

Vores Livskvalitet

Hvad kan vi lære af de
lykkeligste danskere?



Realdania

Henrik Mahncke og Meik Wiking

Vores Livskvalitet

Hvad kan vi lære af de
lykkeligste danskere?



KLAUSULERET FREM TIL UDGIVELSESDAGEN 20. MARTS 2025

Vores Livskvalitet

Hvad kan vi lære af de lykkeligste danskere?

1. udgave, 2025

Forfattere: Henrik Mahncke og Meik Wiking

Design og layout: Peter Ørntoft

Fotos: Jonas Drotner Mouritsen

Sats: Klahr | Grafisk Design

Omslagsfoto: Steffen Stamp

Tryk: Dystan & Rosenberg ApS

Trykt på: 150 gr. G-print, 150 gr. Munken Polar, 130 gr. Arctic Volume White

ISBN: 978-87-93360-55-6

Copyright Realdania, 2025. Alle rettigheder forbeholdes.

Kopiering fra denne bog må kun finde sted efter godkendelse fra Realdania

Realdania

Jarmers Plads 2

1550 København V

realdania.dk



Om forfatterne

Henrik Mahncke er analysechef i Realdania, uddannet cand.scient.pol. fra Aarhus Universitet med en ph.d. fra CBS. Henrik er fhv. vicedirektør i konsulent-virksomheden Oxford Research og ministersekretær i Videnskabsministeriet. Henrik er forfatter til publikationen om livskvalitet med titlen *Danskerne i det byggede miljø*, som Realdania og Boliux har udgivet hvert år siden 2018.

Meik Wiking har siden 2013 været direktør for tænketanken Institut for Lykkeforskning med fokus på trivsel, lykke og livskvalitet. Meik er derudover Research Associate for Danmark ved World Database of Happiness og stifter af Lykkemuseet i København. Han er forfatter til flere bøger, heriblandt "Lykken under lup" og "The Little Book of Lykke". Hans bøger har været på New York Times bestsellerliste og er oversat til 38 sprog.

Indhold

Forord	7
Indledning	11
1 Livskvalitetens arkitektur	20
2 Den manglende kurve?	40
3 Blå og grønne bananer	56
4 Lokalområde, lokalområde, lokalområde	72
5 Hjem til livskvalitet	90
6 Vores naboer	106
7 Livskvalitet smitter	122
8 I familie med livskvalitet	136
9 Hvad koster det gode liv?	156
10 Livskvalitet gør os sundere	178
11 Vores forventninger til verden	194
12 Vi bør blive klogere på livskvalitet	204
Bag om undersøgelsen	214
Noter	229
Appendiks	253
Litteraturliste	281
Om bogen	299

Forord

Da Realdania for 25 år siden blev etableret som en filantropisk forening, lagde bestyrelsen og direktionen en klar retning for det filantropiske arbejde. Realdanias mission var – og er stadig – at skabe livskvalitet for alle gennem det byggede miljø.

De første år af Realdanias levetid handlede det i høj grad om at udvikle filantropien. Om at udvikle værktøjer og metoder. Og om at tegne spillepladen op – altså definere hvad der ligger i begrebet ”det byggede miljø”.

I bagklogskabens lys var antagelsen hos mange af de tidlige bestyrelsesmedlemmer – inklusive mig selv – formentlig den, at livskvalitet vidste vi nok, hvad var. Det var det gode liv i vidunderlige rammer med smuk arkitektur, skønne byer og velholdt bygningsarv.

Men nysgerrige og tænksomme mennesker både i og uden for Realdania begyndte gennem årene at vende og dreje begrebet livskvalitet. Er det virkelig så enkelt? Hvad ligger der egentligt bag, at Danmark ofte kåres som et af verdens lykkeligste lande? Og hvilken rolle spiller vores fysiske rammer, vores byer og bygninger?

Da denne bogs hovedforfatter, Henrik Mahncke, for godt ti år siden tiltrådte som Realdanias første analysechef, var udgangspunktet, at der findes bjerge af relevant viden om byggeriet, som andre organisationer, virksomheder og myndigheder producerer. Og at Realdania skulle anvende den viden i det filantropiske arbejde.

Men fra starten var planen også, at Realdania skulle give tilbage. At vi skulle støtte op om, at vi som samfund blev klogere på de områder, hvor der manglede viden, så vi fik et bedre grundlag for at tage de vigtige faglige debatter, der præger det byggede miljø.

Derfor har Realdania gennem årene støttet og bidraget til

at udvikle ny viden på mange områder – bl.a. inden for felter som klimatilpasning, bæredygtig restaurering, indeklima i boliger, seniorbofællesskaber, byplanlægning og udvikling i landdistrikter.

Med ønsket om at forstå koblingen mellem livskvalitet og vores fysiske rammer har Realdania og Videncentret Bolius således hvert år siden 2018 udgivet undersøgelsen *Danskerne i det byggede miljø*. Publikationen er et årligt barometer for danskernes livskvalitet og undersøger, hvordan danskerne trives i det byggede miljø.

Undersøgelsen har gjort os klogere på livskvalitet fra mange forskellige vinkler. Men trods et pænt stort antal respondenter har den sine naturlige begrænsninger.

Derfor har tanken og ambitionen om en meget stor undersøgelse hele tiden spiret:

Hvad nu, hvis vi laver en meget større undersøgelse, hvor vi stiller mange tusinde mennesker en lang række spørgsmål om deres liv og sammenholder svarene med de helt unikke registerdata, vi har adgang til i Danmark? Hvilken viden om livskvalitet får vi så?

I anledning af Realdanias 25-årsjubilæum valgte vi at gøre alvor af den tanke og har foretaget en undersøgelse, hvor mere end 122.000 danskere har bidraget. Vores ambition har været at formidle undersøgelsens resultater på en lettilgængelig måde. Det håber vi, er lykkedes med denne bog.

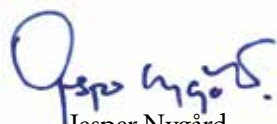
Med bogen *Vores Livskvalitet* er det vores ønske at give en bred indsigt i begrebet livskvalitet. At øge vores egen forståelse af livskvalitet og at danne grundlag for, at vi i forbindelse med Realdanias arbejde – og i samfundet generelt – kan have en mere oplyst samtale om livskvalitet. Hvad der betyder noget i vores liv. Og hvordan det byggede miljø kan øge vores livskvalitet.

Det er vigtig viden, der kan bidrage til et samfund med større sammenhængskraft og flere beslutninger i det byggede miljø baseret på et helhedsblik på den udfordring, der skal

håndteres. Jeg tror, at denne bog og den store undersøgelse kan gøre en stor forskel. Vi bliver klogere og får nye indsigter om et vigtigt felt.

Derfor først og fremmest en stor tak til den store idémand bag undersøgelsen og bogen, nemlig Realdanias analysechef Henrik Mahncke. Han har arbejdet tæt sammen med medforfatter Meik Wiking og redaktør Rasmus Øhlenschläger Madsen, mens Kenneth Thue Nielsen og Lars Foldspang har bistået de statistiske beregninger. Også stor tak til Siri Daa Funder og Peter Ørntoft, der har haft ansvaret for den smukke infografik. Det er et dygtigt hold.

Glød dig. Bogen i sig selv er stimulerende for vores livskvalitet. God læselyst!



Jesper Nygård
Adm. direktør
Realdania

Indledning

Når man utålmodigt venter på foråret, og vinteren føles for lang. Når cyklen er punkteret, og bussen lige er kørt. Ja, så kan det være svært at forestille sig, at vi lever i et af de lykkeligste lande i verden.

Men når solen så pludselig skinner, og vi får trang til at åbne vinduerne, hænge vasketøjet ud, indtage byens pladser, og ungernes leg igen høres i haverne. Så kan de fleste godt fornemme, at vi har fat i noget rigtigt i Danmark.

At bo i Danmark er et godt udgangspunkt for en høj livskvalitet og et godt liv. Det viser talrige internationale undersøgelser.

Danmark er kendt verden rundt for vores høje livskvalitet. Det benyttes i reklamer fra danske virksomheder rundt om i verden, og politikere fra mange lande fremhæver ofte Danmark og Norden som idealbilleder.

I betragtning af, hvor meget opmærksomhed Danmarks høje livskvalitet får internationalt, er det bemærkelsesværdigt, hvor få bøger der er skrevet om fænomenet, og hvor lidt detaljeret viden vi har om livskvalitet baseret på danske tal. Det er også bemærkelsesværdigt, hvor lidt politisk opmærksomhed vores livskvalitet har. Altså udover at fremhæve vores flotte placering internationalt. Visse grupper livskvalitet drøftes, særligt de unges trivsel har været meget omtalt. Men hvad med resten af befolkningen?

For hvad er livskvalitet? Hvordan kan vi fremme livskvalitet? Hvad kendetegner de områder i Danmark, hvor livskvaliteten er særlig høj – eller lav? Og hvordan hænger livskvalitet sammen med vores omgivelser, vores bygninger og byer? Det forsøger vi at blive klogere på i denne bog.

I 2025 fylder Realdania 25 år. I alle årene har foreningen haft som formål at øge livskvaliteten for alle danskere over

hele landet gennem det byggede miljø. Med denne bog vil vi bidrage til missionen ved på et solidt datagrundlag at udvide vores forståelse af livskvalitet. Vi ønsker at skabe viden, som kan bruges i Realdanias filantropiske arbejde. Og vi håber, at bogen kan bidrage til en nuanceret samtale om livskvalitet i Danmark.

De bedste data i verden

Bogen er baseret på den største undersøgelse af livskvalitet nogensinde i Danmark. Også i international sammenhæng er undersøgelsen særdeles omfattende.

Faktisk er der helt unikke muligheder netop i Danmark for at studere livskvalitet. Det skyldes, at vi i Danmark har stor tillid til den sikkerhed og anonymitet, der er forudsætningen for gode spørgeskemaundersøgelser. Det er et privilegium, man ikke kan tage for givet i de mange lande i verden, hvor folk frygter at blive forfulgt, hvis de røber deres holdninger. Og et privilegium, det er vigtigt at værne om.

Samtidig har vi i Danmark et velfungerende system med CPR-numre og den meget udbredte e-Boks, som gør det nemt rent teknisk at kontakte borgerne. Derfor har vi kunnet få svar fra de mere end 122.000 danskere, der har bidraget til spørgeskemaundersøgelsen, som ligger til grund for denne bog. Det er med andre ord et stort udsnit af den samlede voksne befolkning, der har besvaret undersøgelsen. Hertil kommer, at vi i Danmark – i kraft af blandt andet de høje krav til sikkerhed og korrekt anvendelse – har adgang til detaljerede registerdata af meget høj kvalitet, der kan kobles til undersøgelsen i anonymiseret form. Langt bedre data end i de fleste andre lande. Det er en kæmpe fordel, hvis man gerne vil dybt ned i begrebet livskvalitet.

Og endelig: Danmark ligger helt i top, når man laver internationale lykkemålinger. Ved at zoome ind på danske forhold kan vi bidrage med detaljeret viden om livskvalitet, som kan være relevant for andre lande, der ønsker at skabe rammer, der fremmer livskvalitet.

Hvad skal du vide som læser?

Først og fremmest: Livskvalitet er dynamisk, altså noget, som vi kan ændre på. Det gælder både i det enkelte menneskes liv og det gælder for samfundet i sin helhed, altså Danmarks samlede livskvalitet på tværs af alle borgere. Men det er ikke enkelt, og det tager tid.

Der er ikke noget quickfix til højere livskvalitet, hvis man bare gør nogle få ting rigtigt. Starter man til styrketræning, får man heller ikke hele effekten ved blot at bruge en enkelt maskine i fitnesslokalet. Det er mangfoldigheden af øvelser, der styrker kroppen. På samme måde sammensættes vores livskvalitet af mange forskellige faktorer, der påvirker hinanden.

Man kan også fristes til at tro, at høj livskvalitet bare er fravær af problemer. Altså det gnidningsfrie og konfliktløse liv. Sådan er det heldigvis heller ikke.

Livskvalitetsforskningen viser faktisk, at livskrises er vigtige.¹ Mennesker, der har oplevet modgang (for eksempel overvundet sygdom) er ofte lykkeligere (og mindre fortvivlede, stressede eller svækkede) end dem, der ikke har oplevet en vis form for modgang.

Evnen til at komme igennem svære livsfaser gør os ofte bedre til at klare udfordringer og svære begivenheder, store som små, senere i livet. Der er selvfølgelig grænser. Men pointen er, at vi som mennesker har en formidabel evne til at erkende, overkomme og bruge negative oplevelser til at komme videre.²

Endelig er det vigtigt at understrege, at der ikke findes en objektiv standard for livskvalitet, som deles af alle mennesker i Danmark. Den førende ekspert på netop din livskvalitet er dig selv.

Men derfor kan man godt have gavn af at vide, hvad der virker for andre. Måske bliver man inspireret til at tænke anderledes. Det er aldrig for sent. Måske er der nogle forestillinger om det gode liv, der mest af alt er funderet i myter. Og måske kan vi som samfund tænke livskvalitet mere ind i vores beslutninger?

Bogens opfordring

Bogen er skrevet på nysgerrighed. En grundlæggende menneskelig nysgerrighed over for fænomenet livskvalitet, der på sin vis er nemt at forstå og helt indlysende. Men som samtidig – når man tænker nærmere over det – rummer mange store spørgsmål.

Nogle af disse spørgsmål knytter sig til det byggede miljø, og det er her, Realdania har sin historie og oprindelse.

Grundlaget for Realdania er skabt gennem mere end 150 år af danske boligejere og virksomheder, baseret på finansiering af fast ejendom gennem realkreditvirksomhed. Realdania er i dag en almenyttig og almenvelgørende forening, som er til for alle og støtter projekter i hele Danmark.

Det byggede miljø udgør samtidig spillepladen for Realdanias filantropiske virke. Det er både store byer, små byer og landsbyer samt byrum, bygninger og bygningsarven. Det er her, vi som forening ønsker at gøre en forskel.

Udgangspunktet er, at ligesom naturen har formet Danmark, helt fra de første mennesker slog sig ned, er det byggede miljø også med til at forme den måde, vi lever på.

Som den britiske premierminister Winston Churchill sagde om arkitekturen: ”Først former vi bygningerne, så former de os.”³ Det er på mange måder sandt, at vores adfærd påvirkes og muliggøres af de fysiske rammer, som vi mennesker selv har skabt. Det sker både åbenlyst, og uden vi helt er bevidste om det.

Din hverdag påvirkes i høj grad af, hvor og hvordan du bor. Din adfærd og dit aktivitetsniveau afhænger af, om du bor i en lejlighed på femte sal, i et villakvarter eller omgivet af marker. Det påvirker, hvor meget du taler med dine naboer, om du vælger cyklen, bilen eller går. Samtidig har ejerformen betydning for din mulighed for at forme dit hjem efter dine ønsker. Undersøgelser viser, at vi danskere opholder os 80-90 procent af tiden indendørs, så det er ikke mærkeligt, at vi påvirkes af de fysiske rammer.⁴

Problemet er, at vi ikke ved så meget om koblingen mellem det byggede miljø og vores livskvalitet. Alene de sidste 150 år er der sket store demografiske forskydninger i, hvor vi bor, hvor tæt vi bor, og hvordan vi indretter det byggede miljø. Alt dette har udviklet sig organisk og ofte som gradvise, næsten usynlige forskydninger over tid. Andre steder er det meget tydeligt med fremkomsten af storbyer, forstæder, motorveje og ændrede relationer mellem by og land.

Udviklingen af det byggede miljø og de ændrede fysiske rammer for vores hverdagsliv kan betragtes som et meget langstrakt socialt eksperiment gennem århundreder. Og som alle andre fænomener, der ændrer vores livsbetingelser, har det konsekvenser for os.

Derfor rummer bogen også en opfordring. Mange bøger om livskvalitet har fokus på at kigge indad i søgen efter mening, mindfulness eller lykke, altså på vores tanker, følelser og krop og sjæl. Denne bog opfordrer os i stedet til at kigge ud. Ud på alt det, der omgiver os. Både naturen, det byggede miljø og de menneskelige relationer. Alt det, der former os.

Bogens opbygning

Bogen har 12 kapitler, der med hvert sit fokus giver indblik i danskernes livskvalitet. Ideen bag bogens struktur er at kombinere indsigter fra den internationale forskning om livskvalitet med resultaterne af den store undersøgelse, vi selv har gennemført. Først ved at give overblik over Danmark, herefter zoomer langsomt ind på lokalområderne og nabolagene, så vi når helt ind til boligens betydning, hvorfra vi bevæger os lidt ud igen og ser på en række vigtige livsvalg, der kan have betydning for vores livskvalitet.

Bogens kapitel 1 handler om, hvordan man måler livskvalitet. Selve målemetoderne er en vigtig præmis for at forstå bogens datamateriale. Samtidig præsenterer kapitlet også en del af den kritik af lykkeforskning, der findes, ligesom den historiske interesse for at måle samfundets udvikling beskrives.

Kapitel 2 introducerer livskvalitet i Danmark fra et helikopterperspektiv og ser på udviklingen i livskvalitet over tid. Her kommer vi også med danske tal for, hvordan de unge og ældres livskvalitet fordeler sig. Vi ser desuden på, hvilke befolkningsgrupper i Danmark der har den højeste livskvalitet.

Kapitel 3 kigger ud over danmarkskortet og på, hvor i landet livskvaliteten er højest, og forholdet mellem land og by set fra et livskvalitetsperspektiv. Her ser vi også på lighed i livskvalitet og kobler dette til sociale og økonomiske faktorer.

Kapitel 4 zoomer ind på lokalområdernes betydning for vores livskvalitet, altså de nære forhold, der omkranser vores hjem og udgør en stor del af vores hverdag. Her ser vi også på, hvordan støj reducerer vores livskvalitet, og hvordan trygge lokalområder understøtter livskvalitet.

Selve boligens betydning behandles i kapitel 5, der sætter fokus på, hvad boligtyper, boligstørrelse, ejerforhold og adgang til altan eller have betyder for livskvaliteten. Hjemmet udgør på mange måder den vigtigste ramme for os mennesker, og kapitlet undersøger, hvilke forhold i vores boliger der påvirker vores livskvalitet.

Kapitel 6 zoomer lidt ud igen og fokuserer på koblingen til naboer og betydningen af relationer i lokalområdet. Her afdækker vi, hvordan man med arkitektur kan bygge relationer og understøtte gode rammer for naboskab. Kapitel 7 handler om den vigtigste enkeltfaktor for vores livskvalitet, nemlig sociale relationer. Vi ser på forskellige former for sociale relationer og deres betydning. Vi ser også på betydningen af frivilligt arbejde for livskvaliteten.

Kapitel 8 afdækker familiens rolle, herunder en række vigtige livsvalg omkring partner og børn. Modsat andre undersøgelser kigger vi ikke på børnevenlige, men på ”forældrevenlige områder”, idet det er forældrenes trivsel, vi undersøger. Her ser vi på betydning af parforhold, ægteskab, singleliv og forældreskab og på, hvilke boligtyper der understøtter børnefamilierne bedst.

I kapitel 9 dykker vi ned i en række forhold omkring økonomi, indkomst og formue. Her afdækker vi, om der findes et loft, hvor højere indkomst ikke længere har betydning for vores livskvalitet, og vi ser på betydningen af formue og friværdis. Vi ser også på betydningen af arbejde og arbejdsløshed for vores livskvalitet.

I kapitel 10 undersøger vi koblingen mellem den oplevede livskvalitet og sundhed, herunder ikke mindst koblingen til naturen og brugen af denne. Kapitlet afdækker også betydningen af forskellige udfordringer med indeklimaet i boligen.

I kapitel 11 fokuserer vi på tillid. Tillid til institutioner og myndigheder og tillid til andre mennesker. Det handler om, hvordan vi møder verden, når vi forlader vores hjem.

I kapitel 12 samler vi bogens konklusioner, kigger fremad og opfordrer til, at vi styrker vores forståelse af livskvalitet.

Bogen afsluttes med et metodekapitel, der fortæller om detaljerne bag undersøgelsen, dens population, stikprøve og indsamlingsmetoder.

Hertil kommer et appendiks med yderligere tal i tabelform samt en detaljeret gennemgang af metoden bag alle figurer. Vi har valgt den metode for at balancere mellem to hensyn. For det første vil vi gerne have en bog, der er nem at læse for de fleste, hvilket er argumentet for at præsentere simple figurer uden for mange noter og detaljer. For det andet vil vi gerne lægge hele talgrundlaget frem og være åbne omkring beregningsmetoder og statistiske greb. Derfor har vi samlet dette i et særskilt afsnit, hvor særligt interesserede gerne skulle kunne hente al væsentlig viden.

Kapitel 1

Livskvalitetens arkitektur

Vi synes alle at være på jagt efter det gode liv, men hvor og hvordan finder vi det, og hvilken rolle spiller det byggede miljø? Hvordan arbejder andre lande med livskvalitet? Kan vi måle livskvalitet? Og kan livskvalitetsmålinger ende som det positives tyranni?

Fotografikken viser landene med højest livskvalitet i verden. Skalaen går fra 0-10, hvor 10 er højest mulige livskvalitet.



Læringsspiralen i Hedeland er et bæredygtigt og funktionelt kunstværk, der fungerer som mødested og friluftsstøttepunkt for de besøgende i Hedeland. Grundstrukturen er en hævet 29 meter bred spiralform, lavet af træ, hvorpå der er bygget 17 små overdækkede halvåbne hytter. I centrum af spiralplatformen, er der etableret en træplatform udformet som et verdet skulptur. RealDania støttede projektet i 2022.



KLAUSULERET FREM TIL UDGIVELSESDAGEN 20. MARTS 2025

Interessen for livskvalitet og det gode liv synes at vokse, hvis man dømmes ud fra antallet af artikler og indslag i aviser, ugeblade, onlinemedier og fjernsyn. Og der er mange konkurrerende bud på, hvad der skal til for at forbedre livskvaliteten. Ofte er de budskaber, der præsenteres, plukket fra forskellige fagfelter og repræsenterer forskellige vinkler og bud på, hvordan man indretter et samfund, der understøtter en høj livskvalitet. Meget forskning har rod i sundhedsvidenskaben eller psykologien, mens der meget sjældent er studier, der medtager det byggede miljø og de omgivelser, vi har i Danmark. Omvendt har analyser og bøger om det byggede miljø for sjældent fokus på, hvordan vi som mennesker egentlig trives.

For at koble målinger af livskvalitet med det byggede miljø har vi gennemført et stort spørgeskemastudie og kombineret dette med registerdata fra Danmarks Statistik.

Det betyder, at vi nu har så gode data, at vi kan komme tættere på, hvordan livskvalitet hænger sammen med kvaliteten af vores omgivelser. Faktisk er denne undersøgelse af livskvalitet med fokus på det byggede miljø det største af sin art i verden, når vi ser på mængden og kvaliteten af de data, som vi har til rådighed.

Når det handler om livskvalitet, og hvordan vi skaber bedre rammer for gode liv, er der brug for ny viden og bedre svar. For desværre er trivslen under pres globalt. Ifølge FN's *World Happiness Report* er tilfredsheden med livet faldet i løbet af det seneste årti, og folkerige lande som USA, Brasilien, Tyrkiet og Indien oplever i dag lavere livskvalitet end for ti år siden.¹ I Danmark er lykken også faldet, siden den første *World Happiness Report* udkom i 2012.

Faldet i livskvalitet bliver desværre ofte overset af verdens ledere. Det skyldes, at de fleste regeringer nøje studerer BNP, arbejdsløshed og inflationstal, mens der historisk har været langt færre lande, der har haft fokus på befolkningens oplevede livskvalitet.² Heldigvis er det ved at ændre sig.

Hvordan måles fremskridt?

Bliver vi bare rigere, eller bliver vores liv også bedre? Er det vores levestandard eller vores livskvalitet, der er den bedste målestok for fremgang?

Det, vi måler, har betydning for det, vi gør. Vejer vi os dagligt, er vi mere tilbøjelige til at spise mindre eller røre os mere. Og når det, vi måler, påvirker vores adfærd, så bør vi måle det, der har betydning. Vi bør derfor overveje, om bruttonationalproduktet er den eneste relevante måde at måle et lands udvikling på.

Mod slutningen af første verdenskrig mente to filantropiske fonde, The Rockefeller Foundation og Carnegie Foundation, at der var behov for bedre nationaløkonomiske data, og finansierede derfor oprettelsen af The National Bureau of Economic Research (NBER) i USA.³ Fondene ville støtte økonomisk forskning, der var ”uafhængig af ideologi”, i en verden, der netop var domineret af kampen mellem forskellige politiske ideologier.⁴

I starten af 1930'erne havde børskrakket på Wall Street medført massiv arbejdsløshed og fattigdom. Den amerikanske kongres bad derfor NBER om at udforme et bud på, hvordan man kunne beregne en nations samlede indkomst.⁵ Opgaven gik til økonomen Simon Kuznets. Han blev født i 1901 i det nuværende Belarus, men immigrerede til USA i 1922, havde fået sin uddannelse på Columbia University i New York og var nu ansat i NBER.

