tahar et al., 2022)	Der er dage, hvor jeg føler mig træt, før jeg ankommer på arbejde Efter arbejde har jeg ofte brug for mere tid til at slappe af og få det bedre Jeg kan sagtens tåle presset fra mit arbejde Under arbejdet føler jeg mig ofte følelsesmæssigt udmattet Efter arbejde har jeg energi nok til mine fritidsaktiviteter Efter arbejde føler jeg mig som regel slidt og træt Jeg er som regel i stand til at håndtere min arbejdsbyrde godt	5-punkt skala 1 = Helt uenig 5 = Helt enig
Netværkskomfort (tilpasset fra Wanberg et al., 2000)	Jeg har det godt med at spørge mine venner om råd, når jeg har det svært. Jeg har ikke noget imod at spørge familiemedlemmer og slægtninge, om de har nogle råd, når jeg har det svært Jeg har det godt med at spørge nuværende medarbejdere om deres hjælp, når jeg har det svært. Jeg kan ikke lide at spørge folk om råd, når jeg har det svært, fordi det sætter dem i en ubehagelig situation eller pålægger dem noget. Jeg er flov over at have det svært og kan ikke lide at tale om det med andre.	5-punkt skala 1 = Helt uenig 5 = Helt enig
Vanskeligt at se andre (Den Nationale Sundhedsprofil)	Hvor stor en del af tiden har dine følelsesmæssige problemer gjort det vanskeligt at se andre mennesker (f.eks. besøge venner, slægtninge osv.) inden for de sidste 4 uger?	5-punkt skala 1 = På intet tidspunkt 5 = Hele tiden



Referencer

Baron, R. A., Franklin, R. J., & Hmieleski, K. M. (2016). Why entrepreneurs often experience low, not high, levels of stress: The joint effects of selection and psychological capital. *Journal of management*, 42(3), 742-768.

Bech, P., Olsen, L. R., Kjoller, M., & Rasmussen, N. K. (2003). Measuring wellbeing rather than the absence of distress symptoms: a comparison of the SF36 Mental Health subscale and the WHO Five wellbeing scale. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 85-91.

Christensen AI, Ekholm O, Davidsen M, Juel K. Sundhed og sygelighed i Danmark 2010 & udviklingen siden 1987. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2021.

Clausen, T., Madsen, I. E., Christensen, K. B., Bjorner, J. B., Poulsen, O. M., Maltesen, T., Pedersen, J.M., Borg, V. & Rugulies, R. (2017). Dansk Psykosocialt Spørgeskema – Et spørgeskema om psykosocialt arbejdsmiljø. Dokumentationsrapport. København: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Clausen, T. (2020). DPQ-Arbejdspladsskema. Nationale referencetal. København: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. (1983). A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983; 24: 385-96.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.

Eskildsen A, Dalgaard VL, Nielsen KJ, Andersen JH, Zachariae R, Olsen LR, et al. (2015). Cross-cultural adaptation and validation of the Danish consensus version of the 10-item Perceived Stress Scale. *Scand J Work Environ Health*. 41: 486-90.

Stephan, U., Tavares, S. M., Carvalho, H., Ramalho, J. J., Santos, S. C., & Van Veldhoven, M. (2020). Self-employment and eudaimonic well-being: Energized by meaning, enabled by societal legitimacy. *Journal of Business Venturing*, 35(6), 106047.

Stephan, U., Rauch, A., & Hatak, I. (2023). Happy entrepreneurs? Everywhere? A meta-analysis of entrepreneurship and wellbeing. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 47(2), 553-593.

Tahar, Y.B., Rejeb, N., Maalaoui, A., Kraus, S., Westhead, P., & Jones, P. (2023). Emotional demands and entrepreneurial burnout: the role of autonomy and job satisfaction. *Small Business Economics*, 61(2), 701-716.

Wanberg, C. R., Kanfer, R., & Banas, J. T. (2000). Predictors and outcomes of networking intensity among unemployed job seekers. *Journal of Applied Psychology*, 85(4), 491.

Forfatterne



Lektor Mette Søgaard Nielsen

Mette Søgaard Nielsen er lektor i iværksætteri på Institut for Erhverv og Bæredygtighed og Center for Bæredygtig Erhvervsfremme ved Syddansk Universitet. Her forsker hun i iværksætteres netværk og den støtte, som de får herigennem, samt konsekvenserne af manglende støtte. Hun fokuserer i sin forskning især på, hvordan iværksættere har det mentalt og følelsesmæssigt, og hvordan deres handlinger påvirkes af de mennesker, som de omgiver sig med. Dette gør hun blandt andet gennem et større forskningsprojekt finansieret af Carlsbergfondet om iværksætteres brug af sociale medier og betydninger heraf for deres adfærd og mentale sundhed. Mette er desuden Excellence Fellow i Talentsporet ved Det Samfundsvidenskabelige Fakultet på Syddansk Universitet. Hun har deltaget i flere større forskningsprojekter og deltager ofte i debatten om iværksætteri i Danmark gennem interviews, kronikker og debatter, og hun publicerer jævnligt sin forskning i de bedste entreprenørskabstidsskrifter.



Professor Kim Klyver

Kim Klyver er professor i iværksætteri på Institut for Erhverv og Bæredygtighed og Center for Bæredygtig Erhvervsfremme ved Syddansk Universitet, samt adjungeret professor ved University of Adelaide. Før han blev professor, har han haft forskningsstillinger ved Swinburne University of Technology og Stanford University og en deltidsstilling som gæsteforsker ved Stockholm School of Economics. Kims nuværende centrale forskningsinteresser omfatter iværksætteri under kriser, hverdagsiværksætteri, herunder iværksætteri blandt minoritetsgrupper (eks. flygtninge og ordblinde) samt betydningen af social støtte og netværk for iværksættere. Hans forskning har modtaget adskillige internationale priser, og han har publiceret mere end 50 internationale tidsskriftsartikler, mange i prestigefyldte tidsskrifter. Hans bog fra 2022 "Store Kriser – Parathed og strategier i danske virksomheder" blev udnævnt som den næstbedste ledelsesbog i 2022 af Børsen. Hans seneste bog "Hverdagsiværksætteri – Illusioner og fakta" forsøger at tegne et billede af den almindelige iværksætter i modsætning til den ofte portrætterede vækstiværksætter. Han er jævnligt i medierne som ekspert og skriver også ofte kronikker til de landsdækkende aviser.



DANSKE IVÆRKSÆTTERE

En kortlægning af mental sundhed