I 1934 præsenterede Simon Kuznets en rapport, der ikke bare gav et relativt simpelt bud på et samfunds årlige værditilvækst, men gjorde økonomisk vækst målbar og politisk styrbar. Kernen i modellen var et helt nyt begreb: bruttonationalproduktet (forkortet BNP).⁶

Kuznets selv advarede dog mod en forsimplet brug af dette enkle mål, og han understregede, at BNP ikke måler den samlede værdi i samfundet. Faktisk havde han oprindeligt foreslået en ekstra dimension, nemlig ”værdien af den fornøjelse og

glæde, det enkelte menneske har”.⁷ Den dimension blev udeladt af de amerikanske myndigheder i den endelige version.

Franklin D. Roosevelt var den første amerikansk præsident, der anvendte betegnelsen BNP. I en tale i 1945 sagde Roosevelt, at det amerikanske samfund skulle omstilles fra krigsøkonomi til en vækstøkonomi i fred. Det skulle ske gennem jobskabelse og vækst i forbruget målt som fremgang i BNP. Siden har BNP været omdrejningspunkt for måling af økonomisk fremdrift og til sammenligninger af velstand mellem forskellige lande eller politiske systemer.

I et tilbageblik i slutningen af 1999 udråbte Præsident Bill Clintons økonomiske stab BNP til ”en af de største opfindelser i det 20. århundrede”, mens den tyske professor Philipp Lepenies fra Freie Universität i Berlin har kaldt BNP for ”den vigtigste statistiske indikator i menneskehedens historie”.⁸ Simon Kuznets fik Nobelprisen i økonomi i 1971.

Efter årtusindeskiftet er BNP imidlertid i stigende grad blevet udfordret. Og meget af kritikken bunder i de advarsler, som Simon Kuznets selv fremlagde.

I 2008 nedsatte den daværende franske præsident Nicolas Sarkozy en gruppe med nogle af verdens førende økonomer, hvis formand var Joseph Stiglitz, amerikansk professor i økonomi ved Columbia University og modtager af Nobelprisen i økonomi. Stiglitz-kommissionens opgave var at undersøge, hvordan vi måler landes fremgang. Deres konklusion var klar: Det er på høje tid at supplere det ensidige fokus på BNP med andre mål, herunder livskvalitet og bæredygtighed.⁹ I rapporten påpeger kommissionen, at BNP i stigende grad er kommet ud af trit med befolkningens oplevelse af hverdagen. For eksempel medfører BNP det paradoks, at selvom et land udtømmer sine naturressourcer, når det forøger produktionen, tæller det positivt i BNP-regnskabet.¹⁰

I 2012 vedtog FN’s generalforsamling enstemmigt en resolution om lykke, der anerkender stræben efter lykke som et fundamentalt og universelt menneskeligt mål.¹¹ Resolutionen

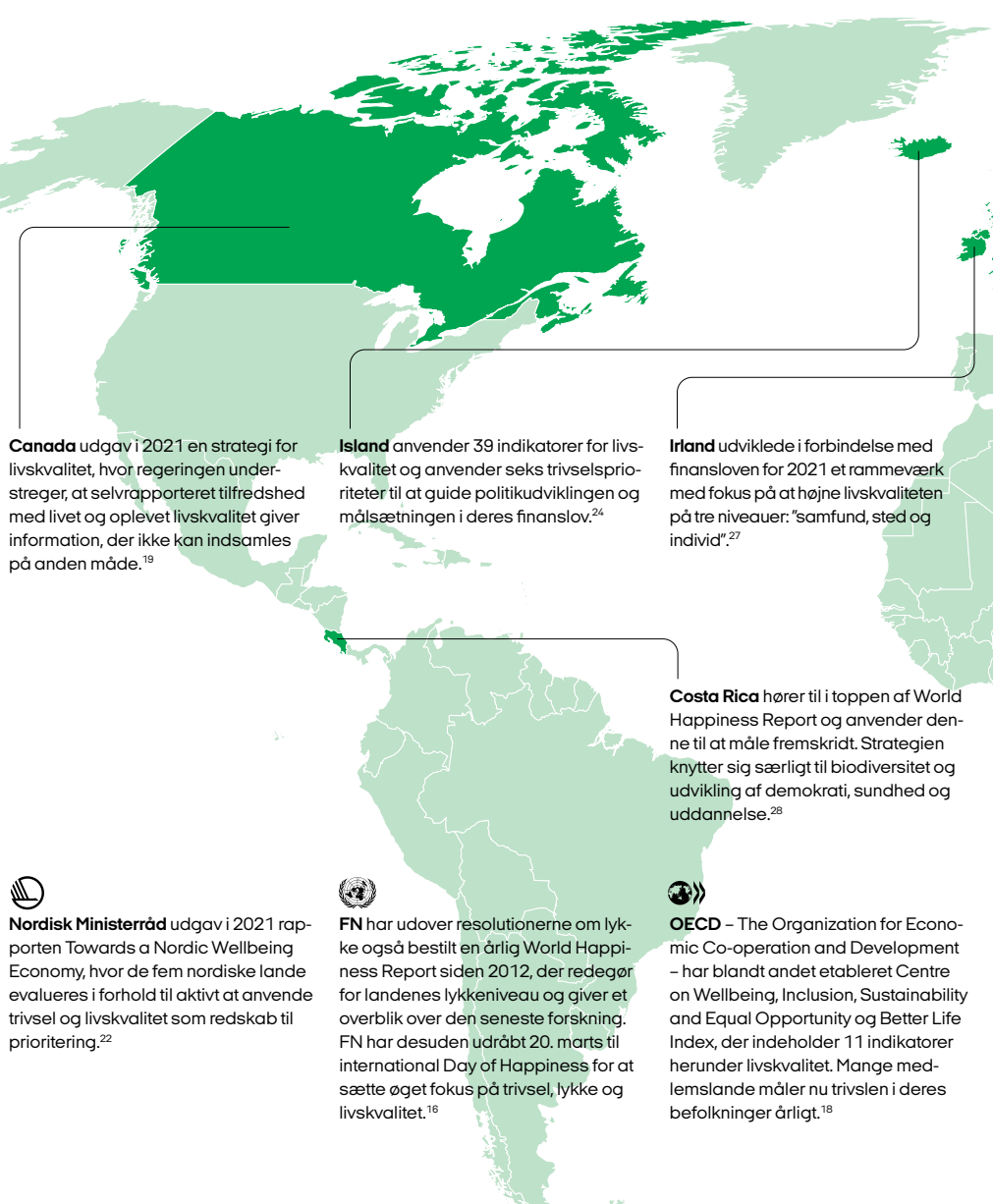
understreger, at BNP ikke tilstrækkeligt afspejler livskvaliteten blandt befolkningen i et land.

Enkelte lande har længe suppleret BNP med andre mål for samfundets fremskridt. Eksempelvis har Bhutan, det lille land i det østlige Himalaya, siden 1970'erne anvendt, hvad de kalder *Gross National Happiness* – altså bruttonationallykke. Samtidig er lykke indskrevet i landets forfatning som officielt mål for udvikling. Bhutans lykkeindeks misforstås ofte som et opgør med økonomisk fremskridt. Det er det ikke. Det er et supplement. De fire ben i Bhutans nationale lykkeindeks er 1) god regeringsførelse, 2) bæredygtig økonomisk udvikling, 3) bevarelse og udvikling af kultur og 4) beskyttelse af miljøet. Dog ligger det fast, at Bhutan med en gennemsnitlig livskvalitet på 5,08 og en placering som nr. 95 i verden trods gode intentioner ikke har evnet at løfte lykkeniveauet i landet særligt højt.¹² Trods den massive hyldelse af Bhutans bruttolykkeindeks i mange bøger og avisartikler fremstår Bhutan ved et nærmere eftersyn altså ikke som et lykkens Shangri-La.

Men mange andre lande har taget deres egne skridt til at udvikle modeller for, hvordan trivsel og livskvalitet kan tænkes mere ind i samfundsudviklingen. Blandt andet er Island, Finland, Canada og New Zealand med i gruppen Wellbeing Economy Governments, der supplerer BNP med flere mål for fremgang.¹³ Argumentet er, at økonomisk vækst er væsentlig, men ikke det eneste, der bør måles. For hvor tilfreds en befolkning er som hele, drejer sig ikke kun om, hvor velstillet befolkningen er økonomisk. Det handler også om civilsamfundet, om naborelationer, familiens rolle, det frivillige arbejde, kvaliteten af vores boliger, naturen og mange andre væsentlige facetter af livet, som ikke eller kun i begrænset omfang beskrives af BNP.

Lykkens atlas

Verden rundt findes mange initiativer til fremme af livskvalitet. Kortet viser lande og organisationer, der har sat livskvalitet på dagsordenen.



Canada udgav i 2021 en strategi for livskvalitet, hvor regeringen understreger, at selvrapporteret tilfredshed med livet og oplevet livskvalitet giver information, der ikke kan indsamles på anden måde.¹⁹

Island anvender 39 indikatorer for livskvalitet og anvender seks trivselsprioriteter til at guide politikudviklingen og målsætningen i deres finanslov.²⁴

Irland udviklede i forbindelse med finansloven for 2021 et rammeværk med fokus på at højne livskvaliteten på tre niveauer: "samfund, sted og individ".²⁷

Costa Rica hører til i toppen af World Happiness Report og anvender denne til at måle fremskridt. Strategien knytter sig særligt til biodiversitet og udvikling af demokrati, sundhed og uddannelse.²⁸



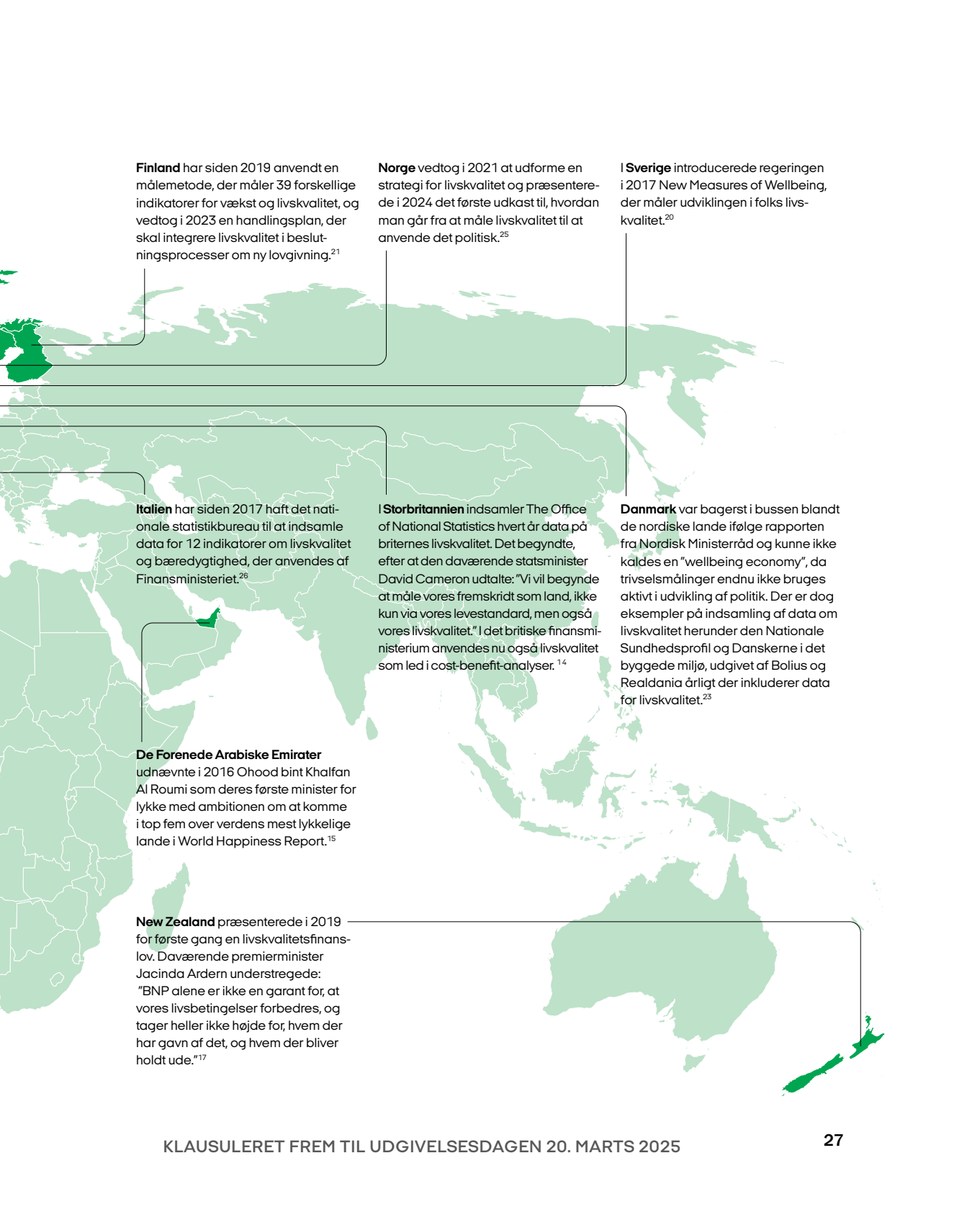
Nordisk Ministerråd udgav i 2021 rapporten Towards a Nordic Wellbeing Economy, hvor de fem nordiske lande evalueres i forhold til aktivt at anvende trivsel og livskvalitet som redskab til prioritering.²²



FN har udover resolutionerne om lykke også bestilt en årlig World Happiness Report siden 2012, der redegør for landenes lykkeniveau og giver et overblik over den seneste forskning. FN har desuden udråbt 20. marts til international Day of Happiness for at sætte øget fokus på trivsel, lykke og livskvalitet.¹⁶



OECD – The Organization for Economic Co-operation and Development – har blandt andet etableret Centre on Wellbeing, Inclusion, Sustainability and Equal Opportunity og Better Life Index, der indeholder 11 indikatorer herunder livskvalitet. Mange medlemslande måler nu trivslen i deres befolkninger årligt.¹⁸



Finland har siden 2019 anvendt en målemetode, der måler 39 forskellige indikatorer for vækst og livskvalitet, og vedtog i 2023 en handlingsplan, der skal integrere livskvalitet i beslutningsprocesser om ny lovgivning.²¹

Norge vedtog i 2021 at udforme en strategi for livskvalitet og præsenterede i 2024 det første udkast til, hvordan man går fra at måle livskvalitet til at anvende det politisk.²⁵

I **Sverige** introducerede regeringen i 2017 New Measures of Wellbeing, der måler udviklingen i folks livskvalitet.²⁰

Italien har siden 2017 haft det nationale statistikbureau til at indsamle data for 12 indikatorer om livskvalitet og bæredygtighed, der anvendes af Finansministeriet.²⁶

I **Storbritannien** indsamler The Office of National Statistics hvert år data på briternes livskvalitet. Det begyndte, efter at den daværende statsminister David Cameron udtalte: "Vi vil begynde at måle vores fremskridt som land, ikke kun via vores levestandard, men også vores livskvalitet." I det britiske finansministerium anvendes nu også livskvalitet som led i cost-benefit-analyser.¹⁴

Danmark var bagerst i bussen blandt de nordiske lande ifølge rapporten fra Nordisk Ministerråd og kunne ikke kaldes en "wellbeing economy", da trivselsmålinger endnu ikke bruges aktivt i udvikling af politik. Der er dog eksempler på indsamling af data om livskvalitet herunder den Nationale Sundhedsprofil og Danskerne i det byggede miljø, udgivet af Bolius og Realдания årligt der inkluderer data for livskvalitet.²³

De Forenede Arabiske Emirater udnævnte i 2016 Ohood bint Khalfan Al Roumi som deres første minister for lykke med ambitionen om at komme i top fem over verdens mest lykkelige lande i World Happiness Report.¹⁵

New Zealand præsenterede i 2019 for første gang en livskvalitetsfinanslov. Daværende premierminister Jacinda Ardern understregede: "BNP alene er ikke en garant for, at vores livsbetingelser forbedres, og tager heller ikke højde for, hvem der har gavn af det, og hvem der bliver holdt ude."¹⁷

Lykkens atlas

Kritikken af bruttonationalproduktet som udtryk for et folks trivsel er ikke ny. Allerede i 1968 understregede den amerikanske senator Robert F. Kennedy målemetodens mangler.

”For længe har vi overgivet vores samfunds succes og vores samfunds værdier til den rene akkumulering af materielle ting. Vores bruttonationalprodukt medtæller cigaretreklamer, ambulanceudrykninger, låse på vores hjem og fængsler til dem, der bryder dem op. Det medtæller ødelæggelsen af vores træer og tabet af vores natur. Det tæller napalm, prisen på en atombombe og skudsikre biler til politiet, som bekæmper oprør i gaderne (...) Men bruttonationalproduktet medtæller ikke vores børns helbred, kvaliteten af deres uddannelse eller glæden ved deres leg. Det inkluderer ikke poesens skønhed eller styrken af vores ægteskaber, kvaliteten af den offentlige debat eller integriteten hos vores embedsfolk. Det måler ikke vores mod, ej heller vores visdom eller vores hengivenhed mod vores land. Det måler alt, undtagen hvad der gør livet værd at leve.”²⁹

Ifølge World Happiness Report findes der nu mere end 150 initiativer globalt, der forsøger at måle fremskridt i form af trivsel. På kortet på foregående side kan ses en række nationale initiativer.

Det handler om lykke, tumpe!

Der er mange grunde til, at vi bør interessere os mere for menneskers livskvalitet. Livskvalitet viser sig nemlig at have flere positive sideeffekter. Så hvad kan der ske, hvis vi lykkes med at hæve livskvaliteten?

Da Bill Clinton gik efter præsidentposten i USA i 1992, havde han et stort skilt på væggen på sit kampagnehovedkontor, som en konstant påmindelse: "It's the economy, stupid!"³⁰ Pointen var, at det var økonomien, der var afgørende for, hvem vælgerne satte deres kryds ved på valgdagen.

Men hvad betyder egentlig mest, når folk sætter deres kryds til et folketingsvalg? Det belyser studiet *Happiness and Voting Behavior*, som blev offentliggjort i *World Happiness Report* 2019. Studiet undersøgte valgresultater i 15 EU-lande siden 1973 og fandt, at borgernes trivsel spiller en større rolle end økonomien.

Økonomi spiller dog klart en rolle. Hvis der er økonomisk vækst, er der større sandsynlighed for, at den siddende regering bliver genvalgt. Chancerne for genvalg er samtidig mindre, hvis arbejdsløsheden er stor i valgåret. Men den gennemsnitlige nationale livstilfredshed har også en markant indflydelse på, om en regering bliver genvalgt eller ej.³¹

Med andre ord: Det handler om lykke, tumpe! Eller som Clintons tidlige forgænger Thomas Jefferson sagde: "Omsorgen for menneskers liv og lykke er det eneste legitime mål for god regeringsførelse."³²

Og Jefferson havde måske ret. For hvis man spørger folk direkte, hvilke områder der er de vigtigste, befinder livskvalitet sig på toppen af ønskelisten. Det viser *Better Life Index*, der blev lanceret af OECD i 2011. Her kan du prioritere mellem 11 forskellige områder: bolig, indkomst, job, fællesskab, uddannelse, miljø, demokratisk engagement, sundhed, sikkerhed, work-life-balance og livskvalitet.³³ Du vælger måske, at sundhed, miljø og indkomst er de tre vigtigste prioriteter, mens sikkerhed og uddannelse er i bunden, og resten place-

rer du i midten. Derudfra kan du se, hvordan de forskellige OECD-lande klarer sig i forhold til dine prioriteter. Da mere end 100.000 personer verden over har lavet denne øvelse, kan vi nu se, hvad folk prioriterer højest.

I Danmark er det oplevet livskvalitet, der er på førstepladsen – og det samme gør sig gældende i mange af de europæiske lande. Livskvalitet er også førsteprioritet for folk i en lang række lande, der ikke nødvendigvis ligner de europæiske, herunder Indien, Kasakhstan, USA, Sydkorea og Zimbabwe.

Med andre ord: Livskvalitet er et vigtigt tema for mange mennesker verden rundt. Hvilket bringer os til spørgsmålet om, hvordan man egentlig måler livskvalitet.

Handler det bare om at spise ostemadder?

Mange danskere kender visen *Svantes lykkelige dag*, hvor Svante glædes over at spise sin ostemad, mens han venter på kaffen, og Nina er i bad. Er det så lykken? Tja, det er måske en del af den, men kun en del.

Der er skrevet utallige hyldemeter bøger om lykke og livskvalitet. Det er de færreste bøger, der rummer en præcis definition af de to begreber. Det skyldes dels, at mange bøger omhandler netop lykkens skiftende betydning gennem idéhistorien, og dels at hovedparten af empiriske undersøgelser af lykke og livskvalitet lægger selve definitionen af lykke ud til det enkelte menneske.

Et kendetegn ved brugen af ordet lykke på dansk er, at det som regel refererer til noget situationsbestemt, noget flygtigt og kortvarigt. Som Svantes morgenstund. Et bestemt tidspunkt af stærk oplevet tilfredshed. Modsat gælder det for begrebet livskvalitet, der typisk tillægges et længere tidsperspektiv, altså mere fokus på tilværelsen set over en periode end øjeblikket.³⁴

Problemet med begrebet lykke er samtidig, at det lægger op til, at man enten har den eller ikke har den. Altså lykken. Med

lykkebegrebet kan vi få den opfattelse, at hvis bare vi arbejder hårdt, finder den rigtige partner, forfremmes, får købt kolonihaven, eller hvad der nu motiverer os, så vil lykken indtræffe som et nyt stadie i livet.

Men sådan hænger verden ikke sammen. Det giver ikke mening at forestille sig lykken som et nyt stadie, man kan opnå. Altså som en medalje, vi kan hænge på væggen. Eller som en destination, man ender på efter at have overkommet tilværelsens trængsler.

Der er flere ingredienser, vi skal have op på tallerkenen. Det gode liv handler både om at finde glæde i hverdagen (situationen) og at opleve en dybere tilfredshed og en følelse af mening med det hele (tilværelsen). Eller sagt på en anden måde: at være glad i sit liv og for sit liv.

Livskvalitet er noget andet, længere og mere stabilt. Når vi måler livskvalitet, beder vi respondenterne vurdere deres tilfredshed med livet på en skala fra 0 til 10 og ikke som et enten-eller.³⁵

Hovedparten af de bøger, der handler om lykke, baserer sig derfor reelt på målinger af livskvalitet. Men ”lykke” eller ”happiness” er mere fængende ord og sælger simpelthen flere bøger.

Livskvalitet er altså et begreb, der bedre end lykke åbner for den menneskelige kendsgerning, at livet rummer både positive og negative sider på én og samme tid. Man kan sagtens have en høj oplevet livskvalitet og stadig tumle med betydelige problemer og udfordringer. Og mange kender også det modsatte, følelsen af, at alt egentlig kører for os, men at det alligevel ikke føles rigtigt indeni.

Den tidligere leder af Kirkens Korshær, Bjarne Lenau Henriksen, har formuleret det meget præcist: ”Livskvalitet er ikke identisk med succes. Livskvaliteten går også med krykker og sidder i kørestol på et plejehjem. Livskvaliteten kan også være blind og have førerhund.”³⁶

Livskvalitet er derfor et paraplybegreb, der dækker over

forskellige ting, herunder Svantes morgenstund, men også at føle sig enten udfordret eller tilfreds med sit liv.

Vi bruger almindeligvis paraplybegreber om komplekse størrelser. Hvordan klarer Danmarks økonomi sig eksempelvis? Det paraplybegreb kan vi bryde ned i mindre bestanddele. I skrivende stund er arbejdsløsheden lav, mens inflationen er på vej ned. Forbrugertilliden er negativ, mens aktiemarkedet er steget. Renten er faldet, og boligpriserne forventes at stige. Det gør os i stand til at tale mere nuanceret om, hvordan det egentlig går med dansk økonomi. Det er en tilsvarende detaljeringsgrad og præcisering, vi gerne vil nærme os for trivsel, lykke og livskvalitet.

Derfor anvendes i livskvalitetsforskningen ofte tre forskellige dimensioner: en evaluerende, en affektiv og en eudaimonisk.³⁷

Den evaluerende dimension handler om, hvorvidt vi er tilfredse med vores liv – overordnet set. Her træder vi et skridt tilbage og ignorerer, at det måske er en grå og kold mandag morgen, og vurderer, hvor tilfredse vi er med livet. Her ser vi på livet generelt og over en længere periode.

Den anden dimension, den affektive, handler om, hvilket humør vi er i på et bestemt tidspunkt. Hvor glad følte du dig i går? Eller hvor stresset eller ensom? De to dimensioner hænger sammen. Oplever vi ofte at være glade i hverdagen, er vi også mere tilbøjelige til at være tilfredse med vores liv overordnet set. Men man kan selvfølgelig skændes med kæresten, misse bussen, have hovedpine – altså have en dårlig dag – og samtidig føle, at man er meget tilfreds med sit liv.

Den tredje dimension er opkaldt efter det oldgræske ord *eudaimonia*, som var det ord, den græske filosof Aristoteles brugte om det blomstrende og vellykkede liv. For Aristoteles var det gode liv det meningsfulde liv fyldt med gode gerninger, så her ser man på, om folk oplever en følelse af formål og mening med tilværelsen.

Det er utopisk at tro, at vi kan opsummere en persons livs-

kvalitet med ét tal. I stedet kan vi, inspireret af nationaløkonomien, sammensætte et slags instrumentbræt, som stiller en række forskellige indikatorer til rådighed, der kan belyse vores tilstand og udvikling på en flersidig måde.

I denne undersøgelse har vi derfor spurgt ind til forskellige dimensioner.³⁸ Både den overordnede tilfredshed med livet: ”Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden?” Hvilket humør og følelser man oplever i hverdagen: ”Hvor ofte har du følt dig optimistisk i forhold til fremtiden i løbet af de seneste to uger?” Og om man oplever meningsfuldhed: ”Hvor ofte gør du noget, som du finder meningsfuldt (for eksempel at dyrke en interesse, gøre noget for andre eller lignende)?”

Vores undersøgelse viser, at de forskellige dimensioner ofte opfører sig relativt ens. Det vil sige, at en person, der i høj grad er tilfreds med sit liv, ofte har været optimistisk for fremtiden i løbet af de seneste to uger. I de fleste kapitler vil vi tage udgangspunkt i den overordnede livskvalitet og dykke ned i andre dimensioner de steder, hvor de afviger fra hinanden.

Fælles for alle dimensioner er, at de tager udgangspunkt i det enkelte menneskes oplevelse af sin egen tilværelse. Der er kun én person, der kan afgøre, om vi føler os lykkelige eller ej, og det er os selv. Føler vi selv, at vi har et godt liv, er der mening med tilværelsen, og er der styr på hverdagen?

En akademisk bølge af lykke

I løbet af de seneste par årtier er der kommet øget fokus på trivsel, lykke og livskvalitet i den akademiske verden. University of Oxford har etableret et Wellbeing Research Centre, på Tsinghua-universitet i Beijing findes et Happiness Lab, og Harvard University har oprettet et Center for Health and Happiness. På Yale University er faget ”Psykologi og det gode liv” det mest populære fag i universitetets mere end 324 år lange historie. Og mere end tre millioner mennesker har fulgt kurset online.³⁹

Der er flere end 15 akademiske tidsskrifter, der fokuserer

på lykke, livskvalitet og subjektiv trivsel – heriblandt *Journal of Happiness Studies*, *Quality of Life Research* og *International Journal of Wellbeing*. Årligt udgives der nu flere end 4.000 akademiske artikler inden for dette felt. Faktisk er den akademiske produktion om livskvalitet og lykke tidoblet siden 2003.⁴⁰ Tidligere var det næsten udelukkende i Europa, Nordamerika og Australien, at der blev forsket i livskvalitet, men i dag bidrager forskere fra Kina, Indien, Sydkorea, Sydafrika, Brasilien, Tyrkiet, Mexico og en lang række andre lande til feltet. Der er således tale om et internationalt forskningsmiljø og en global søgen efter det gode liv. Selvom den akademiske interesse er stærkt stigende, og på trods af de gode betingelser, vi har i Danmark for denne type undersøgelser, har der imidlertid ikke været mange store danske undersøgelser af livskvalitet.

Livskvalitet er kort sagt et forskningsfelt, der er blevet vendt og drejet, stresstestet, belyst og begrundet. Det rejser så spørgsmålet, om man meningsfuldt kan spørge til livskvalitet på forskellige sprog og i forskellige kulturer. Særligt har begrebet ”lykke” været genstand for megen diskussion om, hvorvidt mennesker, der taler forskellige sprog, lægger forskellig mening i begrebet. Vores undersøgelse har ikke helt denne oversættelsesproblematik, men det ændrer ikke på, at der selv i et lille, homogent land som Danmark kan være forskellige opfattelser af begrebet livskvalitet. Helt generelt øges tilliden dog til, at vi kan anvende måling af oplevet livskvalitet konstruktivt, i takt med at vi får flere målinger og mere forskning inden for området. Eller som OECD konkluderer: ”Subjektiv trivsel kan måles i undersøgelser på en valid og pålidelig måde.”⁴¹ Et sundt akademisk felt indeholder også diskussion, så lad os se på nogle af perspektiverne.

Livskvalitet er dynamisk

Helt grundlæggende kan man starte med at spørge, om man overhovedet kan fremme livskvaliteten for det enkelte men-

neske og i et samfund. Eller er livskvalitet noget, vi fødes med og ikke kan ændre på?

Det er denne bogs udgangspunkt, at livskvalitet er dynamisk, altså noget, vi kan ændre på. Men der er forskere, der stiller spørgsmålstejn ved, at vi kan fremme livskvalitet. De peger på, at vores oplevede livskvalitet rummer betydelige statistiske elementer.⁴²

Vi ved fra vores egen krop, at vi har det bedst i ligevægt. Begynder vores kropstemperatur for eksempel at stige, sveder vi, og mange processer går i gang med det ene formål at få temperaturen tilbage i ligevægt. Fryser vi, går kroppen straks i gang med at beskytte de vitale dele som hjerne og hjerte, og igen vil kroppen søge tilbage mod de 37 grader, som er komfortabelt for de fleste mennesker. Noget lignende kan tænkes at ske for vores oplevede livskvalitet.

De to amerikanske professorer i psykologi Tim Wilson fra University of Virginia og Dan Gilbert fra Harvard University beskriver, hvad de kalder ”det psykologiske immunsystem”.⁴³ På samme måde, som vores immunsystem beskytter os mod sygdomme, har vi indbyggede forsvarsmekanismer, som beskytter os mod at bryde sammen, når vi oplever modgang og stress. Og omvendt har vi en lignende tendens til at drømme stort om fremtiden, men også sætte nye mål, hvis vores drømme realiseres.

Gilbert og Wilson påviser, at vores grundlæggende fejl er at overvurdere, hvor længe og hvor intenst en bestemt negativ livsbegivenhed (for eksempel en skilsmisse eller fyring fra jobbet) vil gøre os ulykkelige, og hvor længe en særligt positiv begivenhed (for eksempel at vinde i lotteriet eller at blive forlovet) vil gøre os lykkelige. Det handler om, at de færreste begivenheder er så vigtige, som vi tror. Vi overdriver den effekt, en potentiel forandring har på vores følelse af lykke, fordi vi ikke kan forudse, at vi vil vænne os til den.⁴⁴

Med andre ord, mens vi sparer op til at købe det sommerhus, vi har drømt om så længe, glemmer vi at tænke på, at

mange andre faktorer vil påvirke vores livskvalitet bagefter. På samme måde tænker vi mest af alt på de vidunderlige sider af ægteskabet, den smukke tosamhed og glæden ved at blive gamle sammen, inden ægteskabet indgår. Det er først bagefter, at kompromiserne, uenighederne og skuffelserne får plads i vores tanker.

En vigtig forklaring på, at både sejrslust og smerte aftager med tiden, findes i begrebet hedonistisk tilpasning.⁴⁵ Flytter man ind i ny lejlighed, udskifter man den ældre bil til en spritny, eller opgraderer man telefonen til den nyeste model, så er risikoen, at man hurtigt vænner sig til det nye.⁴⁶ Selvfølgelig begejstres vi, men forbløffende hurtigt er det nye blevet det normale, og glædesværdien aftager. Vi tager den forbedrede situation for givet. Den tilpasningsevne går begge veje, og den er vigtig. Den afbøjer hele tiden effekten af forskellige positive og negative oplevelser tilbage mod udgangspunktet.

En anden teori om, hvorfor det er svært at løfte vores livskvalitet, knytter sig til forestillingen om, at den samfundsmæssige og teknologiske udvikling ikke altid passer til menneskets natur. I den position kan man komme til at fremstå som repræsentant for synspunktet om, at alting var bedre i gamle dage. Men pointen er, at selvom vi har fået fremskridt, som få er uenige i, såsom centralvarme og køleskabe, så er der også teknologiske fremskridt, hvis langsigtede konsekvenser for os mennesker vi ikke kender eller forstår til fulde. Det kan være teknologi, der har konsekvenser for vores sociale relationer, klimaet, børns opvækst mv. Det kan sagtens være teknologier, der vækker umiddelbar begejstring, men som på den lange bane viser sig at have negative konsekvenser. F.eks. er der vist ingen, der drømmer sig tilbage til at få indsat kviksølv som tandplombe eller få et nyt tag med asbest. Det kan også være tidsrøvere som pendling eller mobiltelefoner, der kan medvirke til, at vi bruger mindre tid på aktiviteter, der øger livskvaliteten. Og for nogle forskere kan vores hastigt forandrede levemåder være forklaringen på, at vi stadig ser mange

mennesker med ondt i livet, depressioner og høje selvmordsrater i højtudviklede lande.⁴⁷

Noget tyder altså på, at livskvaliteten ikke er så nem at ændre. Vi tilpasser os. Og der er ingen hurtige løsninger. Men det er ikke det samme, som at livskvaliteten er statisk over tid. Et studie af den hollandske sociolog Ruut Veenhoven med titlen *Long Term Change of Happiness in Nations* undersøger udviklingen i 67 lande siden 1970'erne.⁴⁸ Nogle lande har haft faldende livskvalitet, mens andre lande, for eksempel de østeuropæiske, har haft fremgang. Konklusionen er, at landene samlet set har haft en stigning i livskvalitet på 0,016 point om året målt på en skala fra 0-10. Med den hastighed vil livskvaliteten stige med 10 procent i løbet af 70 år. Nok går det langsomt, men det betyder alligevel, at livskvalitet kan flyttes over tid.

Opfattelsen af livskvalitet som noget statisk, der ikke kan påvirkes, står i skarp kontrast til den efterhånden omfattende selvhjælpslitteratur, coaching og positive psykologi, der gør lykken til et personligt valg.⁴⁹ Her er argumentet, at livskvaliteten kan øges gennem fokus på individets indre kerne og autenticitet. Man kan så at sige vælge lykken til.

Er livskvalitetsforskningen et positivt tyranni?

Det bringer os til et sidste kritikpunkt. Det, der kan kaldes for det positives tyranni, at de positive følelser bliver et ideal, som man altid skal forsøge at leve op til.⁵⁰

I antologien *Kampen om Lykken* peger Alfred Sköld og Svend Brinkmann på, at jagten på lykke risikerer at gøre det enkelte menneske til "sin egen lykkes smed". Det vil sige, at hele ansvaret for vores livskvalitet placeres hos os selv. På den måde forvandles lykke fra en mulighed til en pligt. Og dermed også til en byrde for dem, der ikke lykkes eller ikke ønsker at jage lykken.⁵¹

Men livskvalitetsforskningen viser faktisk, at en stor del af vores livskvalitet ligger i hænderne på andre end os selv. For det første er der en betydelig genetisk disposition hos ethvert

menneske. Det viser studier af tvillinger, der er vokset op i forskellige familier. For enæggede tvillinger er der en stor statistisk sammenhæng mellem deres lykkeniveauer, hvilket ikke er tilfældet for tveæggede tvillinger.⁵² De studier har bidraget til den såkaldte *happiness set point*-teori, der antager, at forskellige individer har et bestemt genetisk udgangspunkt for deres livskvalitet. Ud fra dette udgangspunkt vil livskvaliteten selvfølgelig svinge, men være ganske stabil over tid, så vi vender tilbage til udgangspunktet relativt hurtigt efter store positive eller negative livsbegivenheder.

Hertil kommer, at tilfældet råder, når det gælder, hvilket land vi fødes i. Ser vi på *World Happiness Report*, er der betydelige forskelle mellem verdens lande. Alene det at være født i Danmark øger den statistiske sandsynlighed for en høj livskvalitet markant.

Og så er der vores omgivelser, altså landskabet, naturen og det byggede miljø, som påvirker vores mulighed for et godt liv. Den måde, vi indretter vores boliger, lokalsamfund, byer og landdistrikter på, har betydning for vores trivsel. Det samme har naturen i forhold til rekreative muligheder, naturressourcer og høstudbytte, vores handelsmuligheder ad søvejen, risikoen for ekstremt vejr, tørke og oversvømmelse, eller hvis vi ser ud i verden, for jordskælv, vulkanudbrud og tsunamier.

Med andre ord bærer vi ikke ansvaret for vores egen livskvalitet alene. Det enkelte menneske har typisk kun begrænset indflydelse på samfundets indretning. Og hertil kommer naturligvis en vis portion held eller uheld gennem livets mange sving.

Væsentlige aspekter uden for vores kontrol påvirker altså vores livskvalitet – men samtidig er der noget, vi som individer har indflydelse på. Vi kan betragte trivsel, som vi betragter sundhed. Vores sundhed og levealder påvirkes af nogle faktorer, som vi har indflydelse på: Hvad består vores kost af, hvor meget motionerer, ryger og drikker vi? Men der er også ting, der påvirker vores sundhed, som vi som individer kun i ringe

grad har direkte indflydelse på. Hvor stor er luftforureningen i vores by, og hvordan er kvaliteten i sundhedsvæsenet? Her har vores folkevalgte politikere dog indflydelse. Vi bliver også født mere eller mindre sunde – og der er således afgørende faktorer for vores sundhed, som hverken vi eller nogen anden har indflydelse på. Det samme gør sig gældende for livskvaliteten. Men som vi vil se i det følgende, er der også ting, som vi har indflydelse på, der har stor betydning for vores livskvalitet.

Vores undersøgelse handler om at forstå, under hvilke omstændigheder mennesker trives eller ikke trives. Er der nogen mønstre hos de personer, der oplever at have et godt liv? Er der nogen geografiske eller adfærdsmæssige fællesnævner for vores livskvalitet?

Som tidligere nævnt bygger livskvalitetsundersøgelsen på den grundantagelse, at der kun er én person, der kan fortælle os om din trivsel og livskvalitet. Dig selv. Alternativet ville være, at vi på forhånd definerede, hvad der skulle til for at leve et godt liv, objektivt set. Man kunne sige, at der skulle et bestemt antal års uddannelse til eller en årsindkomst på minimum 400.000 DKK eller måske minimum 45 kvadratmeter per person i boligen. Men i stedet har vi forsøgt at vende det om. Først spørger vi folk, hvordan de har det – og dernæst forsøger vi at forstå, hvad det skyldes, at folk er mere eller mindre glade for deres liv og deres hverdag. Det tror vi, kan gøre os lidt klogere på, hvordan vi kan skabe de bedste rammer for et godt liv.

Vi tror ikke på, at vi alle kan eller skal være lykkelige hele tiden. Ulykke, sorg og savn er en del af den menneskelige tilværelse, og selv i et af verdens lykkeligste lande er der folk, der kæmper med livet, hvilket denne undersøgelse også vidner om. Livet går op og ned. Vi oplever gode dage og dårlige dage. Gode år og mindre gode år. Men er der mønstre i, hvornår vi som mennesker trives? Det håber vi at blive klogere på.

Kapitel 2

Den manglende kurve?

Danmark indtager som regel en plads i top tre på globale ranglister over trivsel, lykke og livskvalitet. Samtidig oplever mange danskere stress, depression og ensomhed, og de unges trivselskrise fylder både i medierne og på den politiske dagsorden. Hvordan hænger det sammen? Og hvordan er livskvaliteten for dem, der flytter hertil? Hvordan ser livskvalitetens demografi egentlig ud i Danmark?

Fotografikken viser danskernes livskvalitet fordelt på aldersgrupper. Skalaen går fra 0 til 10, hvor 10 er højeste livskvalitet.

KLAUSULERET FREM TIL UDGIVELSESDATOEN



Jarmers Plads 2 er et fremtrædende eksempel på et dansk modernistisk kontorhus af sin tid. Ejendommen, der i dag er hovedsæde for hele foreningen Realdania, indgår i Realdania By & Bygs samling af fredede og bevaringsværdige ejendomme.



7,09 18-24 år

7,12 25-29 år

7,27 30-34 år

7,23 35-39 år

7,27 40-44 år

7,30 45-49 år

7,49 50-54 år

7,52 55-59 år

7,76 60-64 år

8,01 65-69 år

8,16 70-74 år

8,12 75-79 år

8,08 80-84 år

7,57 85-94 år

KLAUSULERET FREM TIL UDGIVELSESDAGEN 29. MARTS 2025

Læser man internationale medier, støder man ofte på overskrifter som ”Danmark er igen det lykkeligste sted på jorden”, ”København: Den lykkeligste by i verden?” og ”Derfor dominerer Danmark World Happiness Report”. Vi er kendt i verden som et af de lykkeligste folkefærd og berømt for at have skabt et samfund, hvor flertallet trives.

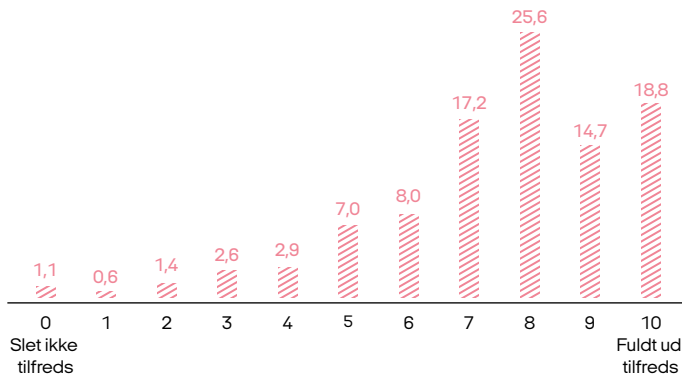
Det handler om, at danskerne *i gennemsnit* oplever en høj livskvalitet *sammenlignet* med andre lande. For når vores undersøgelse stiller spørgsmålet ”Alt i alt, hvor tilfreds er du med livet for tiden? På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er ‘slet ikke tilfreds’, og 10 er ‘fuldt ud tilfreds’”, så giver danskernes svar et gennemsnit på 7,51. Fra et globalt perspektiv er det højt. Rigtig højt endda.

Et lignende spørgsmål anvendes i FN’s *World Happiness Report*, hvor Danmarks gennemsnit var på 7,58 i 2024.¹ Det betød, at Danmark blev kåret som verdens næstlykkeligste land efter Finland og med Island på tredjepladsen. På plads nr. 137 lå Afghanistan med et gennemsnit på blot 1,72.²

Men blot fordi Danmark klarer sig relativt godt set fra et internationalt perspektiv og har et højt nationalt gennemsnit, betyder det jo ikke, at *alle* i Danmark ligger på gennemsnittet. Nogle danskere ligger over, og nogle danskere ligger under. Langt under. Man kan sagtens føle sig ulykkelig i verdens lykkeligste land. Vores undersøgelse viser, at omkring én procent af danskerne svarer 0 på spørgsmålet om, hvor tilfredse de er med livet. Ni procent svarer mellem 0 og 4, hvilket vidner om lav livskvalitet (figur 2.1).

Mere end tre ud af fire danskere svarer, at de har en livskvalitet på syv eller højere. Men samtidig svarer knap hver tiende dansker altså, at de har en livskvalitet på 4 eller lavere. Det er således ikke alle danskere, der oplever en høj livskvalitet.

Læser man danske medier, støder man derfor også på overskrifter som: ”Danmarks største pensionsselskab slår alarm: Har aldrig set så mange kunder med stress”, ”Dansk Psykologforening: Vi har skabt et samfund, som mange unge ganske



Figur 2.1:
Danskernes livskvalitet (fordeling i pct.)

enkelt ikke kan holde til”, eller ”DR: Det breder sig nærmest som en pandemi i Danmark, så nu får vi en national strategi mod ensomhed”.³

Rapporten *Skyggen af lykken* udgivet af Nordisk Ministerråd viser, at de øvrige nordiske lande oplever en lignende fordeling af livskvalitet. Rapporten konkluderer, ”at der er mange systematiske sammenfald og ligheder, hvilket kan indikere, at der også er nogle bestemte samfundsstrukturer, som har en negativ indvirkning på menneskers liv.” Med andre ord: Alle mennesker er unikke, men der er nogle mønstre i vores samfund, der gør, at nogle mennesker trives bedre end andre. Nogle af dem har vi som individer kun ringe indflydelse på, men der er også mange områder, som vi har stor indflydelse på, og som påvirker vores livskvalitet.

Samtidig ændrer den gennemsnitlige livskvalitet i Danmark sig over tid. Mens vi oplever en høj gennemsnitlig livskvalitet i dag, er der tendenser i samfundet, der gør, at det måske ikke vil være tilfældet om et årti eller to. Faktisk er den gennemsnitlige livskvalitet i Danmark faldet jævnt fra den første *World Happiness Report*, der udkom i 2012, til den i skrivende stund seneste i 2024.

Faldet i tilfredshed med livet i Danmark i perioden er 0,27 point på skalaen fra 0 til 10. Det svarer til 3,5 procent. Det

lyder måske ikke af meget, men til sammenligning har Kina, Ungarn, Bulgarien, Filippinerne, Georgien, Serbien og de tre baltiske lande alle oplevet en stigning i tilfredsheden med livet på over 1 point, svarende til en fremgang omkring 28 procent. Der er altså lande, der sprinter, mens det går baglæns i Danmark.

Polen, Island, Portugal, Vietnam, Armenien, Uruguay, Slovenien og Slovakiet har oplevet en stigning på et halvt point eller mere, svarende til en fremgang på omkring 12 procent for de lande. Faktisk ligger Danmark lige nu på plads 104 ud af 136 lande, når man ser på *udviklingen* i livskvalitet.⁴

Så mens Danmark i øjeblikket måske kan betragtes som en supermagt, når det kommer til livskvalitet, så er livskvaliteten i Danmark faldet de seneste år. Når det ikke har trukket de store overskrifter herhjemme, skyldes det formentlig, at mange lande i toppen af listen også har set en nedgang i livskvaliteten i perioden, så Danmark fortsat ligger placeret i toppen, trods faldet.

Faldet *kan* skyldes en forandring af, hvad vi kunne kalde lykkens demografi – altså hvem i befolkningen der trives og mistrives. For her adskiller Danmark sig ret markant fra andre lande.

Ingen U-kurve i Danmark

Den canadiske psykoanalytiker Elliott Jaques oplevede, at mange mennesker i midten af 30'erne kom til ham med tegn på depression og mistrivsel. Han begyndte derfor at systematisere sine iagttagelser. I 1965 udgav han forskningsartiklen *Death and the Mid-Life Crisis* og introducerede derved som den første begrebet ”midtvejskrise”. Meget hurtigt fulgte andre forskere op, og midtvejskrise som begreb blev udbredt i medierne og vandt indpas som fænomen og i sprogbruget, også i Danmark.⁵

I starten af 1990'erne begyndte de første kvantitative data at dukke op om midtvejskrisen, men uden at det gav den store

opmærksomhed i medierne.⁶ I 2010 udgav det britiske magasin *The Economist* imidlertid en artikel med titlen *The U-bend of Life*, der dokumenterede midtvejskrisen baseret på kvantitative data. Artiklens påstand var, at der på tværs af lande viser sig et mønster, hvor livskvalitet er U-formet gennem livet, så den er høj i de unge år, lavest midt i livet og høj sidst i livet. Og så gik fænomenet U-kurven verden rundt. En af forskerne bag U-kurven, professor i økonomi og adfærdsdesign på Warwick University Andrew Oswald, udtalte: ”Jeg betragter dette som en grundlæggende opdagelse om menneskeheden, som vil stå i hundreder af år.”⁷

For ser man internationalt på sammenhængen mellem alder og tilfredshed med livet, er de unge og de ældste generelt mere tilfredse med livet end den øvrige befolkning. Faktisk viser der sig i forskellige internationale studier ofte en U-kurve, idet mennesker under 30 år og over 60 år har en højere livskvalitet end mennesker midt i livet.

Groft generaliseret er teorien bag U-kurven følgende: Vi starter med høj livskvalitet som unge, fulde af optimisme, frihed og boblende gåpåmod. Så får vi børn og bekymringer, manglende nattesøvn og mindre nærvær, knokler på jobbet og ser andres succes, får knas i parforholdet eller panik, hvis vi ikke har et. Derfor finder vi et lavpunkt i livskvaliteten omkring 40-årsalderen. Herefter, når børnene bliver store, karrieren stabiliseres, og vi bliver bedre til at fokusere på det væsentlige i livet, øges livskvaliteten igen frem mod den sene alderdom. Det kaldes U-kurven.

Ikke alle mennesker rammes af nedgangen i livskvalitet, men den viser sig i statistikkerne. Som Jonathan Rauch, seniorforsker på Brookings Institute i Washington, beskriver det i bogen *The Happiness Curve*, så skal U-kurven ses som en form for tidevand, der trækker i os midtvejs i livet, som vi kan kæmpe imod, men som langsomt har en effekt på vores livskvalitet, der kan sammenlignes med mere pludselige negative begivenheder som skilsmisse eller arbejdsløshed.⁸

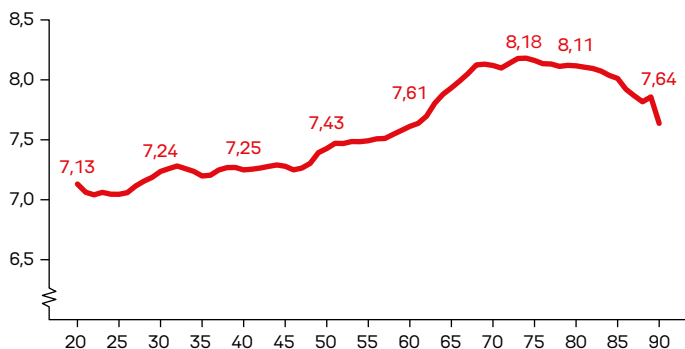
U-kurven er dog ikke universel – men den er veldokumenteret i mange lande.⁹ Samtidig udgør unge under 30 år globalt set den befolkningsgruppe, der har den højeste livskvalitet. Ifølge *World Happiness Report* er unge den lykkeligste gruppe i 105 ud af 143 lande. Kun i syv lande tilhører de unge den *mindst* lykkelige gruppe. Danmark er et af dem – sammen med Finland, Sverige, Holland, Norge, Canada og Tyskland.

Tal fra Eurostat bekræfter dette billede. Faktisk viser de seneste tal fra EU, at intet EU-land har så stor forskel mellem unges og ældres trivsel – i de ældres favør – som Danmark. Når de unge er den mindst lykkelige gruppe, står det også klart, at U-kurven ikke findes i Danmark.¹⁰

Dette billede bekræftes af vores undersøgelse. Figur 2.2 viser oplevet livskvalitet for hvert alderstrin i Danmark. Her er livskvaliteten markant lavere blandt yngre danskere end hos de ældre generationer.

Figuren viser tydeligt, at livskvaliteten i Danmark ikke følger nogen U-kurve, når den betragtes hen over de forskellige aldre. Livskvaliteten starter relativt lavt for de yngste grupper og vokser støt gennem det meste af livet. Den topper for personer midt i 70'erne. Fra omkring 85-årsalderen falder livskvaliteten markant og nærmer sig det niveau, hvor de yngste grupper befinder sig.

Vores undersøgelse viser, at personer under 30 år i Danmark



Figur 2.2:
Den fraværende U-kurve:
Alder og livskvalitet

er signifikant mindre tilfredse med tilværelsen end resten af befolkningen. Folk på 60 år eller ældre er i gennemsnit 13 procent mere tilfredse med livet end dem under 30. Så i stedet for en U-kurve er der i Danmark nærmest tale om en bakketop.

Unge mistrivsel i Danmark er for alvor kommet på dagsordenen de seneste år. Sociale medier, forringede fællesskaber og et accelererende og præstationsfokuseret samfund hører til den lange liste af mulige forklaringer, der er blevet diskuteret. Situationen i Danmark kræver da også særlig opmærksomhed. At unge har en lavere oplevet livskvalitet end ældre, må dog ikke misforstås sådan, at alle unge er i mistrivsel eller har lav livskvalitet. Andelen, der har en lav livskvalitet (mellem 0-4 på skalaen, hvor 10 er højest livskvalitet), er 10,9 pct. af de 18-24-årige og 11,2 pct. af de 25-29-årige.¹¹ Det er en højere andel, end vi finder hos andre aldersgrupper, og bestemt noget, man skal tage alvorligt, men det er ikke det samme som generel mistrivsel blandt unge. Andelen af de 18-29-årige i egentlig mistrivsel (som svarer 0-2 på skalaen) ligger på 3,7 pct., hvilket er helt på niveau med andelen i mistrivsel i aldersgruppen 30-59-årige (3,6 pct.).

Hertil kommer, at hvis vi – i et tankeeksperiment – kun stillede op med ungdomsholdet, altså de 18-24-årige, i *World Happiness Report 2024*, så ville de danske unge med en gennemsnitlig oplevet livskvalitet på 7,09 være placeret på plads nummer 9 i verden lige efter Luxembourg og foran Schweiz.¹² Det perspektiv er vigtigt at have med.

Danskernes livskvalitet topper, når vi er gamle

Det er de 74-årige, der topper med den højeste livskvalitet i Danmark med et gennemsnit på 8,18. Og den er stadig høj blandt de 85-årige. Hvorfor er det sådan?

Det har Laura Carstensen, professor i psykologi og grundlægger af Stanford Universitys Center for Longevity, brugt mere end 20 år på at forske i. En af hendes teorier er, at vi ændrer syn på livet, når det begynder at rinde ud. Jo kortere tid

vi har tilbage, jo mere motiverer det os til at fokusere på nuet og bruge vores sparsomme tid på de ting, der virkelig betyder noget for os og giver os værdi.¹³ Samtidig peger forskningen på, at vi med alderen bliver bedre til at styre vores humør og fastholde følelsen af glæde samt undgå situationer, der gør os triste. Endelig har interessante studier vist, at vi faktisk også behandles anderledes – med mere respekt og venlighed, jo ældre vi bliver. Det er altså ikke kun, fordi vi bliver bedre til at fokusere på de gode sider af livet; måden, vi behandles på af andre mennesker, medvirker også til stigende livskvalitet sent i livet.¹⁴

Vores undersøgelse stiller som nævnt spørgsmålstegn ved, om U-kurven er til stede i Danmark, når vi kigger på tværs af generationer. Det ser umiddelbart ikke sådan ud. Men derfor kan man godt forestille sig, at hver generation har været igennem deres egen U-kurve – så måske lurer den i virkeligheden under overfladen.

For U-kurven kan jo eksistere, hvis den generation, der i dag er 18-29 år, kommer til at opleve en lavere livskvalitet frem mod midten af 40'erne – samtidig med at dem, der nu er i 40'erne, bliver mere tilfredse, i takt med at de nærmer sig pensionsalderen.

Det nuværende billede kan med andre ord være et resultat af enten en livscykluseffekt (altså at man bliver gladere, når man bliver ældre) eller en generationseffekt (hvor hver generation oppebærer en forskellig oplevet livskvalitet). For skyldes forskellen i livskvalitet mellem generationerne, at nogle generationer er født i bedre tider end andre? Eller er de ældre blot mere tilfredse med livet end unge, fordi deres forventninger eller taknemmelighed er anderledes? Det kan vi ikke svare på nu. Hvis U-kurven viser sig at gælde for den nuværende unge generation, som vi ser det i mange lande verden over, vil det være meget bekymrende og rykke kraftigt ved den samlede livskvalitet i Danmark.

Der er derfor brug for flere studier, hvor vi følger folk over

tid og ser på sammenhængen mellem alder og lykke. Gennemfører vi undersøgelsen igen om nogle år og følger de samme respondenter, bliver vi sandsynligvis klogere.

Ingen forskel i livskvalitet mellem mænd og kvinder

Ifølge FN's *World Happiness Report* oplever kvinder på verdensplan generelt en højere livskvalitet end mænd, men også oftere negative følelser, når det kommer til humøret i dagligdagen.

Der kan selvfølgelig være forskelle fra land til land. I Finland er kvinder f.eks. tre procent mere tilfredse med livet end mænd, mens mænd i Italien er tre procent mere tilfredse med livet end kvinder. Men i langt de fleste lande har kvinder en oplevet livskvalitet, der er højere end mænds.

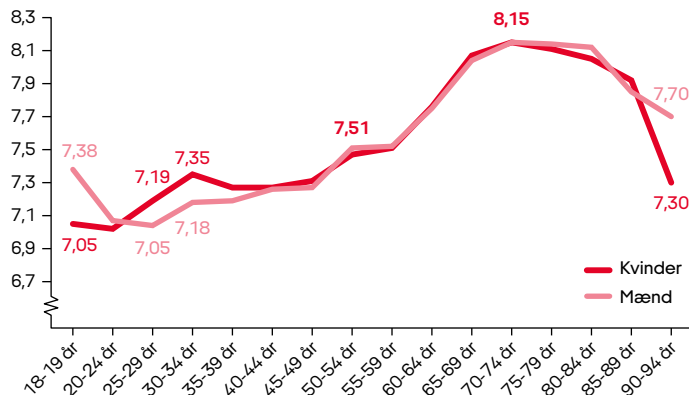
Danmark adskiller sig dog fra det billede. Vores undersøgelse viser, at der ikke er signifikant forskel på mænds og kvinders livskvalitet, når vi sammenligner de to grupper som helhed.

Ser vi på, hvilket humør eller hvilke følelser folk oplever i hverdagen, er der heller ikke de store forskelle mellem mænd og kvinder. Kønnene føler sig lige optimistiske i forhold til fremtiden og føler sig lige nyttige. Der er dog små forskelle.

Mænd føler sig lidt mere afslappede end kvinder og føler også i lidt større grad, at de har klaret problemer godt, været klart tænkende samt været i stand til at danne deres egen mening. Samtidig har kvinder følt sig tættere på andre mennesker.¹⁵

Zoomer vi ind på de forskellige alderstrin, kan vi dog konstatere en forskel blandt de 18-24-årige, hvor unge mænd er lidt mere tilfredse med livet end unge kvinder, mens de 25-34-årige kvinder er mere tilfredse med livet end de jævnaldrende mænd.

Samtidig er der en lille tendens til, at den ældste gruppe af mænd er lidt mere tilfredse med livet end de ældste kvinder. Det vil nok overraske mange, at ældre mænd har højere livs-



Figur 2.3:
Livskvalitet for mænd
og kvinder

kvalitet end ældre kvinder, men der er faktisk international forskning, der peger på det samme mønster.¹⁶ Et tysk studie fandt ligeledes, at ældre kvinder havde lavere livskvalitet end mænd, og forklarede det bl.a. med, at ældre kvinder havde sværere ved at bo alene end ældre mænd.¹⁷ Det har vi derfor undersøgt ved at sammenligne ældre mænd og kvinder ud fra, om de boede alene eller sammen med andre. Her viste vores tal ingen signifikant forskel på mænd og kvinder i deres evne til at bo alene. Det trækker ned at bo alene hos både mænd og kvinder. Og begge grupper har en højere livskvalitet ved at bo sammen med andre, men ældre mænd har en lidt større positiv gevinst i parforholdet sammenlignet med ældre kvinder.

Rapporten *Ældres helbred, funktionsevne og livsstil* fra VIVE peger på, at tab af sin partner er en væsentlig faktor for mistrivsel.¹⁸ Middellevetiden er i skrivende stund 79,6 år for mænd og 83,4 år for kvinder. Derfor er det nærliggende at undersøge, om kvinders lavere trivsel sent i livet skyldes, at de oftere overlever deres mænd. Vores undersøgelse tyder imidlertid på, at det ikke er enkestatus, der forklarer den lidt lavere tilfredshed blandt kvinder sidst i livet.

Derimod viser det sig, at ældre mænd oftere er ensomme end ældre kvinder, hvis de bor alene. Omvendt gælder det for ældre i parforhold. Her er andelen af ældre kvinder, der ofte fø-

ler sig ensomme, selvom de er i et parforhold, signifikant højere end hos mænd.¹⁹ Her ligger formentlig noget af forklaringen.

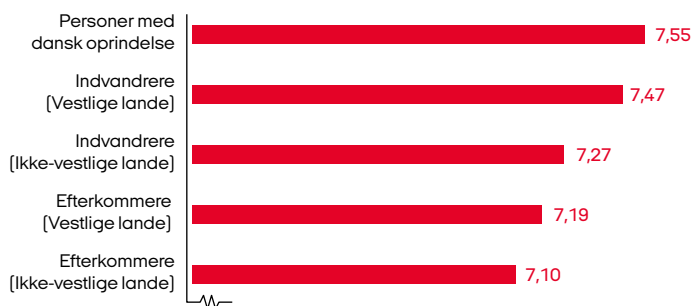
De lykkeligste danskere er fra Filippinerne

Da vi har foretaget en stor undersøgelse, er der også mange respondenter, der har baggrund i et andet land. Enten som indvandrere eller efterkommere heraf.

Det er nærliggende at tænke, at det bør give et løft i livskvaliteten at bo i Danmark, der som nævnt ligger helt i top af alle ranglister for livskvalitet. Omvendt er det også nærliggende at forestille sig, at der vil være forskel i den gennemsnitlige livskvalitet mellem etniske danskere og tilflyttere, der kommer fra lande, hvor livskvaliteten for nogle landes vedkommende ligger langt under Danmarks, og fordi det kan være vanskeligt at bosætte sig i et andet land, uanset årsag.

Ser vi på den internationale forskning, er der imidlertid ikke stor forskel på at være født i det land, hvor man måler livskvaliteten, og at være tilflytter til landet. I *World Happiness Report* opgøres forskellen til at være meget lille, en reduktion i livskvalitet på 0,06 point, hvis man er tilflytter, og forskellen er ikke statistisk signifikant.

Det er den dog i Danmark. Etniske danskere har en lidt højere oplevet livskvalitet end indvandrere og efterkommere. Men forskellen er ikke stor (figur 2.4).



Figur 2.4:
Livskvalitet og herkomst

I Danmark har vi en gennemsnitlig livskvalitet på 7,51 på skalaen fra 0-10, hvor 10 repræsenterer den højeste oplevede livskvalitet. Her indgår alle respondenter bosat i Danmark uanset baggrund og herkomst. Zoomer vi ind på fødselsland, er der dog forskel. Som figur 2.4 viser, har etniske danskere en livskvalitet på 7,55. Altså lidt højere end gennemsnittet. Vestlige indvandrere bosat i Danmark har en gennemsnitlig livskvalitet på 7,47, og ikkevestlige indvandrere har en gennemsnitlig livskvalitet på 7,27. Figuren viser også, at livskvaliteten er lavere for efterkommere, både med vestlig og ikkevestlig baggrund, sammenlignet med indvandrere og personer med dansk oprindelse.²⁰

Indvandring kan ske af mange årsager. Man kan være kommet hertil som flygtning, eller man kan være rejst hertil for at arbejde eller studere. Det kan også være kærlighed, der bringer én hertil. Og utallige andre forhold i livet. Baggrunden for, hvorfor man er kommet hertil, har vi ikke med i undersøgelsen. Men vi kender deres oprindelsesland.

En opgørelse af oplevet livskvalitet krydset med respondenternes oprindelsesland viser interessant nok, at den befolkningsgruppe bosat i Danmark, der har den højeste livskvalitet, ikke er etniske danskere, men fra Filippinerne. Filippinere med bopæl i Danmark har en gennemsnitlig oplevet livskvalitet på 8,12. Også indvandrere og efterkommere bosat i Danmark fra Thailand, Holland, USA, Norge, Vietnam og Tyskland har en højere oplevet livskvalitet end etniske danskere.²¹

Der er dog også mange indvandrere og efterkommere bosat i Danmark, der oplever en noget lavere livskvalitet end etniske danskere i gennemsnit. Men til gengæld ligger den typisk højere end i det land, de forlod.

Langt de fleste etniske grupper bosat i Danmark oplever nemlig markant højere livskvalitet i Danmark end gennemsnittet af befolkningen i deres hjemland. Statistikken for hjemlandet har vi hentet fra *World Happiness Report 2024*.

Oprindelsesland	Befolkningsgruppens livskvalitet i Danmark	Gns. livskvalitet i hjemland (ifølge World Happiness Report)	Hjemlandets placering i World Happiness Report 2024	Forskel mellem livskvalitet i Danmark ift. hjemland
Filippinerne	8,12	6,05	53	2,07
Thailand	8,00	5,98	58	2,02
Holland	7,76	7,32	6	0,44
USA	7,60	6,73	23	0,87
Norge	7,60	7,30	7	0,30
Vietnam	7,60	6,04	54	1,56
Tyskland	7,60	6,72	24	0,88
Danmark	7,55	7,51	2	0,04
Indien	7,54	4,04	126	3,50
Finland	7,54	7,74	1	-0,20
Rumænien	7,51	6,49	32	1,02
Storbritannien	7,49	6,75	20	0,74
Spanien	7,45	6,42	36	1,03
Bosnien-Hercegovina	7,45	5,88	65	1,57
Pakistan	7,44	4,66	108	2,78
Ukraine	7,42	4,87	105	2,55
Sverige	7,37	7,34	4	0,03
Island	7,36	7,52	3	-0,16
Kina	7,34	5,98	60	1,36
Polen	7,23	6,44	35	0,79
Italien	7,20	6,32	41	0,88
Tyrkiet	6,94	4,98	98	1,96
Iran	6,93	4,92	100	2,01
Libanon	6,89	2,71	142	4,18
Irak	6,86	5,17	92	1,69
Afghanistan	6,72	1,72	143	5,00

Højere oplevet livskvalitet i Danmark end i hjemlandet opleves i høj grad af indvandrere fra Asien og Mellemøsten. Og det gælder i særdeleshed lande præget af voldelige konflikter og krig som Afghanistan, Libanon og Ukraine.

Kun to landes befolkningsgrupper skiller sig ud ved at have en lavere livskvalitet i Danmark end den gennemsnitlige livskvalitet i hjemlandet, nemlig Island og Finland. Begge lande ligger som nævnt helt i top i internationale målinger af livskvalitet og udgør top-tre sammen med Danmark i *World Happiness Report 2024*. Det kunne være forklaringen. De



Tabel 2.1:
Livskvalitet og oprindelsesland

kommer fra to af verdens mest velfungerende samfund målt på livskvalitet.

Forskellen mellem gennemsnittet i indvandrergruppens oprindelsesland og indvandrernes oplevede livskvalitet i Danmark kan skyldes flere ting. Først og fremmest kan der være tale om, at de mere ressourcestærke rejser væk, således at det er en gruppe af personer, der i forvejen havde en høj oplevet livskvalitet i hjemlandet, som kommer til Danmark. På den måde er gruppen bosat i Danmark ikke sammenlignelig med gennemsnittet i hjemlandet, hvilket er et vigtigt forbehold og en sandsynlig forklaring. Modsat kunne man også forestille sig, at de mest utilfredse er mest tilbøjelige til at emigrere. Vi kender ikke baggrunden.

Det kan naturligvis også skyldes, at de er kommet til et land, hvor de er faldet godt til, og som har gode betingelser for at opnå en høj livskvalitet. De lande, hvor der er den mindste forskel i livskvalitet i forhold til hjemlandet, som Sverige, Norge, Finland, Island og Holland, ligner i hvert fald Danmark på mange måder. Den vigtigste pointe er dog, at livskvaliteten er relativt høj i Danmark, uanset hvilken baggrund man har.

I de næste kapitler zoomer vi helt ind på Danmark.

Kapitel 3

Blå og grønne bananer

Hvordan ser livskvalitetens Danmarkskort ud? Mere end halvdelen af verdens befolkning bor i dag i byer, men oplever vi større livskvalitet der? Og hvor i Danmark er folk mest tilfredse med livet? Har vi lighed i livskvalitet i Danmark?

Figuren viser danskernes livskvalitet fordelt på forskellige kommunetyper. Skalaen går fra 0 til 10, hvor 10 er højeste livskvalitet.



Ry har med den flerfunktionelle Torvehal fået et socialt samlingssted for handel, kultur og byliv. Torvehallen og Stationstorvet danner rammen for ugentlige torvedage, byfester, koncerter, cafeliv – men også bare stille ophold i læ på almindelige hverdage. Bygningen er konstrueret komplet i nordisk træ og isoleret med papiruld i taget. Bæredygtighed både socialt og materialemæssigt var helt centralt i bygningens tilblivelse. Realdania støttede udvidelsen af Torvehallen i samarbejde med Skanderborg Kommune i 2019, mens den oprindelige hal er lokalt finansieret.

KLAUSULERET FREM TIL UDGIVELSESDAGEN



Hovedstadskommune
7,49

Landkommune
7,58

Oplandskommune
7,57

Provinskommune
7,52

Storbykommune
7,39

Det er kun få mennesker, der for alvor realiserer at leve helt alene dybt inde i skoven isoleret fra omverdenen. Tanken strejfer de fleste af os, og drømmen er besnærende. Men livet alene på naturens præmisser er kun for de færreste. Omvendt er der heller ikke mange danskere, der drømmer om en dagligdag midt i menneskemylderet i Mumbai, Manila eller Bogotá, der hører til verdens absolut tættest befolkede storbyer. Så mellem livet alene i ødemarken og i de mest befolkningstætte storbyer må der være en mellemvej, der giver højere livskvalitet.

Danmark er et homogent land med relativt små regionale forskelle, når vi kigger på indkomst, uddannelse og velfærd og sammenligner med andre europæiske lande. Men på trods af det fylder forholdet mellem by og land meget i debatten om, hvordan Danmark skal se ud, og hvor vi skal investere og udvikle. Gennem de seneste 20-30 år er der samtidig sket en kraftig udvikling i huspriserne i dele af landet, der har forandret Danmark og ført til en diskussion om tilbagegang andre steder. I dette kapitel undersøger vi, hvordan livskvaliteten i Danmark fordeler sig fra Gedser til Skagen og mellem land og by.

Den franske geograf Roger Brunet introducerede i starten af 1990'erne betegnelsen "den blå banan" i beskrivelsen af et bananformet vækstområde strækkende sig fra Midtengland gennem den hollandske Randstad over Ruhr-området i Tyskland og ned til Norditalien.¹ Den blå banan betegnede en europæisk "megapolis" med omkring 110 mio. indbyggere, altså en sammenhængende vækstzone med et højt BNP. Den blå farve refererede både til det blå EU-flag og til de klassiske blå arbejdsbukser for at understrege, at her bliver der bestilt noget.

Senere blev bananbegrebet introduceret i den danske debat om regional udvikling. En kreds af landdistriktsforskere begyndte i interne debatter omkring 2004 at anvende bananmetaforen på den omvendte måde, som betegnelse for områder af Danmark med lav vækst og tilbagegang i befolkningstallet langs den jyske vestkyst og de sydlige øer. Begrebet "den rådne banan" slog bredt igennem efter en række artikler i Weekend-

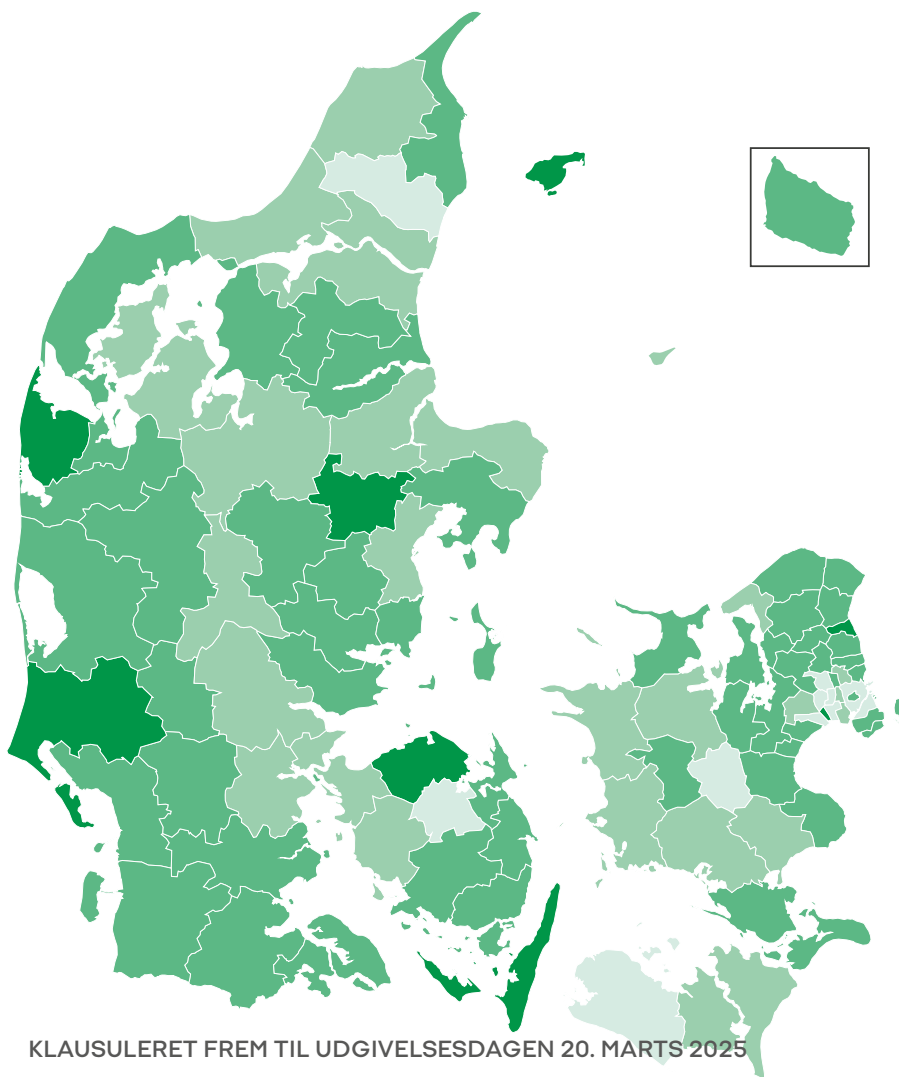
avisen i 2007.² Den knap så pæne og ikke særligt præcise betegnelse er siden blevet udfordret af andre data, men spørgsmålet er, om vi finder samme mønster, når vi undersøger den oplevede livskvalitet fordelt på danske kommuner?

Den grønne banan

Når vi ser på et danmarkskort over oplevet livskvalitet, viser det sig, at det er i land- og oplandskommunerne, vi finder den højeste livskvalitet (figur 3.1.). Især borgerne i kommuner



Figur 3.1:
Livskvalitet fordelt
på kommuner [Jo
mørkere grøn, desto
højere livskvalitet]



langs Jyllands vestkyst og Sønderjylland oplever et højt gennemsnitligt niveau af tilfredshed med livet, ligesom der ligger et bælte fra Nordsjælland og rundt om hovedstadsområdet og et tilsvarende bælte rundt om Aarhus.³

Ser vi på livskvalitet, er der således endnu en god grund til at aflive begrebet den rådne banan – der er snarere tale om en grøn af slagsen. Selvom uddannelses- og indkomstniveauet er højere i hovedstadskommunerne og de øvrige storbykommuner, finder vi en signifikant lavere livskvalitet sammenlignet med hovedparten af land- og oplandskommunerne. I de fire største byer i Danmark – København, Aarhus, Odense og Aalborg – ligger borgernes livskvalitet blandt de laveste i landet. Dog ligger Danmarks femtestørste by, Esbjerg, i midten på plads 47 ud af 98. Så stor by er altså ikke nødvendigvis lig med lav livskvalitet. Samtidig viser vores undersøgelse, at vi kan finde kommuner i top-10 både i Jylland, på Fyn og på Sjælland, mens der også er kommuner i bunden alle tre steder.

De mørkegrønne områder er de zoner i Danmark, hvor vi finder den højeste livskvalitet. De rummer en række af de ikke-brofaste øer, hvor man måske kan tale om en særlig ø-effekt. Og så finder vi en række mørkegrønne zoner med høj livskvalitet lige uden for de større byer, herunder Hørsholm, Vallensbæk, Nordfyn, Varde og Favrskov kommuner.

Det gode liv på øerne

Hvilken kommune kan bryste sig af den højeste livskvalitet i Danmark? Det er der faktisk forskellige svar på. Ser vi på rå data i figur 3.1, finder vi den højeste livskvalitet på Læsø – øen i Kattegat, der med sine knap 2.000 beboere er Danmarks mindste kommune og måske mest kendt for sine tangtage, saltproduktion og jomfruhummere.

Læsø er dog ikke den eneste ø i top-10 over tilfredshed med livet blandt de danske kommuner, for her finder vi også Langeland, Fanø og Ærø. Lidt længere nede på listen ligger Bornholm og Samsø på plads 21 og 22.

Det skal dog understreges, at der er tale om gennemsnit. Læsø har et højt gennemsnit for livskvalitet på 7,96. Det laveste gennemsnit, når vi kigger på de rå data, finder vi i Glostrup kommune, der ligger på 7,2. Men både i Glostrup og på Læsø er der mennesker, der oplever en meget høj tilfredshed med livet, og mennesker, der oplever stor utilfredshed. Ø-livet er ikke nogen garanti for høj livskvalitet.

Men spørgsmålet er, om ø-livet tilbyder særligt fordelagtige rammer for det gode liv? Det er faktisk ikke første gang, at nogen stiller det spørgsmål. Dimitris Ballas og Richard Rijnks, to professorer i geografi ved Groningens universitet i Holland, udgav i 2023 studiet *Does Living on an Island Make You Happier?*⁴ Ifølge forskerne er der en positiv sammenhæng mellem at være øboer og at have en høj livskvalitet. Spørgsmålet er også blevet stillet og besvaret uden for den akademiske verden, hvor drømmen om flugten fra storbyhamsterhjulet blandt andet har manifesteret sig, ved at bogen *Ærø Manifestet* om længslen efter et andet familieliv lå nummer ét på boghandlernes bestsellerliste, før den udkom!⁵

Så hvad er det, øen kan? Er det naturens nærhed, dagenes langsommelighed eller den geografiske overskuelighed?

Er de broløse øer en måde, hvorpå vi kan overvinde, hvad der på engelsk kaldes *the agony of choice*, hvilket måske bedst oversættes som ”valgsmerte”? Altså at mange valgmuligheder kan volde os kvaler.

Der er forskellige studier, der viser, at når vi står over for mange valgmuligheder, kan det både være sværere for os at træffe et valg, og vi bliver også mindre tilfredse med det valg, vi traf.

Et af disse studier er udført af Sheena Iyengar og Mark Lepper, to professorer ved henholdsvis Columbia Business School og Stanford University, der i år 2000 udgav artiklen *When Choice is Demotivating: Can One Desire Too Much of a Good Thing?*⁶ Her havde de to forskere undersøgt forbrugeradfærd i et supermarked. De placerede en stand, hvor folk kunne smage

på forskellige typer af syltetøj. Jordbær, hindbær, blåbær og så videre. Smagte man på prøverne, fik man samtidig en rabat-kupon på en dollar, som man kunne benytte ved køb af syltetøj. På nogle tidspunkter kunne man prøve seks forskellige slags syltetøj og på andre tidspunkter stillede man 24 forskellige slags syltetøj frem på standen, som folk kunne vælge at smage på. Så man på, om folk rent faktisk endte med at købe noget, var der stor forskel på de to scenarier. For blandt de kunder, der havde besøgt standen med det lille udvalg, endte 30 procent med at købe syltetøj og indløse rabatkuponen på en dollar. Det samme var tilfældet for blot 3 procent af de besøgende, der skulle træffe et valg mellem 24 forskellige smagsvarianter. Vi har en forestilling om, at mere er bedre, men måske er mindre sommetider bedre, fordi det er til at overskue.

Måske tilbyder de broløse øers geografiske begrænsning en ro? En lindring af valgsmerte. Det er et område, der bør udforskes mere. I hvert fald kan vi se, at det mentale velvære ligger helt i top i ø-kommunerne. Hertil kommer, at vores data viser, at trygheden er høj, ensomheden ligger i bund, og tilfredsheden med lokalområdet ligger helt i top hos borgerne i økommunerne sammenlignet med resten af landet.

En del af forklaringen på, at borgerne i de mindre øsamfund har en højere livskvalitet, er dog også, at befolkningen er ældre. Vi så jo netop i kapitel 2, at livskvaliteten er højere hos de ældre, og kontrollerer vi data for betydningen af alder, ligger Læsø nummer to blandt landets kommuner i livskvalitet. Man kontrollerer for alder ved statistisk at holde alder konstant og dermed fjerne de forskelle i livskvalitet, som knytter sig til forskelle i alder. Konkret regner vi på, hvad livskvaliteten ville være, hvis gennemsnitsalderen havde været den samme i alle kommuner. Vi kontrollerer for andre faktorer på tilsvarende vis. Borgerne i Vallensbæk har den højeste livskvalitet, når vi kontrollerer for alder, uddannelse og økonomi (figur 3.1).⁷

Kontrolleret for alder, uddannelse og økonomi ses fortsat en række kommuner langs den jyske vestkyst med høj gen-

Top-10			Bund-10		
1.	Vallensbæk	7,83	89.	Ishøj	7,45
2.	Læsø	7,82	90.	Guldborgsund	7,44
3.	Lemvig	7,80	91.	Lolland	7,44
4.	Varde	7,80	92.	Holbæk	7,44
5.	Langeland	7,80	93.	Odense	7,43
6.	Favrskov	7,79	94.	Halsnæs	7,42
7.	Thisted	7,79	95.	Ballerup	7,42
8.	Tønder	7,75	96.	Brønderslev	7,32
9.	Ringkøbing-Skjern	7,72	97.	Glostrup	7,31
10.	Solrød	7,70	98.	Albertslund	7,24



Tabel 3.1:
Livskvalitet fordelt på kommuner
kontrolleret for alder, uddannelse
og økonomi

nemsnitlig livskvalitet. Hertil kommer en række kommuner i nær pendlingsafstand til storbyer, som ud over Vallensbæk tæller Favrskov og Solrød kommuner, mens vi lidt længere nede ad listen finder kommuner som Odder, Skanderborg og Hørsholm i top-20, der også har nær beliggenhed til hhv. Aarhus og København (appendiks 3A).

Grønne zoner låner det bedste fra storbyen

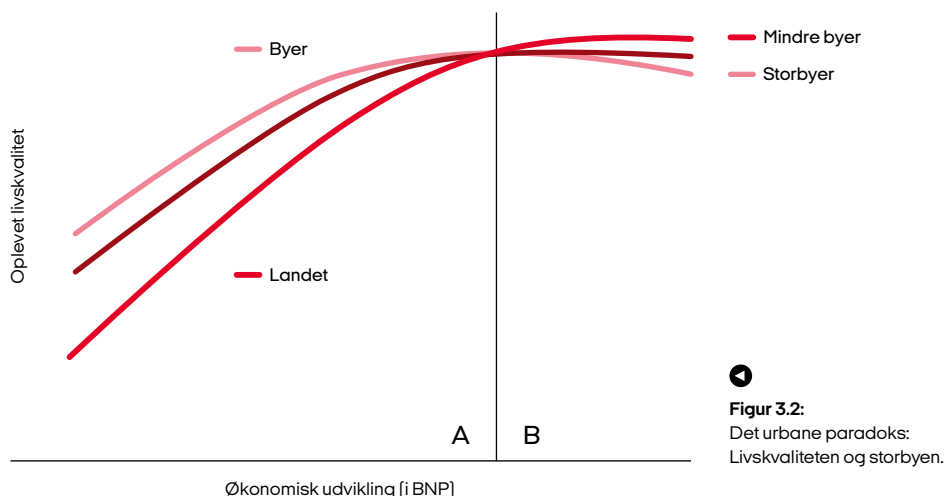
I Danmark såvel som i resten af verden bliver der flere og flere byboere. Størstedelen af verdens befolkning bor i dag i byer. I år 1900 var det kun 16 procent af befolkningen, i 1950 var det 30 procent, i dag er det 56 procent, og det forventes af FN, at hele 68 procent af verdens befolkning i 2050 bor i byer.⁸ Samtidig peger den internationale forskning i byers påvirkning af vores livskvalitet på modsatrettede konklusioner.

Globalt set er folk i byen mere tilfredse med livet end folk på landet. Set på tværs af alle verdens lande har bybefolkningen en gennemsnitlig livskvalitet på 5,48, mens landbefolkningen har 5,07.⁹ Det gør sig gældende i de fleste regioner i verden, og man finder den største fordel af at leve i byen i Østeuropa, Asien og Afrika. Det er kun i få lande i verden, at det modsatte ses: at folk på landet er mere tilfredse med livet. Det drejer sig om USA, Canada, Australien, New Zealand og dele af Europa.

Den internationale forskningslitteratur peger på en dynamisk udvikling i livskvaliteten mellem land og by over tid. I den tidlige fase af et lands økonomiske udvikling fra et landbrugs- til et industrisamfund vil byen tilbyde højere livskvalitet gennem flere jobmuligheder, bedre løn, en mere udbygget infrastruktur, uddannelsestilbud og nem adgang til teknologi. I den fase er det arbejdspladserne i byernes mange industri- og servicevirksomheder, der trækker landbefolkningen mod byerne med løftet om højere levestandard.

Men livskvaliteten på landet kan overhale byen igen. Det kalder professor Philip Morrison fra University of Wellington for "det urbane paradoks". Det beskriver det tidspunkt, hvor byernes størrelse kan tippe, altså hvor ulemperne overstiger fordelene.¹⁰

Et sådant punkt, hvor livskvaliteten på landet overhaler byen, kan ske, hvis den økonomiske udvikling udbredes uden for byerne, og den transportmæssige og digitale infrastruktur forbedres på landet. Samtidig kæmper mange byer rundt om i verden med kraftigt stigende boligpriser, luftforurening, trafikpropper, støj, kriminalitet og manglende adgang til grønne områder. Med andre ord, hvis byerne ikke formår at kompene-



sere for ulemperne og udvikle på fordelene ved at bo tæt, så er risikoen, at det går som i USA og England, hvor den laveste livskvalitet findes i New York City og London.¹¹

Lever man i nærheden af de store byer, kan man imidlertid låne nogle af de positive effekter af storbyen, mens man er isoleret fra de mest negative. Det kan være fordelene ved byens kulturliv, dens mange arbejdspladser, gode infrastruktur og økonomiske formåen, samtidig med at nogle af kvaliteterne fra landdistrikterne er til stede. Det er en mulig forklaring på de mørkegrønne zoner med høj livskvalitet, vi finder i Vallensbæk, Favrskov, Nordfyn og Varde kommuner, der alle ligger i nærheden af store byer, hhv. København, Aarhus, Odense og Esbjerg.

Man kunne derfor forvente, at den lavere livskvalitet i storbyerne handler om befolkningstæthed. Altså at når byer fortættes, falder livskvaliteten. Men vi har undersøgt det, og sammenhængen med brug af danske data er minimal og ikke statistisk signifikant. Kontrolleret for alder, uddannelse og indkomst er livskvaliteten kun 0,01 point lavere, hvis befolkningstætheden stiger med 1.000 personer per kvadratkilometer.¹² Så man kan godt bo tæt, uden at det påvirker livskvaliteten.

Forskningen peger også på, at det afhænger af de muligheder, som det enkelte menneske har. En hypotese er, at vi i storbyen eksponeres for meget rigdom og andres succes i en grad, der trækker ned på livskvaliteten. Højtuddannede og vellønnede personer har bedre vilkår for at høste de positive effekter af livskvaliteten i storbyen, da de kan betale for adgang til større boliger, grønne områder og byens kulturelle tilbud. Omvendt oplever de fattigere grupper og middelklassen i større grad de negative konsekvenser som f.eks. høje ejendomspriser, utidssvarende boliger og længere transporttid. Det trækker gennemsnittet ned i byen.¹³

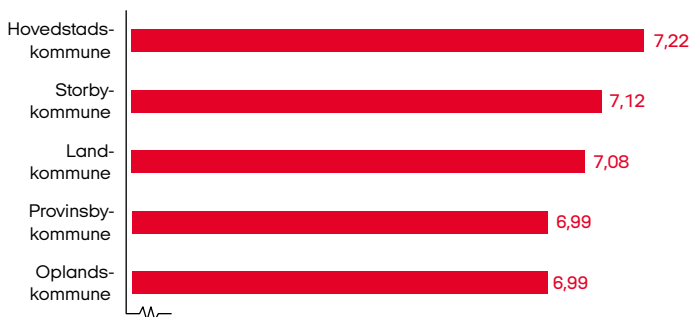
Derfor har vi undersøgt, om livskvaliteten for de rigeste danskere (10 pct. højeste indkomst, aldersgruppe 30-65 år)

er højere i storbyen end i de mindre byer på landet. Vores undersøgelse viser, at der ingen forskel er på, om de højest lønne- de bor i hovedstaden, storbyer, provinsbyer eller på landet.¹⁴ Det samme gælder lavindkomstgruppen (10 pct. laveste ind- komst, alder 30-65 år), hvor der heller ikke er et klart mønster i livskvaliteten i forhold til byens størrelse.¹⁵

De store studiebyer Aalborg, Odense, Aarhus og Køben- havn har en stor andel unge. Dette kan være en medvirkende årsag til, at den gennemsnitlige livskvalitet er lavere her end i andre kommuner. De unge har en lidt lavere livskvalitet, som vi så i kapitel 2, men det er ikke hele forklaringen. Kontrolle- ret for alder og økonomi ligger de store byer i Danmark stadig i den lave ende.

Vi bør dog også bemærke, at det netop er i hovedstaden og storbykommunerne, at de unge oplever størst tilfredshed med livet. Gruppen er her defineret som personer under 30 år. Unge i hovedstadskommunerne er omkring tre procent mere tilfredse med livet end unge i oplandskommuner (figur 3.3). Forskellen er måske ikke stor – men den er signifikant. Det er samme billede, når vi ser på humøret i dagligdagen.

Et norsk studie fra 2022 baseret på undersøgelser i Oslo peger på, at for unge mennesker har storbyen mange positive attraktioner, f.eks. uddannelse, studiejob, følelsen af urbani- tet, butiksliv, kulturudbud og natteliv. Samtidig er de mindre udsatte for de negative sider som behov for meget plads i bo-



Figur 3.3:
Unge tilfredshed med livet fordelt
på kommunetype

ligen, fravær af støj, grønne områder i umiddelbar nærhed, der typisk efterspørges af børnefamilier og de ældre generationer.¹⁶ På den måde har unge større gavn af storbyen og oplever færre ulemper.

Lighed i livskvalitet

Det skal understreges, at selvom livskvaliteten er lidt lavere i flere af de større danske byer sammenlignet med resten af landet, klarer de sig flot i internationale sammenligninger med andre store byer.

For ifølge FN's *World Happiness Report 2020*, der også inkluderer data for store byer, ligger både Aarhus og København i top-fem over de lykkeligste byer i verden sammen med Helsinki i Finland, Wellington i New Zealand og Zürich i Schweiz ud af 186 byer med Kabul, Sanaa og Gaza City i bunden.¹⁷ Danske byer hører således til blandt de byer i verden med størst *liveability*, altså hvor man har formået at tage de bedste kvaliteter ved urbaniseringen og samtidig formået at reducere ulemperne. Med andre ord kan de store danske byer på samme tid ligge lidt efter på livskvaliteten i forhold til andre steder i Danmark og være blandt de bedste byer at bo i sammenlignet med resten af verden.

Samtidig er forskellene i livskvalitet internt i Danmark begrænsede. Man kan forestille sig, at to lande med en lige høj gennemsnitlig livskvalitet i befolkningen kan have to forskellige fordelinger, hvor det ene land har en stor gruppe meget tilfredse i toppen og en stor gruppe meget utilfredse i bunden, så fordelingen ligner et timeglas, mens det andet land har fordelt livskvaliteten mere ligeligt. På den måde kan man tale om "lighed i livskvalitet" på samfundsniveau.¹⁸ I *World Happiness Report* listes 157 lande, efter hvor stor spredning der er i livskvalitet. Danmark kom ind i toppen af listen over lande, hvor livskvaliteten er mest lige (plads nr. 22 ud af 157 lande).¹⁹ Vi har altså en relativt lille forskel i livskvalitet på tværs af befolkningen.

I vores undersøgelse er billedet ved første øjekast det samme. Landkommunernes gennemsnitlige tilfredshed med livet ligger i toppen med 7,59, mens storbykommunerne udgør bunden med et gennemsnit på 7,39. En forskel på 2,6 procent. Det bekræfter umiddelbart, at Danmark er et af de mest lige lande i verden, når det kommer til livskvalitet fordelt mellem by og land.

Man kan også forestille sig, at lighed i livskvalitet ikke så meget handler om forholdet mellem by og land, men om befolkningssammensætningen i en given kommune.

På grund af vores store danske datasæt har vi mulighed for at lave en dybere analyse, end man kan med data fra *World Happiness Report*. Derfor har vi set nærmere på fordelingen i livskvalitet internt i kommunerne, altså hvordan befolkningens livskvalitet fordeler sig mellem borgerne. Generelt er livskvaliteten ganske jævnt fordelt i de fleste danske kommuner, men der er forskelle. Den mest ulige fordeling af livskvaliteten finder vi i Dragør, Hørsholm og Vallensbæk. Og den mest lige fordeling af livskvalitet finder vi i Albertslund, Ishøj og Odense kommuner.

Det overraskende sker så, når vi krydser fordelingen af livskvalitet i befolkningen med den gennemsnitlige livskvalitet. Her viser den internationale forskning, at jo mere lige livskvaliteten er fordelt, jo højere livskvalitet finder vi.²⁰ Men vores tal viser det stik modsatte: Hvis vi i stedet for at sammenligne Danmark med andre lande sammenligner kommunerne internt i Danmark, så finder vi, at jo højere spredning der er i befolkningens livskvalitet, desto højere livskvalitet har kommunen som gennemsnit.²¹

Med andre ord er sammenhængen umiddelbart som følger: Jo større forskel der er i den oplevede livskvalitet *mellem* borgerne *internt* i kommunen, desto højere livskvalitet har borgerne i kommunen.

Langelandseffekten

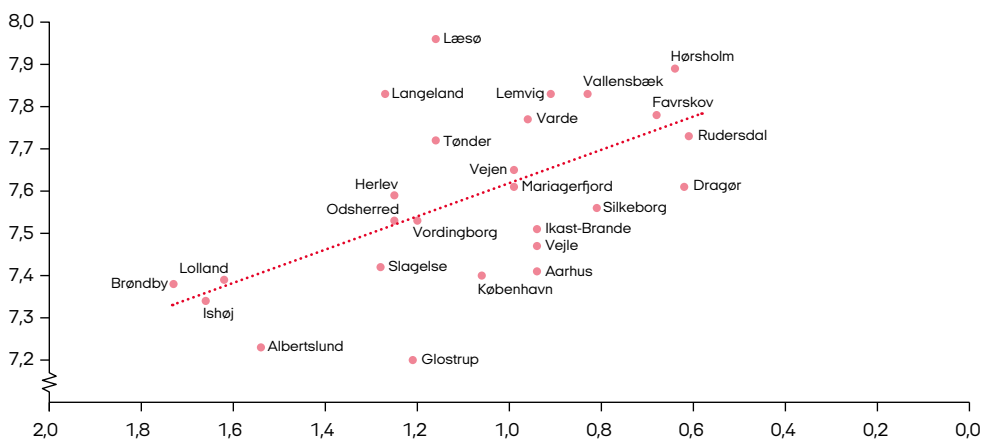
Spørgsmålet er, om borgerne i de mest velstillede kommuner har en højere livskvalitet end i de mere udfordrede kommuner? For at svare på dette spørgsmål har vi taget udgangspunkt i Indenrigsministeriets socioøkonomiske indeks, der viser kommunernes udgiftsbehov på basis af en række sociale og økonomiske kriterier.²² Det kan f.eks. være antallet af 20-59-årige uden for beskæftigelse eller antallet af psykiatriske patienter. Et højt tal i dette indeks er ensbetydende med et højt udgiftsbehov – eller hvad der kan betragtes som en udfordret kommune.

I figur 3.4 kan du se et udsnit af landets kommuner. Jo længere mod højre kommunerne er placeret, jo mindre udfordret socialt og økonomisk er kommunen.²³ Jo højere kommunen er placeret, jo højere er livskvaliteten hos borgerne i gennemsnit. En placering *over* tendenslinjen betyder, at borgerne har højere livskvalitet i forhold til deres sociale og økonomiske rammer – jo højere over stregen, jo bedre.

De ti kommuner i bunden er Brøndby, Ishøj, Lolland, Albertslund, Guldborgsund, Slagelse, Ballerup, Langeland, Kallundborg og Høje-Taastrup. Her har borgerne en gennemsnitlig livskvalitet på 7,43.



Figur 3.4:
Sammenhængen mellem livskvalitet og Indenrigsministeriets indeks for socio-økonomi



Borgerne i de ti mest velstillede kommuner er knap fire procent mere tilfredse med livet end gennemsnittet af de ti fattigste og oplever et gennemsnit på 7,71. Det gælder Allerød, Egedal, Rudersdal, Dragør, Skanderborg, Gentofte, Hørsholm, Solrød, Favrskov og Fanø. Forskellen i livskvaliteten er således større end forskellen i livskvalitet mellem by og land, men stadig ikke så stor.

En udfordret kommune er ikke nødvendigvis en kommune, hvor borgerne har lav livskvalitet. Der er stor spredning i tilfredsheden med livet hos borgerne i kommuner med samme økonomiske formåen. Så det korte svar på spørgsmålet ”har borgerne i rige kommuner en højere livskvalitet end i fattige kommuner?” er : Ja, det har de, men bestemt ikke altid.

Langeland er som nævnt blandt de ti mest socioøkonomisk udfordrede kommuner, men hører samtidig med i top-fem, når vi sammenligner borgernes oplevede livskvalitet. Spørgsmålet er, hvad Langeland tilbyder, som gør, at livskvaliteten er markant højere her. En del af forklaringen kommer vi ind på i de næste kapitler.

Samtidig rummer en kommune jo forskellige nabolag, forskellige lokalområder, forskellige gader. Vi kender måske selv, at vi vælger at gå den lidt længere vej for derved at kunne gå ad den hyggelige gade. Og netop lokalområderne spiller en stor rolle for, hvorfor nogle borgere er gladere end andre.

I næste kapitel zoomer vi længere ind. Ind i lokalområderne, og ser på den betydning, de har.

Kapitel 4

Lokalområde, lokalområde, lokalområde

Det klinger måske ikke så godt som *beliggenhed, beliggenhed, beliggenhed*, men lokalområdet spiller en afgørende rolle for vores livskvalitet. Det er her, vi kender gaderne navne. Det er her, vi hilser og støder på hinanden. Det er her, vi ved, hvilken bager der er bedst. Det er her, vi hører til og føler os hjemme.

Figuren viser danskernes livskvalitet fordelt på forskellige boligtyper. Skalaen går fra 0 til 10, hvor 10 er højeste livskvalitet.

KLAUSULERET FREM TIL UDGIVELSESDAGEN



Omranset af bølgende kornmarker lige syd for Hjørring ligger Kornets Hus. Et sted, hvor man kan høre om, bage med og smage på historiens vigtigste fødevarer – kornet. Kornets Hus rummer både et stort åbent bageri, hvor gæster inviteres indenfor til at deltage i alt fra pizzabagning for hele familien, kage-konkurrencer og nørdede surdejsskurser, samt en udstilling, som følger kornets indvirkning på vores kultur helt fra bondestenalderen 4000 år f.Kr. og frem til nutidens bage-entusiaster. Realdania støttede sammen med Hjørring Kommune samt en række fonde og foreninger projektet i 2016.





Landejendom
7,70

Etagebyggeri
6,76

Parcelhus
7,75

Sommerhus
7,78

Rækkehus
7,46

Forestil dig, at din dag begynder med at lufte hunden. Du nikker til et par af de andre hundeejere, du ofte møder. Og måske stopper du og taler lidt med ejeren af en labrador, som din hund plejer at lege med. Senere handler du i supermarkedet, hvor du træffer en forælder fra dit barns vuggestue og får hilst på ekspedienten. Du har tid hos frisøren og når at få talt lidt om livet i kvarteret, inden du på vejen hjem ønsker god arbejdslyst til genboen, der er i færd med at klippe hækken.

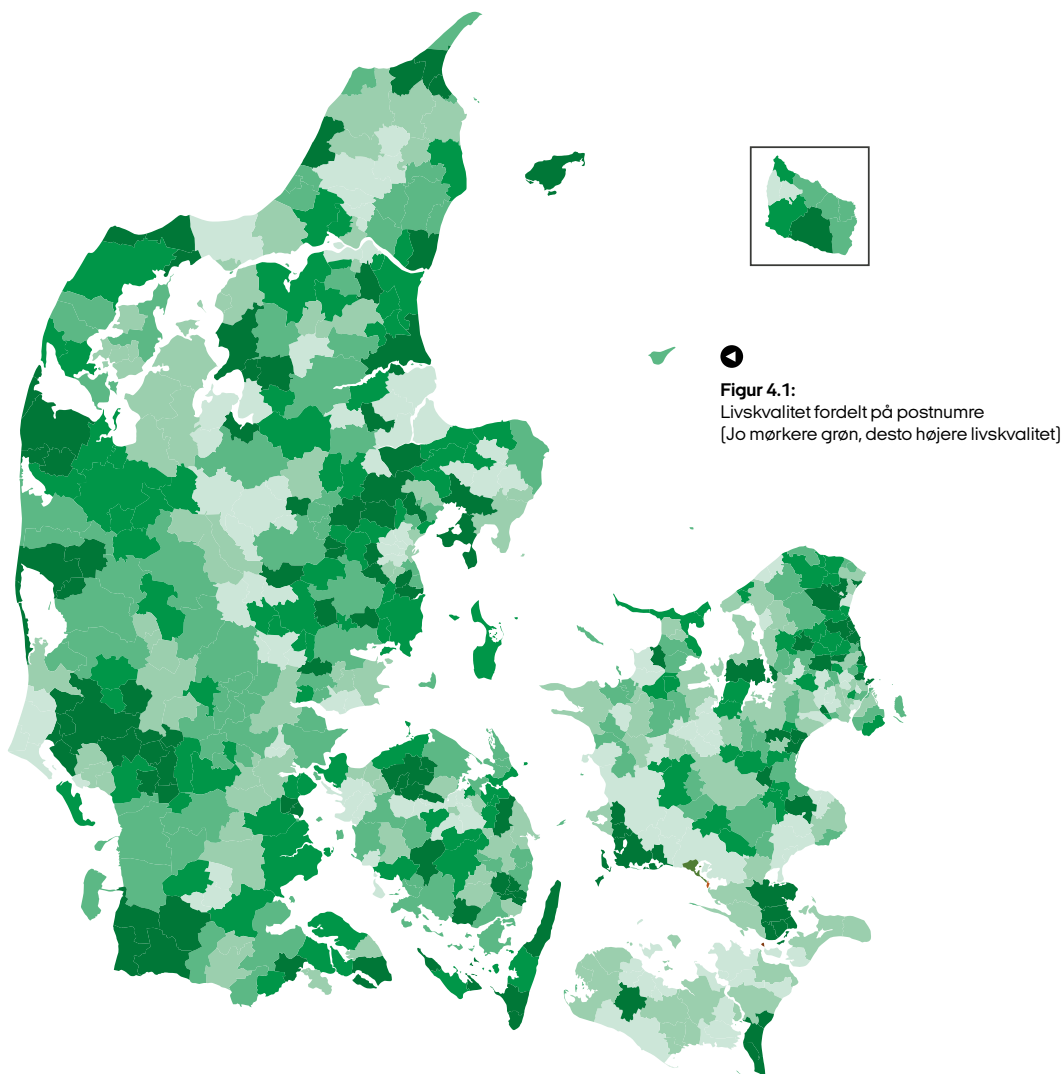
Ingen af disse mennesker spiller en afgørende rolle i dit liv, men alligevel føles en dag uden disse små kontakter lidt mere tom. De har indflydelse på, hvor glad du er for at bo i dit lokalområde. Vores undersøgelse viser, at hvis man er ét point mere tilfreds med sit lokalområde på en skala fra 0-10, er man 0,4 point mere tilfreds med livet.¹

Et lokalområde defineres ofte som en mindre by, landsby eller andet afgrænset boligområde, hvis indbyggere udgør et fællesskab med en vis social struktur.² Dermed kan dele af større byer også udgøre et lokalområde – som en selvstændig ø med egen identitet og fællesskabsfølelse.

Det vil sige, at det ikke kun handler om de fysiske forhold, men i høj grad også om den sociale infrastruktur. Eller som Jon Clifton, CEO hos Gallup og forfatter til bogen *The Blind Spot – The Global Rise of Unhappiness and How Leaders Missed It*, udtrykker det: ”Et godt lokalområde tilbyder tryghed og infrastruktur, men det gør det ikke til et stærkt lokalområde. Et stærkt lokalområde er mere end produktet af dets veje, boliger og offentlige institutioner. Det, der gør et lokalområde stærkt, er områdets indbyggere – mennesker, der har tillid til hinanden og hjælper hinanden.”

I sidste kapitel præsenterede vi et overblikskort over livskvaliteten fordelt på danske kommuner. Her zoomer vi længere ind på postnummeret for at komme tættere på lokale forskelle. Nogle steder har vi været nødt til at slå postnumre sammen for at sikre et tilstrækkeligt antal respondenter.

Kortet illustrerer, at kommunerne internt kan have betyde-



lige forskelle i den oplevede livskvalitet. Et eksempel er Lolland, der både har mørkegrønne områder med høj oplevet livskvalitet og lysegrønne områder med lav livskvalitet. Det gælder f.eks. også Bornholm, Guldborgsund og Syddjurs, hvor der er stor forskel internt i kommunerne.

Med luppen fremme finder vi den højeste livskvalitet i Danmark i postnummer 8420 Knebel på Djursland, hvor gennemsnittet er 8,35. Herefter kommer 6823 Ansager i Sydvestjylland og 5935 Bagenkop på Langeland (se tabel 4.1).³

Livskvalitet fordelt på postnummer, top og bund

1.	8420 Knebel	8,35	589.	4970 Rødby	7,12
2.	6823 Ansager	8,28	590.	9220 Aalborg Øst	7,11
3.	5935 Bagenkop	8,27	591.	4653 Karise	7,11
4.	6971 Spjald	8,26	592.	4340 Tølløse	7,10
5.	8643 Ans By	8,20	593.	4281 Gørlev	7,10
6.	5884 Gudme	8,19	594.	4540 Fårevejle	7,09
7.	2960 Rungsted Kyst	8,18	595.	9610 Nørager	7,07
8.	5462 Morud	8,16	596.	8970 Havndal	7,07
9.	8981 Spentrup	8,16	597.	5240 Odense NØ	7,06
10.	8752 Østbirk	8,15	598.	8560 Kolind	7,05
11.	4736 Karrebæksminde	8,14	599.	4250 Fuglebjerg	7,04
12.	2625 Vallengbæk	8,12	600.	5220 Odense SØ	7,02
13.	9480 Løkken	8,11	601.	4370 Store Merløse	6,97
14.	3720 Aakirkeby	8,10	602.	5200 Odense V	6,82
15.	2930 Klampenborg	8,09	603.	8840 Rødkærsbro	6,78



Tabel 4.1:
Livskvalitet fordelt på
postnummer, top og bund

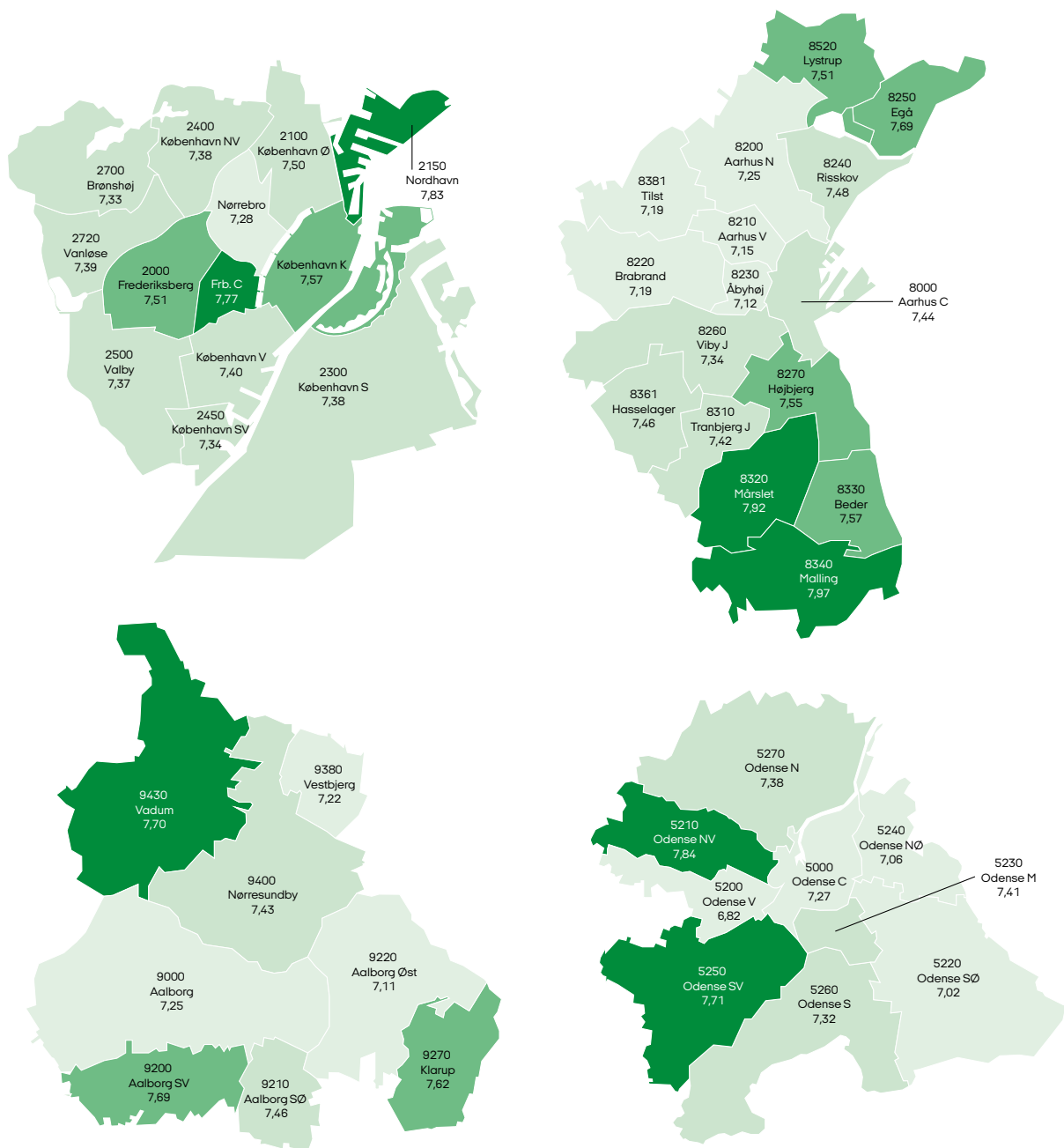
Den laveste oplevede livskvalitet finder vi i postnumrene 8840 Rødkærsbro (6,78) i Midtjylland, 5200 Odense V og 4370 Store Merløse i Nordvestsjælland.

Det viser, at der er større forskel på livskvaliteten end umiddelbart antaget, da vi sammenlignede mellem de danske kommuner. Det skal også understreges, at alle 603 områder har en gennemsnitlig livskvalitet, der er høj sammenlignet med resten af verden. Selv det postnummer, som har det laveste gennemsnit i Danmark, 8840 Rødkærsbro, ville – i et tankeeksperiment – ligge nr. 20 i verden efter Litauen (6,82) og foran Storbritannien (6,75) i *World Happiness Report*. Det vidner igen om stor lighed i fordelingen af livskvalitet i Danmark.

De grønne områder rundt om storbyerne bliver også mere tydelige på dette kort, hvor der for eksempel nord og syd for Aarhus er mørkegrønne områder, mens de er mere lyse vest for byen.

Ved at zoome ind på postnummeret kan vi også få mere detaljeret information om landets fire største byer (figur 4.2).

Hovedstaden har to bydele, der ligger over landsgennemsnittet af oplevet livskvalitet, nemlig Nordhavnen (7,83) og



Figur 4.2:

Livskvalitet i de fire største byer fordelt på kvarterer

Frederiksberg, mens den laveste oplevede livskvalitet ses i Brønshøj og i Nørrebro (7,28).

I Aarhus er det i forstæderne Malling (7,97) og Mårslet, vi finder den højeste oplevede livskvalitet, mens den laveste livskvalitet findes i de mere bynære forstæder Aarhus V og Åbyhøj (7,12).

I Odense finder vi den højeste oplevede livskvalitet i Odense NV (7,84) og Odense SV, mens den laveste livskvalitet findes i Odense SØ og Odense V (6,82). Det er således i Odense, vi finder det største spænd i livskvalitet mellem forskellige bydele.

I Aalborg ser vi den højeste livskvalitet i Vadum (7,70) og Aalborg SV, mens den laveste gennemsnitlige livskvalitet er i Vestbjerg og Aalborg Øst (7,11).

Tallene viser, at der er betydelige forskelle mellem kvartererne i de store byer. Og forskellen er generelt større, end vi generelt finder mellem by og land. Det understreger samtidig, at livskvaliteten kan svinge fra lokalområde til lokalområde, selvom den geografiske afstand er ganske kort.

Gode lokalområder øger livskvaliteten

For at belyse og sætte tal på styrken af et lokalområde, dets sammenhængskraft og følelsen af tilhørsforhold har vi i undersøgelsen gjort brug af et indeks, som samler resultaterne af en række spørgsmål om nabolaget i ét tal.⁴ Hilser folk på hinanden i kvarteret, er det trygt for børn at lege udenfor om dagen, kan man stole på folk, kan man få hjælp af sine naboer? Indekset er en måde at udtrykke den sociale kapital i et område.

Jo højere en score, jo bedre opleves lokalområdet. Vores undersøgelse tyder på en kobling mellem den sociale kapital i nabolaget og tilfredshed med livet.⁵ Oplever man, at folk hilser og hjælper, og at man trygt kan lade sine børn lege udenfor i lokalområdet, slår det typisk ud som et højere niveau af tilfredshed med livet blandt borgerne. Derfor kan det være en potentiel forklaring på, at nogle af de kommuner, som lig-

ger lavt på en socioøkonomisk målestok, alligevel har en høj livskvalitet. Her er f.eks. Langeland karakteriseret ved at ligge rigtig højt på indekset for naboskab i form af tryghed og sammenhold.

Hvis vi dykker ned i forskellene på vurderingen af lokalområderne rundt om i Danmark opgjort på postnumre, ses det, at den laveste vurdering af lokalområdets kvalitet findes i lokalsamfund i de største byer i landet (Tabel 4.2.).⁶

Top 15			Bund 15		
1.	6720 Fanø	8,40	589.	5000 Odense C	6,84
2.	8305 Samsø	8,37	590.	2450 København SV	6,84
3.	5970 Ærøskøbing	8,36	591.	5220 Odense SØ	6,84
4.	9940 Læsø	8,30	592.	4970 Rødby	6,82
5.	3740 Svaneke	8,29	593.	2630 Taastrup	6,80
6.	8680 Ry	8,24	594.	9000 Aalborg	6,79
7.	5960 Marstal	8,21	595.	2605 Brøndby	6,78
8.	8320 Mårslet	8,16	596.	2635 Ishøj	6,75
9.	2830 Virum	8,14	597.	8210 Aarhus V	6,75
10.	8382 Hinnerup	8,10	598.	8381 Tilst	6,74
11.	2960 Rungsted Kyst	8,08	599.	5240 Odense NØ	6,70
12.	8340 Malling	8,04	600.	2200 København N	6,66
13.	4320 Lejre	8,04	601.	2660 Brøndby Strand	6,62
14.	9240 Nibe	8,02	602.	2400 København NV	6,58
15.	5762 Vester Skerninge	8,01	603.	8900 Randers C	6,41

Tabel 4.2:
De 15 postnumre, hvor borgerne har hhv. den højeste og laveste vurdering af deres lokalområde

I toppen af listen af gode lokalområder finder vi igen ø-postnumrene, som er bredt repræsenteret. Vi ser også en meget positiv vurdering af nabolaget i en række postnumre omkring de store byer, hvor både 8680 Ry, 8320 Mårslet, 8382 Hinnerup og 8340 Malling er i pendlingsafstand til Aarhus. Det samme gælder for 2830 Virum, 2960 Rungsted Kyst og 4320 Lejre i forhold til København. 9240 Nibe ligger tæt på Aalborg, mens 5762 Vester Skerninge ligger nær både Odense og Svendborg.

Noget tyder på, at adfærden i lokalområdet påvirker vores livskvalitet. Men hvordan? Et bud kan være, at det handler om de lette relationer.

Teorien om de lette relationer

Langt den meste forskningslitteratur om sociale relationer fokuserer på de dybe forhold, altså til familie og tætte venner. Det handler bl.a. om at have mennesker, man kan tale fortroligt med. De dybe relationer er fundamentalt vigtige, viser forskningen. De har stor betydning for vores trivsel. Og der er noget på spil. Venskaber og familierelationer kan i den grad både lægge til og trække fra vores livskvalitet.

Men måske skal vi begynde at fokusere mere på de lette relationer. På bekendtskaberne. Dem, man er på nik med. Altså de mange små kontaktpunkter i vores hverdag. De har en større indflydelse på vores livskvalitet, end vi måske tror.

De lette relationer er mere hyppige, mere tilfældige, rummer mindre følelsesmæssig intensitet og intimitet, men alligevel betydelige fordele for vores livskvalitet.⁷ Vi møder dem uden store forventninger og bliver i mindre grad skuffet, hvis de ikke bliver gengældt.

Psykologen Gillian M. Sandstrom fra University of Cambridge har forsket i menneskers relationer til fremmede i lokalområdet og koblingen til vores oplevede livskvalitet. Hun har lavet forskellige empiriske forsøg med fokus på de lette hverdagsrelationer og konkluderer, at de både stimulerer vores livskvalitet positivt og øger følelsen af at høre til.

I artiklen *Talking to Strangers* tager Sandstrom fat i det fænomen, at mange mennesker finder det akavet eller er bange for at tale med fremmede i nabolaget.⁸ Nogle mennesker gemmer sig bag hovedtelefoner eller nærstuderer telefonen i det offentlige rum, mens andre simpelthen vælger at overse andre mennesker i deres nærhed. Hendes forskning viser, at vi overvurderer risikoen for en dårlig oplevelse ved at tale med fremmede og massivt undervurderer gevinsten ved de lette relationer.

Peggy Thoits, der er professor i sociologi ved Indiana University Bloomington, interviewede hundredvis af kvinder og mænd om de mange forskellige sociale roller, som vi udfører i

livet. Fra rollen som partner, forælder, ven og kollega til mere lette relationer til naboer, i forældregruppen i skolen eller som deltager i foreningslivet. Hun fandt, at de små, uforpligtende og lette relationer, som vi kan have til andre mennesker i nabolaget, i foreningslivet, lokalbutikken eller blot folk, vi nikker til på gaden, kan have en stærk effekt på vores mentale sundhed. De mere obligatoriske relationer, for eksempel i familien eller på jobbet, kan være mere givende, men også mere drænende for vores velbefindende. Peggy Thoits konkluderer, at de lette relationer er vigtige, helende og stimulerende, netop fordi de ikke er så intense.

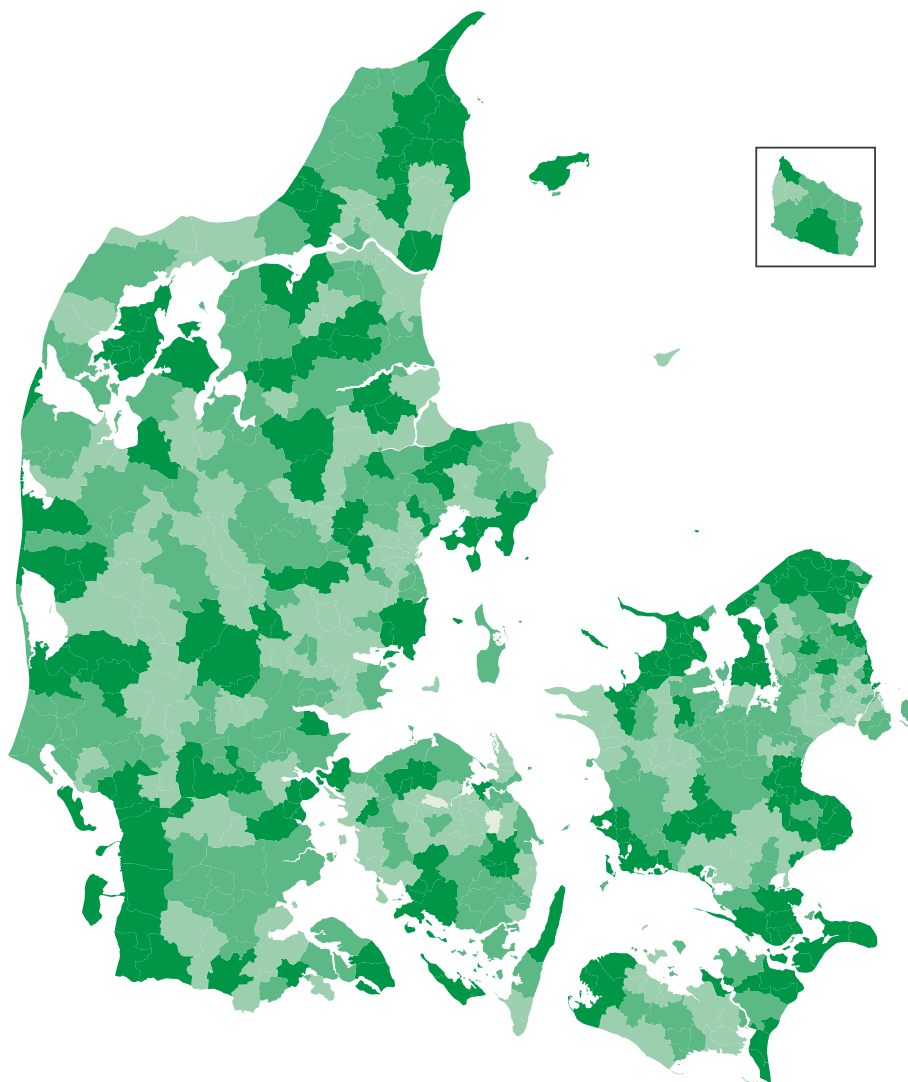
Et godt lokalområde, hvor der er mange, man hilser på eller taler lidt med, er altså en vigtig del af de samlede sociale relationer, fordi de ikke er så dybt involverende, men blot stimulerende.⁹

Hvor ofte gør du noget for at komme i kontakt med mennesker, du ikke kender så godt? Altså for eksempel taler med kassemedarbejderen, frisøren, blomsterhandleren eller dem nede i kiosken?

Den gennemsnitlige livskvalitet er betydeligt højere blandt dem, der svarer ”dagligt”, end blandt dem, der svarer ”sjældent” på, hvor ofte de hilser på mennesker, de ikke kender. Der er i alt otte svarmuligheder, og imellem hvert trin er der en signifikant forskel på livskvaliteten (også når vi kontrollerer for alder, uddannelse og økonomi).

Det vil sige, at sjældnere end en gang om året er bedre end aldrig, og 3-5 gange om ugen er bedre end 1-2 gange om ugen. Hvert hej tæller.

Der viser sig også at være store forskelle på, hvor tilbøjelige vi er til at forsøge at komme i kontakt med andre, når vi ser på postnummerniveau (figur 4.3). I områder som 3770 Allinge, 4736 Karrebæksminde, 4720 Præstø og 8420 Knebel har mere end 60 pct. talt med eller hilst på folk, de ikke kender, i den forgangne uge. Det har kun 35 pct. af borgerne gjort i 8361 Hasselager, 4281 Gørlev og i 9220 Aalborg Øst.¹⁰ For



lokalområdet kan det gøre en stor forskel, hvis man får opbygget en kultur med mange lette relationer.

Læren fra Frome

I den engelske by Frome er man gået mere konkret til værks. Byen har knap 30.000 indbyggere og ligger i Somerset i det sydvestlige England. Efter finanskrisen var Frome ramt af nedgang, stigende sundhedsproblemer og sociale udfordringer. Den lokale praktiserende læge Helen Kingston oplevede



Figur 4.3:

Hvor i Danmark er vi flittigst til at hilse på folk, vi ikke kender?
(Jo mørkere grøn, desto flittigere)

oftere og oftere, at ældre kom til konsultation drevet af ensomhed, tab af ægtefælle eller andre sociale problemer snarere end egentlige sygdomme.

Det fik Helen Kingston til at rejse midler til at gentænke koblingen mellem sundhed og sociale relationer. Hun skabte projektet ”Compassionate Frome”. Ideen var at kortlægge de sociale netværk i byen og bruge dem aktivt i forbindelse med sundhedsbehandlingen. Ud fra kortlægningen blev der oprettet et hold af frivillige *community connectors* – altså mennesker, der kunne forbinde de hyppigste gæster i lægepraksissen med forskellige former for sociale grupper i Frome. Det var alt fra patientforeninger til korsang og motionshold. På den måde var der nogen, der greb patienten uden for venteværelset og fortalte om sociale tilbud og muligheder. Budskabet fra Helen Kingston var enkelt: Nogle gange skal der et lille skub til. Sørg for at hjælpe andre mennesker med at involvere sig i lokalsamfundet. Informér dem om mulighederne, og inviter dem. Hjælp dem med at tage de små skridt.

Der skete to bemærkelsesværdige ting. For det første blev både sundhedspersonalet i lægepraksissen og patienterne gladere. De fik øget deres livskvalitet. For det andet begyndte antallet af konsultationer at falde. Antallet af konsultationer i Frome faldt med 14 procent over en treårig periode. Og det skete vel at mærke, mens antallet af konsultationer i resten af Somersset steg med 30 procent.¹¹

Trygge lokalområder

Et stærkt lokalområde er altså karakteriseret af de bånd, der er mellem mennesker. Men også andre faktorer i det nabolag, som omgiver os, kan påvirke vores livskvalitet.¹² I de næste to afsnit ser vi nærmere på betydningen af trygge lokalområder og derefter på betydningen af støj fra omgivelserne.

Tryghed og livskvalitet hænger ifølge forskningen sammen. Tryghed og utryghed kan betragtes på flere niveauer. Det kan være utryghed påvirket af store samfundsproblemer som krig,

terror, klimaforandringer eller pandemier. Det kan også være den nære tryghed i forhold til at kunne betale sine regninger eller at se sine børn vokse op i trygt kvarter. Et tysk studie undersøgte koblingen til livskvalitet mellem de ”store bekymringer” (for eksempel frygt for krig i verden) og ”mikrobekymringer”, der handler om det ”nære”, altså os selv og vores nærmeste. Studiet konkluderer, at de store bekymringer for verden ikke umiddelbart påvirker vores oplevede livskvalitet, mens de nære bekymringer gør.¹³

Den del af trygheden, som vi undersøger her, er oplevelsen af at kunne færdes trygt i lokalområdet. Det er således en delmængde af begrebet tryghed, og man kan derfor godt føle sig tryk i lokalområdet, men utryk for krig eller global opvarmning. Eller omvendt.

Hvis man umiddelbart tænker, at de mest utrygge må være de gamle, så er det tid til at ændre det billede (tabel 4.3). Følelsen af at være tryk stiger med alderen. Det er i høj grad parkanlæg og stier, der opleves utrygge. Og det i en grad hvor 43,6 procent af kvinder mellem 18-29 er utrygge ved at færdes her. De unge kvinder er samlet set mest utrygge, og generelt er kvinder væsentligt mere utrygge i lokalområdet end mænd.

Der er ganske betydelige forskelle i, hvor trykke lokalområderne opleves rundt om i Danmark. Nogle steder er trygheden

Er der steder i dit lokalområde, hvor du undlader at færdes, fordi du føler dig utryk?	18-29	30-44	45-59	60 år +
Mænd				
Ja, visse parkanlæg/gangstier	14,2	8,8	7,2	6,0
Ja, nær stationsområder	9,7	6,7	5,2	4,2
Ja, nær bestemte butikker, restauranter eller barer	6,7	4,2	3,0	2,4
Nej, jeg føler mig tryk i hele lokalområdet	73,7	82,5	86,6	89,8
Kvinder				
Ja, visse parkanlæg/gangstier	43,6	29,4	26,6	24,4
Ja, nær stationsområder	25,3	15,5	14,6	14,5
Ja, nær bestemte butikker, restauranter eller barer	12,8	6,4	5,1	6,3
Nej, jeg føler mig tryk i hele lokalområdet	42,0	59,1	63,5	67,7



Tabel 4.3:
Andelen af befolkningen (i pct.), der føler sig utrykke forskellige steder i lokalområdet, fordelt på alder

meget høj – det er igen de danske øer som Langeland, Bornholm og Ærø, der ligger i top (tabel 4.4). Men også i kommuner som Syddjurs, Rebild og Lemvig oplever mere end 85 procent af befolkningen at føle sig trygge i hele lokalområdet. I gennemsnit gælder det for 71 procent af danskerne. Mest utryghed finder vi på den københavnske vestegn, hvor kun ca. halvdelen af befolkningen er trygge i hele lokalområdet i Ishøj, Herlev og Albertslund. Det er i høj grad stationsområderne, der er med til at trække trygheden ned langs hele S-togsnettet vest og syd for København. Alle kommuner har parkanlæg og stisystemer, der opleves utrygge.

Ser vi på postnummer, er det særligt de små bysamfund og øerne, der opleves trygge. Her er der stor forskel fra Samsø og Fanø, hvor 97 procent af befolkningen føler sig trygge, til Skovlunde og Nivå, hvor hhv. 48 og 44 procent føler sig trygge.¹⁴

Top 10 kommuner		Procent	Bund 10 kommuner		Procent
1.	Samsø	97,5	89.	Brøndby	59,5
2.	Fanø	96,9	90.	Glostrup	58,9
3.	Læsø	96,4	91.	Slagelse	58,8
4.	Ærø	94,7	92.	Greve	58,5
5.	Bornholm	90,3	93.	Hvidovre	58,1
6.	Lemvig	88,0	94.	Vallensbæk	57,5
7.	Langeland	87,7	95.	Høje-Taastrup	54,9
8.	Rebild	87,5	96.	Herlev	53,2
9.	Syddjurs	86,2	97.	Albertslund	52,1
10.	Odder	86,0	98.	Ishøj	49,0

Top 10 postnumre		Procent	Bund 10 postnumre		Procent
1.	8305 Samsø	97,5	594	8220 Brabrand	52,6
2.	6720 Fanø	96,9	595	2620 Albertslund	52,4
3.	9940 Læsø	96,4	596	2700 Brønshøj	51,9
4.	8881 Thorsø	95,3	597	2670 Greve	51,8
5.	5960 Marstal	94,2	598	2630 Taastrup	51,5
6.	5970 Ærøskøbing	94,8	599	3600 Frederikssund	49,8
7.	5464 Brenderup Fyn	94,2	600	8210 Aarhus V	49,2
8.	3740 Svaneke	94,0	601	2635 Ishøj	49,1
9.	7730 Hanstholm	93,1	602	2740 Skovlunde	47,7
10.	8410 Rønde	92,3	603	2990 Nivå	44,1

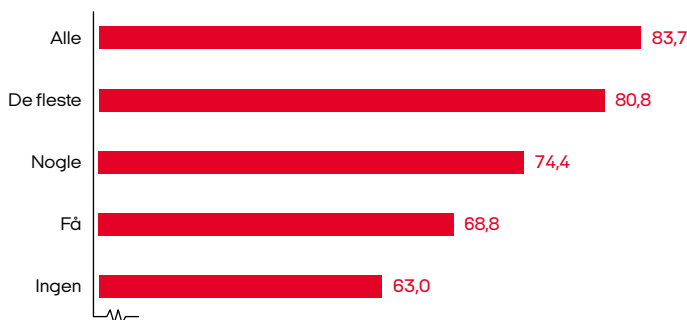
Tabel 4.4:
Kommuner og postnumre med den højeste og laveste grad af tryghed i lokalområdet

Vi har desuden undersøgt koblingen mellem tryghed og livskvalitet. Dem, som oplever en eller anden form for utryghed i deres lokalområde, har en signifikant lavere livskvalitet end dem, som ikke oplever utryghed i lokalområdet.

Forskellen i livskvalitet mellem personer, som føler eller ikke føler utryghed i lokalområdet, er signifikant for både mænd og kvinder i alle aldersintervaller.

Samtidig kunne noget tyde på, at jo flere naboer vi omgås, jo mere trygge er vi ved at gå rundt i lokalområdet efter mørkets frembrud. Det handler om at have kontakt med andre og føle sig set.

Figur 4.4 viser, at dem, der taler med mange af naboerne, føler sig mest trygge i lokalområdet efter mørkets frembrud. Blandt de personer, som ikke taler med nogen af deres naboer, føler 63 procent sig trygge i lokalområdet efter mørkets frembrud. Ser vi på de grupper, som taler med alle eller de fleste af deres naboer, er det over 80 procent, som føler sig trygge. Det tyder på, at de lette relationer øger trygheden og derigennem livskvaliteten.



Figur 4.4:
Procent af befolkningen, der føler sig trygge i lokalområdet efter mørkets frembrud fordelt efter, hvor mange naboer, man taler med.

Hva' siger du?

Et andet kendetegn ved vores lokalområder er deres beliggenhed. Og her påvirkes vores livskvalitet af, hvor meget larm og støj vi oplever i vores hjem.

Støj afspejles direkte i boligpriserne. Flere uafhængige undersøgelser fra både Danmark og udlandet har dokumenteret en klar sammenhæng mellem trafikstøj og lavere boligpriser. Støjgener gør boligerne mindre attraktive og reducerer derved efterspørgslen og prisen.

En dansk undersøgelse viser, at for hver gang støjen stiger med 1 dB over grænseværdien for støjbelastede boliger på 58 dB, falder husprisen med 1,2 pct. Hvis der er tale om støj fra motorvej, lyder tallet på 1,6 procent af værdien. Et hus eller en lejlighed med en salgsværdi på 4 millioner kroner, der er belastet af vejstøj målt til 68 dB, ville således i princippet kunne sælges for cirka 4,5 millioner kroner, hvis støjen blev reduceret til grænseværdien på 58 dB.¹⁵

Støj har altså en målbar negativ indflydelse på boligprisen, men støj kan være mange ting. Det er bilerne, der dytter, flyet, der letter, vindmøllen, der roterer, og naboen, der holder fest. Igen. Men hvad med vores livskvalitet? Hvordan påvirker støj vores trivsel?

Oplever vi støj i vores hjem, er vi mindre tilfredse med boligen. Spørgsmålet er, om vi også er mindre tilfredse med vores liv? Ifølge vores undersøgelse er svaret ja. Vores tilfredshed med livet ligger ni procent lavere, når vi er støjplaget i vores bolig. Det er markant.

Vi ser i tabel 4.5 på livskvaliteten for danskere, der er udsat for seks forskellige typer af støjgener, sammenlignet med gennemsnittet for danskere, der ikke angiver støjgener

Typer af støjplager	Livskvalitet
Støj fra trafik (biler, tog, fly mv.)	7,12
Støj fra industri, fabrikker mv.	6,86
Støj fra byliv (forbipasserende, musik i gaden mv.)	6,91
Støj fra naboer (stemmer, musik, trinstøj mv.)	6,65
Støj fra vindmøller	5,80
Respondenter, der ikke er støjplagede	7,66



Tabel 4.5:
Støjgeners betydning for livskvalitet

i deres bolig. Uanset støjkilden gælder det, at de støjplagede har en signifikant lavere livskvalitet end gennemsnittet. Den klart laveste livskvalitet finder vi hos gruppen, der er plaget af støj fra vindmøller. Derefter følger støj fra naboerne.

Vores undersøgelse viser, at det er støjen fra naboer, flest mennesker angiver som den mest generende støjkilde i deres nuværende bolig, efterfulgt af trafikstøj. Det er i Ishøj, København og Frederiksberg kommuner, at den største andel af befolkningen er generet af nabostøj, hvor ca. hver ottende borger angiver dette som et problem (Tabel 4.6).

1.	Ishøj	14,5	89.	Tønder	2,3
2.	København	14,5	90.	Læsø	2,3
3.	Frederiksberg	12,9	91.	Stevns	2,2
4.	Brøndby	12,4	92.	Vejen	2,1
5.	Rødovre	12,0	93.	Lejre	2,0
6.	Gldsaxe	11,7	94.	Langeland	1,7
7.	Hvidovre	11,7	95.	Lemvig	1,4
8.	Aarhus	11,3	96.	Samsø	1,1
9.	Ballerup	11,2	97.	Fanø	1,0
10.	Albertslund	9,6	98.	Ærø	0,6



Tabel 4.6:
Andel af befolkningen, der er plaget af nabostøj (i pct.)

Omvendt er under to procent af indbyggerne i Lemvig, Langeland og Lejre generet af naboernes larm. Men – og det er væsentligt – de negative effekter på livskvaliteten af nabostøj er langt større hos beboere i landejendomme og i rækkehuse end beboere i lejligheder. Måske skyldes det, at vi har forskellige forventninger og derfor også tolerancegrader i forhold til nabostøj afhængig af boligform.¹⁶

Støj har betydning for vores livskvalitet på forskellige områder. Vi er mindre tilfredse med livet og føler os mindre afslappede, når vi døjer med støj i vores bolig og nabolag. Og de, der døjer med støj fra vindmøller, er samtidig dem med lavest livskvalitet blandt de støjplagede. Lokalområdet er ikke

kun de lette relationer – det kan også være nabostøj, tung trafik og snurrende vindmøller.

Støj påvirker og forstyrrer os der, hvor vi har mest brug for at lade op, nemlig i hjemmet. I næste kapitel sætter vi fokus på boligens betydning for vores livskvalitet.

Kapitel 5

Hjem til livskvalitet

Det er her, vi lader op og kommer i balance. Det er her, vi samler familien og skabet fra IKEA. Hjemmet er vores manege, hvor vi underholder andre og iscenesætter os selv. Vores hjem er rammen om vores liv og fundamentet for vores livskvalitet. Men er der boligformer, der rimer bedre på livskvalitet end andre? Og hvor stort er stort nok, når det handler om din bolig?

I spørgeskemaet har respondenterne angivet, om de har boligudfordringer, og hvilken type. Dette er krydset med deres livskvalitet. Skalaen går fra 0 til 10, hvor 10 er højeste livskvalitet.



Samlingen på Cirkusmuseet i Hvidovre er blandt Europas største. Museet har fået permanente rammer i den bevaringsværdige Smedje i den gamle militærlejr Avedørelejren. Desuden er museet blevet udvidet med et oplevelsescenter i fægtehallen, som er blevet sat i stand og indrettet til formålet. Realdania støttede projektet, fordi bygningsanlægget i Avedørelejren udgør et område med store arkitektoniske kvaliteter, samtidig med at oplevelsescentret understøtter en fortsat positiv udvikling af området.



7,03
Manglende adgang
til aften eller have

7,30
For meget plads
(for stor bolig)

6,62
Problemer med
tilgængelighed

7,05
For lidt plads
(for lille bolig)

7,85
Ingen udfordringer
med boligen

Mange danskere følger med i "Hammerslag", "I hus til halsen", "Boligkøb i blinde", "Nybyggerne", "Kender du typen", "Linde på Langeland", "Mesterlige ombygninger" og "Arkitektens hjem". Listen over danske boligprogrammer er lang. Vi er dybt optaget af boligen og hjemmet. Vores eget og andres.

Det skyldes måske en fornemmelse af, at vores hjem er vigtigt for vores livskvalitet. Men vi ved ikke meget om den sammenhæng, for der er kun få danske undersøgelser, der kobler vores bolig med vores livskvalitet. Det samme gælder, hvis vi kigger ud i verden på den internationale litteratur.¹

Det er faktisk mærkeligt, eftersom undersøgelser viser, at vi danskere bruger omkring 90 procent af tiden indendørs og en meget stor andel heraf i vores eget hjem. Så hvis arkitekturen virkelig former os, rummer hjemmet formentlig den største påvirkning.

Vores undersøgelse peger på, at danskerne har ret i den store interesse i boligen. Vores hjem spiller tilsyneladende en stor rolle for vores livskvalitet. Korrelationen er høj og signifikant. Tilfredshed med boligen forklarer ca. 20 procent af vores livskvalitet og har således en stærk forklaringskraft i forhold til den samlede livskvalitet. Vi finder også, at personer, der er tilfredse med deres bolig, har en højere trivsel.²

Der er dog en betydelig del af den danske befolkning, der oplever udfordringer med deres nuværende bolig. Vores boliger er for store, for små, for dyre, mens nogle hellere vil eje end leje, og omvendt. Vi har for mange trapper, oversvømmelse i kælderen og for få udendørsarealer. Vores tal viser, at 38 procent af befolkningen har udfordringer med boligen. I de næste afsnit ser vi på, hvad det betyder for livskvaliteten.

Eje eller leje

I modsætning til, hvad mange danskere måske tror, adskiller Danmark sig fra de fleste andre lande, når det gælder andelen af befolkningen, der ejer deres egen bolig. Mens omkring 80 procent af indbyggerne i lande som Irland, Spanien, Norge og

Island bor i en ejerbolig, er det under halvdelen af den danske befolkning, der bor i eget parcelhus, villa, rækkehus, lejlighed eller anden form for ejerbolig. Og der bliver stadig færre. For 40 år siden, i 1984, var 56 procent af de beboede boliger i Danmark beboet af ejeren selv ifølge Boligøkonomisk Videncenter. For 20 år siden var andelen faldet til 53 procent. I dag er vi nede på 48 procent.³ Der er altså i dag flere, der bor til leje, end i ejerbolig. Danmark er dermed et af de lande i Europa, hvor færrest ejer deres bolig.

Samtidig viser en undersøgelse fra Dansk Ejendomsmedarbejderforening, at 74 procent af danskerne ville foretrække at bo i ejerbolig, hvis de frit kunne vælge, mens 13 procent siger, at lejebolig er deres foretrukne boligform.⁴ Sprog og udtryk fortæller os også, at det er godt at være herre i eget hus og have foden under eget bord.

Men betyder det noget for vores livskvalitet? Er lykken at eje sin egen bolig – eller er det at kunne ringe til nogen, der sørger for at fikse vandhanen, når den drypper?

Fordele som lejer er bl.a., at man ikke har ansvar for den udvendige vedligeholdelse af ejendommen, og at man slipper for mange former for gør-det-selv-arbejde. Man skal ikke binde et større beløb i lejeboligen og behøver derfor sjældent at optage lån. Man kan flytte fra lejligheden inden for den varslingsperiode, der står i lejekontrakten, uden at skulle bekymre sig om et salg. Og i dansk kontekst er der mulighed for at få boligstøtte som tilskud til huslejen.⁵

Forskere har undersøgt potentielle negative sider ved at eje en bolig. Det kan være i form af omkostninger og besvær med salg, hvilket særligt slår igennem, hvis ejerboligen skal afhændes efter få år. Amerikanske data indikerer, at der er mere pendling og højere arbejdsløshed i stater, hvor ejerskabsgraden er størst.⁶ Spørgsmålet er, om vi kan overføre det til Danmark, og om de positive sider ved at eje sin bolig overskygger de negative.

Ser vi på den internationale forskning, er der bred opbak-

ning til, at ejerskab af egen bolig faktisk fremmer den oplevede livskvalitet. Der findes en lang række studier, der bekræfter den sammenhæng. Det vanskelige er at kontrollere for selve kvaliteten af boligen, når man sammenligner ejerboliger og lejeboliger, og de studier, der formår at etablere den kontrol, viser, at forskellen bliver lidt mindre, men finder stadigvæk en klar sammenhæng.⁷

En forbindelse mellem boligejerskab og livskvalitet findes i de muligheder, man som ejer har for at forme sit hjem efter egne ønsker. Boligejeren kan vælte en væg, vælge den økologiske maling på børneværelset og udvide køkkenet, hvis behovet er der. Der er med andre ord bedre muligheder for at ændre ting i boligen efter ens eget hjerte og behov.⁸ I forskningen kaldes dette *nesting* (redebyggeri), altså det at indrette sig efter egne ønsker. Mange af de førnævnte boligprogrammer på dansk fjernsyn handler netop om at indrette boliger og optimere dem i forhold til beboernes ønsker og drømme.

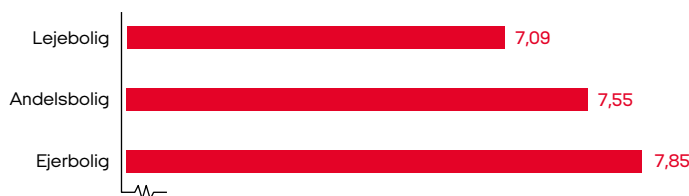
Men det er ikke alene resultatet af at bygge om eller vedligeholde boligen, der påvirker vores livskvalitet. Det er også processen. Selvom nogle mennesker helt sikkert helst er fri for at rense tagrenden, viser forskningen en anden forbindelse mellem boligejerskab og livskvalitet.⁹ Boligejere udfører ifølge forskellige studier væsentligt mere gør-det-selv-arbejde end lejere, og det øger livskvaliteten. De fleste boligejere er mest motiveret af at spare penge gennem gør-det-selv-arbejde, ifølge en dansk undersøgelse fra Rockwool Fonden fra 2003. En nyere dansk undersøgelse foretaget af Videncentret Bolius i 2017 viser imidlertid, at ca. 45 pct. af danskerne udfører gør-det-selv-arbejde, fordi de finder glæder ved arbejdet. Og det er der god grund til. Et amerikansk studie fra 2020 fandt en tydelig positiv sammenhæng mellem gør-det-selv-arbejde og livskvalitet. Forklaringen er ifølge studiet, at gør-det-selv-arbejde kan give os en positiv fornemmelse af fordybelse eller *flow*, hvor vi glemmer tid og sted i arbejdet. Det er en følel-

se, der også kan opstå ved andre hobbybaserede aktiviteter som at bage brød, spille musik, dyrke sport, havearbejde eller andre ting, der ikke handler om håndværk. Det er selve fordybelsen, der giver gevinsten. Det handler således både om stoltheden ved at se resultatet af ens eget arbejde og om at spare penge, men også om selve processen, der ofte kræver ro og fokus og trækker på andre kompetencer end dem, man anvender i arbejdet.¹⁰

Desuden peger forskningen på en tredje forbindelse mellem boligejerskab og øget livskvalitet, som handler om at have kontrol over sit eget liv. Ud over den konkrete tryghed i at eje sin egen bolig peger nogle forskere på, at de boligejere, der opnår en friværdis i boligen, opnår større økonomisk tryghed og mulighed for at veksle dette til f.eks. mere fritid senere i livet eller til øget forbrug.

Vores undersøgelse tegner et ganske klart billede. Der er signifikant forskel på livskvaliteten fordelt på ejerformer (figur 5.1). Boligejerne har en gennemsnitlig livskvalitet på 7,85, mens lejere har en noget lavere oplevet livskvalitet på 7,09. Herimellem kommer andelshaverne med en gennemsnitlig livskvalitet på 7,55. Nu er det klart, at mange yngre mennesker bor til leje, og samtidig kan boligejerformen hænge sammen med vores økonomi, så flere velstillede er ejere. Derfor har vi justeret tallene med kontrol for forskelle i alder og husstandsindkomst.

Det viser sig dog, at der ikke er forskel i livskvaliteten mellem

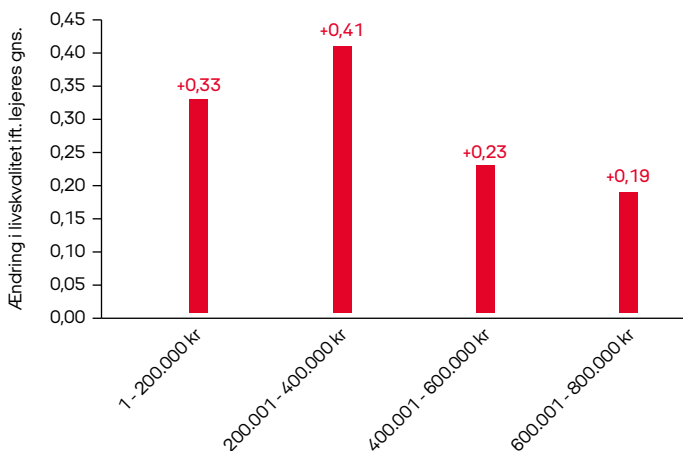


Figur 5.1:
Livskvalitet fordelt på
boligejerform

ejere og lejere, når vi bliver gamle. Følger vi ejere og lejeres livskvalitet i forhold til alder, stopper forskellen ved 75-årsalderen.¹¹ I den sene livsfase fra 75 år og op har boligejere altså ikke længere en højere livskvalitet end lejere.

Et dansk studie af effekten af at flytte fra lejebolig til ejerbolig baseret på paneldata fra 1976, 1986 og 2000 konkluderer ligeledes, at boligejerskab har en positiv effekt på vores livskvalitet. Men også at effekten er særligt stor for de laveste indkomster. At flytte fra lejebolig til ejerbolig har således en lille effekt for de rigeste og en stor effekt for livskvaliteten for lavere indkomstgrupper.¹² Vores tal støtter den tolkning.

Vi har undersøgt forskellen i livskvaliteten, når man ejer sin bolig, og når man lejer den, opdelt på fire forskellige indkomstgrupper (se figur 5.2). Når vi kontrollerer for indkomst, er forskellen i livskvaliteten mellem lejere og boligejere klart størst for lav- og mellemindkomstgruppen sammenlignet med højindkomstgruppen.



Figur 5.2:
Forskel i livskvalitet for
boligejere ift. lejere fordelt
efter disponibel indkomst

Faktisk er forskellen i livskvalitet mellem ejere og lejere dobbelt så stor for den laveste indkomstgruppe sammenlignet med den højeste. For boligejere med en disponibel indkomst op til 400.000 kr. er forskellen i livskvalitet på +0,41 point. For personer med disponible indkomster mellem 600.000 kr. og 800.000 kr. er forskellen 0,19 point højere livskvalitet blandt ejere end lejere i tilsvarende indkomstkategori. For højere disponible indkomster end 800.000 kr. er der ingen signifikant forskel i livskvaliteten mellem ejere og lejere.

Det er alt andet lige godt for livskvaliteten at bo i ejerbolig, men effekten af at eje boligen falder altså med stigende indkomst. Gevinsten ved at være boligejer er størst for dem, der tjener mindst.

Hvor meget plads kræver det gode liv?

Svaret på spørgsmålet handler i høj grad om, hvornår man spørger. Det altoverskyggende boligproblem for mennesket har historisk været at finde et varmt og sikkert ly for natten. Og her var det en fordel at bo tæt. Senere, under industrialiseringen, hvor byerne voksede hurtigt, kunne der være rigtig mange mennesker i en toværelses lejlighed i anden baggård. Men siden er antallet af kvadratmeter i Danmark per indbygger kun gået en vej: op.

Fordelene ved at bo småt og tæt er undersøgt i forskningen og er knyttet til bedre økonomi, mindre pendling, mindre forbrug af jord og mere bæredygtighed ved at anvende færre byggematerialer.¹³ Der kan også være praktiske fordele i at have mindre plads, f.eks. i form af mindre vedligehold af boligen og mindre rengøring. Nogle mennesker oplever også en positiv følelse af forenkling af livet ved at bo småt og enkelt.¹⁴

Ulemperne ved at bo for tæt er knyttet til sundhedsrisici og sociale udfordringer. Det er forhold, som gør, at mange lande har indført minimumsstandards for boligens størrelse og lofthøjde.¹⁵ Sundhedsrisici inkluderer bl.a. for høj luftfugtighed, der kan medføre allergi og astma. Der er også øget risiko for

luftbårne sygdomme som influenza, bronkitis og tuberkulose, ligesom studier peger på øget risiko for coronasmitte i små lejligheder.¹⁶ Hertil kommer forskellige studier, der peger på øget stress pga. højnet konfliktniveau.¹⁷ De sociale ulemper handler om manglende plads til at være ugeneret, altså alenetid. Men også om, at man i mindre grad inviterer gæster hjem, hvis pladsen ikke er til det.¹⁸ De sociale relationer påvirkes altså direkte af den plads, vi har til rådighed i hjemmet.

Konsekvenserne for børn, der bor på få kvadratmeter, er undersøgt i en rapport bestilt af Calouste Gulbenkian Foundation.¹⁹ Ulemperne indbefatter bl.a. færre timers søvn (for søskende, der deler værelse og vækker hinanden) og manglende steder at finde ro til skolearbejde. Begge dele kan lede til indlæringsudfordringer. Hertil kommer som hos de voksne højere stressniveau, flere smitsomme sygdomme, mere udbredte luftvejssygdomme samt sociale udfordringer for børnene forbundet med større risiko for konflikter i hjemmet og færre legeaftaler i hjemmet.²⁰

England har i dag de mindste boliger i Europa. Og samtidig oplever England et fænomen, man også finder i mange asiatiske og nordamerikanske storbyer, nemlig at befolkningen i storbyerne presses sammen på færre og færre kvadratmeter pga. stigende boligudgifter.²¹ Det fik The Royal Institute of British Architects til at udgive rapporten *The Case for Space*, der argumenterer for, at de små, overfyldte boliger udgør et problem for livskvaliteten.

Det er naturligvis individuelt, om en bolig opleves som for stor eller for lille, men modsat englænderne har danskerne generelt god plads. Ifølge Eurostat er der 17,3 procent af Europas befolkning, der lever i overfyldte boliger, mens der er 33,4 procent, der bor i store lejligheder med flere rum end antallet af beboere.²² I Danmark er tallene hhv. 9,2 procent og 42,5 procent. I figur 5.1 har vi anvendt Eurostats model og undersøgt, om antallet af rum har betydning for vores livskvalitet. Rum refererer her til soveværelser, stuer og spisestuer.

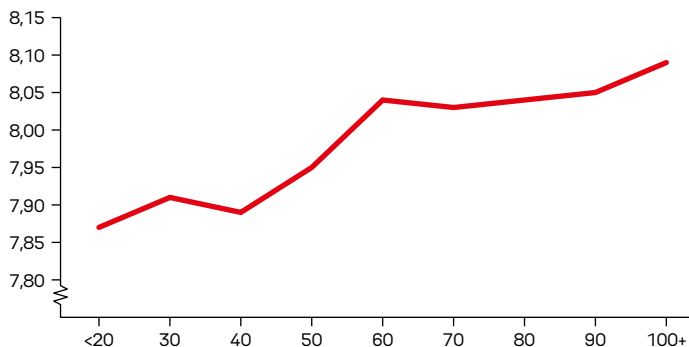
Færre rum end beboere	7,10
Samme antal rum som beboere	7,21
Flere rum end beboere	7,79



Tabel 5.1:
Livskvalitet i forhold
til plads i boligen

Der er en højere livskvalitet hos dem, der har en bolig med flere rum end antallet af beboere. Her er den gennemsnitlige livskvalitet 7,79. Ser vi på de personer, som har for lidt plads, er livskvaliteten 7,10. Forskellene mellem alle tre grupper er signifikante.

Ved hjælp af vores registerdata kan vi desuden foretage en direkte kobling mellem livskvalitet og boligens størrelse (figur 5.3). Figuren viser respondenternes livskvalitet relateret til antallet af kvadratmeter til rådighed i deres bolig. For at gøre det sammenligneligt ses her kun på par, mens singlehusstande og større bofællesskaber er taget ud.²³ Den laveste livskvalitet ses hos gruppen, der har under 20 kvm per beboer, og livskvaliteten er signifikant højere frem mod ca. 60 kvm per beboer. Herefter har folk med flere kvadratmeter bolig ikke en signifikant større livskvalitet.



Figur 5.3:
Livskvalitet opgjort ift.
boligstørrelse for par

Vi har også undersøgt sammenhængen mellem antal kvadratmeter og livskvalitet for singler. Her er der ingen statistisk sammenhæng. Det betyder altså ikke umiddelbart noget, om singlehusstande bor småt eller stort. Det er først, når man bor

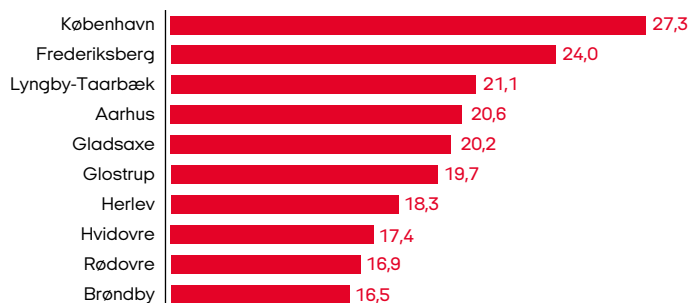
sammen med andre, at folk med store boliger har en signifikant højere livskvalitet.

Ser vi igen mod England, er der udbredt utilfredshed med boligernes størrelse, og mere end hver tredje englænder oplever decideret pladsmangel ifølge Eurostat. Helt så galt er det ikke i Danmark.

Vores undersøgelse viser, at hver syvende voksne dansker (14,3 pct.) oplever pladsmangel i boligen. Det tal dækker dog over store kommunale forskelle, fra 5 procent i Lemvig til hele 27 procent af befolkningen i København (se figur 5.4).²⁴

Blandt de 14,3 procent af alle danskere, der oplever pladsmangel, er den gennemsnitlige livskvalitet på 7,08. Blandt resten af befolkningen, der ikke oplever pladsmangel, er livskvaliteten på 7,62. Så der er bestemt forskel, og pladsmangel betyder tilsyneladende mere end selve antallet af kvadratmeter. Pladsproblemer handler både om antallet af kvadratmeter per person, og hvordan det opleves, altså i forhold til vores forventninger til boligens størrelse.

Gennem mange år er størrelsen på nybyggede boliger gradvist steget. Det større antal kvadratmeter på de nybyggede huse kan måske skyldes, at vi mennesker ofte sammenligner os selv med andre. Med kollegaerne, med vennerne, med naboerne. Hvordan klarer jeg mig, gør jeg det godt nok? Man vil gerne leve op til de andre og vise, at man klarer sig lige så godt.



Figur 5.4:
De 10 kommuner, hvor den største andel af befolkningen angiver pladsproblemer [andel i pct.]

Hvor meget *nok* er, handler om, hvad andre har. Hvad ser vi omkring os? Er husene i kvarteret 250 kvadratmeter eller 150 kvadratmeter? Det kan have indflydelse på, hvor meget vi tænker, er nok.

I vores søgen efter det gode liv rundt i det store hus bør vi dog være opmærksomme på den hedonistiske trædemølle. Nogle af os har måske oplevet at flytte fra en etværelses til en treværelses lejlighed. ”Sikke en masse plads,” tænkte vi i begyndelsen, men snart begyndte vi måske at tænke: ”Hvor ville det være rart med lidt ekstra plads”.

Den hedonistiske trædemølle som begreb blev introduceret i 1971 af to amerikanske professorer i psykologi, Philip Brickman og Donald Campbell, og handler om, at vi som mennesker hele tiden løfter barren for, hvad vi synes, er tilfredsstillende. Vi jager den højere løn, den finere titel og det større hus. Opnår vi drømmen, er vi måske tilfredse for en stund, men så tilpasser vi os den nye ramme og begynder snart at drømme om noget endnu større. Generelt set har mennesket en meget høj tilpasningsevne i forhold til de fleste aspekter af livet. Rammerne bliver meget hurtigt hverdag og noget, som vi ikke tænker over i det daglige. Et klassisk eksempel er, at de fleste amerikanere mener, at de ville blive lykkeligere, hvis de boede i Californien med dets næsten perfekte milde klima året rundt. Virkeligheden er, at californierne ikke er lykkeligere – for det perfekte vejr glider hurtigt ind baggrunden for den fastboende. Vi værner os til både gode og dårlige livsbetingelser.²⁵

Et bud på en løsning på at bo småt, men godt kom fra den engelske arkitekt Sarah Susanka, der i bogen *The Not So Big House* fra 1998 startede debatten om *tiny houses*, altså små huse, der er indrettet til menneskets behov, og ikke bare små udgaver af store huse. Ifølge Susanka er løsningen at kompensere manglende *kvantitet* af kvadratmeter med øget *kvalitet* i arkitekturen og materialevalget. Samtidig stiger kravene til be-liggenheden, så der ideelt set er direkte adgang til uderum og

have for at give en fornemmelse af albuerum og sikre nem adgang til grønne omgivelser med plads til alenetid. Med andre ord er hypotesen bag tiny house-bevægelsen, som Susanka bidrog til at starte, at når man bor småt, skal man være særligt omhyggelig med udvælgelse af materialer, designprincipperne og omgivelserne, så fordelene kompenserer for ulemperne. Det handler om at tænke anderledes.

Et andet bud er forskellige former for bofællesskaber, både for unge, børnefamilier, seniorer eller aldersblandede, hvor fællesarealer giver en større rumfornemmelse og adgang til flere pladskrævende faciliteter (f.eks. ekstra værelser, når familien er på besøg, hobbyrum, værksted, orangeri mv.), men uden at det samlede boligareal vokser. Disse semiprivate områder, som fællesarealerne udgør, kan også have positive effekter i forhold til sociale relationer og tryghed.

At have eller ikke have

Et er at have plads indenfor, noget andet er adgang til haver, grønne gårde, tagterrasser eller altaner.

Der findes over en million parcelhuse i Danmark. Flere end to en halv million danskere bor i parcelhus, og spørges danskerne direkte, hvor de helst ville bo, hvis de frit kunne vælge, viser parcelhuset sig også som danskernes darling. To ud af tre danskere vil helst bo i parcelhus.²⁶ En vigtig del af drømmen er de åbentstående terrassedøre ud til haven.

Siden 2019 er der dog bygget flere rækkehuse og lejligheder end fritstående huse i Danmark. Rækkehuset vælges ofte til af unge børnefamilier, der ønsker egen have, eller ældre par, der måske ikke længere orker at holde det store hus ved lige, eller af økonomiske årsager.²⁷

Historisk har ulemperne ved at bo i lejlighed handlet om livet i den tætte slum med smalle baggårde og overbefolkning.²⁸ Det står i skærende kontrast til nutidens etagebyggeri, hvor mange af de åbenlyse ulemper fra de tidligere boligkarreer som fællesbad i gården og mørke, fugtige lejligheder for

længst er løst. Moderne lejligheder har plads, lys og alle komfortfunktioner indbygget. Flere og flere har altaner, grønne gårdhaver eller adgang til fælles terrasser. Og det giver mening.

Der findes meget forskning i, hvad det betyder for vores livskvalitet at have adgang til grønne områder, parker og vild natur. Men der findes ikke så meget forskning i, hvad haver og altaner betyder, på trods af at de udgør en betydelig del af arealet i byerne.

Det er vanskeligt at finde nøjagtige danske tal for, hvor stor en andel af byernes areal der udgøres af private haver og gårdarealer. Danmarks Naturfredningsforening estimerer, at der cirka er 1.000.000 haver i Danmark med et samlet areal på 60.000 hektar, hvilket er cirka syv gange mere areal end Danmarks største skov, Rold Skov. Et studie fra Aarhus Universitet af Storkøbenhavn estimerer, at cirka seks procent af arealet er udlagt til private haver.²⁹

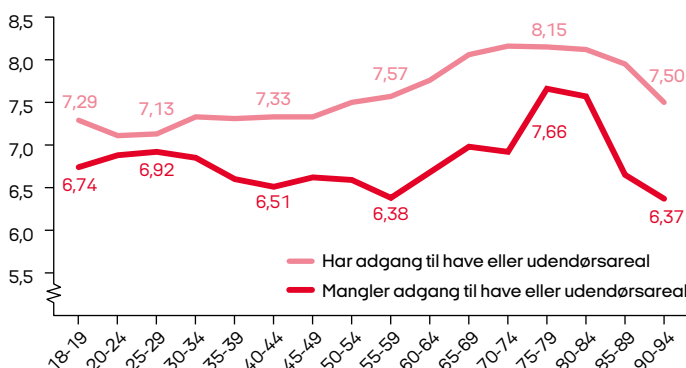
Et engelsk studie undersøgte betydningen af private haver og offentlige parker og fandt, at adgang til private haver havde en betydelig effekt på livskvaliteten, mens adgang til offentlige parker til en vis grad kompenserer for ikke at have adgang til en privat have, hvis de ikke er for langt væk (inden for ti minutters gang).³⁰ Et andet engelsk studie sammenlignede adgangen til private haver med adgangen til offentlige parker. Det viste, at adgang til en privat have reducerede risikoen for lav mental trivsel særligt hos mænd. For kvinder havde nærhed til en offentlig park en kompenserende effekt for dem, der ikke havde adgang til privat have, mens det ikke var tilfældet for mænd.³¹ Effekten af haveejerskab handler både om at kunne slappe af udendørs og om at holde sig aktiv. Akkurat som gør-det-selv-arbejde er havearbejde en fysisk aktivitet, der i sig selv kan give velbefindende. Det bekræftes af studier, der viser, at haveejere er mere fysisk aktive i hverdagen.³² Den danske professor og overlæge på Rigshospitalet Bente Klarlund Pedersen har gennemgået forskningen om haver og havearbejde og konkluderer: "Tendensen var ganske klar.

Studier fra både USA, Europa, Asien og Mellemøsten viser, at deltagelse i havearbejde reducerer både depressions- og angstsymptomer samt kropsvægt. Havearbejde bidrager til følelsen af fællesskab, giver livskvalitet og livsglæde.”³³

Ud fra vores danske tal kan vi se, at folk, der mangler steder at opholde sig udendørs, har en betydeligt lavere livskvalitet. I gennemsnit har de en oplevet livskvalitet på 6,79, mens dem, der har adgang til have, altan eller fælles tagterrasse, har en oplevet livskvalitet på 7,57. Det svarer til otte procent højere livskvalitet, og her er kontrolleret for både alder, indkomst og uddannelse. Det er ikke overraskende folk i de større byer og særligt københavnernes, der oftest oplever manglende adgang til udendørsarealer.

Der er forskel i oplevet livskvalitet blandt folk med adgang til udendørsarealer og uden adgang til udendørsarealer hen over alle aldersgrupper. Forskellene er mindst blandt de yngre aldersgrupper og størst omkring 55-59-årsalderen (se figur 5.5).

Samtidig ser det ud til, at havearbejde ikke bare kan holde os aktive og sunde; det kan også indgå i terapeutisk behandling. Eksempler er Dannerhuset i København, der har en terapihave for voldsramte kvinder, Sct. Hans Have i Roskilde, hvor psykiatriske patienter kan finde ro og mening i have-



Figur 5.5:
Livskvalitet krydset med adgang til have eller udendørsareal

arbejdet, mens terapihaven Nacadia i Hørsholm har udviklet et haveanlæg, der understøtter behandling af stressramte. Ifølge Bente Klarlund Pedersen handler det om, at ”både fysisk aktivitet og lys stimulerer hjernens indhold af serotonin. Dermed opnår man en antidepressiv effekt, som er af samme type som den, man tilstræber med antidepressiv medicin. Man får mere sol, og det betyder mere D-vitamin, der ud over at beskytte muskler og knogler også er godt for humøret.”³⁴

Kapitel 6

Vores naboer

Flere sprog rundtom i verden har variationer af ordsproget "det er bedre at have en god nabo end en fjern ven". Formår vi at løfte naboskab til kendskab eller venskab, er der trivselsgevinster at hente. Så hvordan står det til med naboskabet i Danmark? Og kan arkitekturen fremme naboskab?

I spørgeskemaet har respondenterne angivet, hvilke aktiviteter de har med naboerne. Figuren viser, hvor mange procent af danskerne der angiver den specifikke aktivitet.



Hjorths Fabrik i Rønne blev grundlagt som terracottafabrik i 1859 og er stadig i funktion i dag, men pladsen var trang, og der var brug for en gennemgribende istandsættelse. Renoveringen af museet skabte nye muligheder for at udnytte direktørboligen i forlængelse af resten af fabriksanlægget. Boligen indgår nu i museumsoplevelsen, hvor de tre stuer bruges til at udstille bornholmsk keramik. Realdania støttede projektet i 2018 sammen med Bdr. Larsens Legat og Sparekassen Bornholms Fond.

KLAUSULERET FREM TIL UDGIVELSESD

GEN



Holder øje med
hinandens boliger

59,5%

Låner ting ud til
hinanden

49,4%

Holder vej- eller
gårdfester sammen

23,6%

Har kommunikation
via Facebook eller
lignende

31,2%

Mødes i forsamlings-
hus, eller lignende

12,2%

Deltager i fælles
projekter i lokalområdet

17,6%

Vi kan alle blive enige om, at det er rart med gode naboer. Men hvad er et godt naboskab? Handler det om fester i opgangen eller blot om ikke at gå i vejen for hinanden? En snak over hækken, den fælles græsslåmaskine eller at få vandet potteplanterne, mens man er på ferie?

Ejendomsmæglere fremhæver ofte lokalområdets herligheder i boligannoncer, eller når de vurderer huse i fjernsynet. Det kan være bylivet, der fremhæves, nærhed til naturen eller måske skolens kvaliteter. Men sjældent naboskabet. For det kender man ofte først, efter lejekontrakten eller købsaftalen er underskrevet, og møblerne er båret ind i boligen.

Mange studier af naboskabets betydning har fokus på, hvordan opvækst i bestemte kvarterer påvirker uddannelsesmønstre og beskæftigelse eller risiko for at begå kriminalitet.¹ Men flere forskere er begyndt at interessere sig mere for naboskabets betydning for vores livskvalitet. Det er også temaet i dette kapitel.

Nogle af de temaer, som forskningen undersøger, er, hvordan naboskabet opfattes og defineres, hvilke forventninger vi har til naboskabet, og hvilke aktiviteter der foregår i forskellige nabolag. Hertil kommer forskellige afledte effekter af naboskab, eksempelvis tillid, tryghed og livskvalitet.²

I vores undersøgelse har vi derfor spurgt ind til forskellige forhold ved naboskabet. Både om man omgår sine naboer, hvor tilfreds man er med sine naborelationer, og hvilke aktiviteter man laver sammen. Det skal her understreges, at vi i undersøgelsen anvender et bredt nabobegreb. Det er således ikke kun de umiddelbare naboer i opgangen eller på nabomatriklen, men også folk i lokalområdet omkring boligen.³ Hvor et nabolags grænser går, kan nemlig afhænge af boligtypen (f.eks. lejlighed eller enfamilieshus) og befolkningstætheden i området, samt af store veje, togskinner eller andre skel, der opdeler lokalområder i mindre enheder.

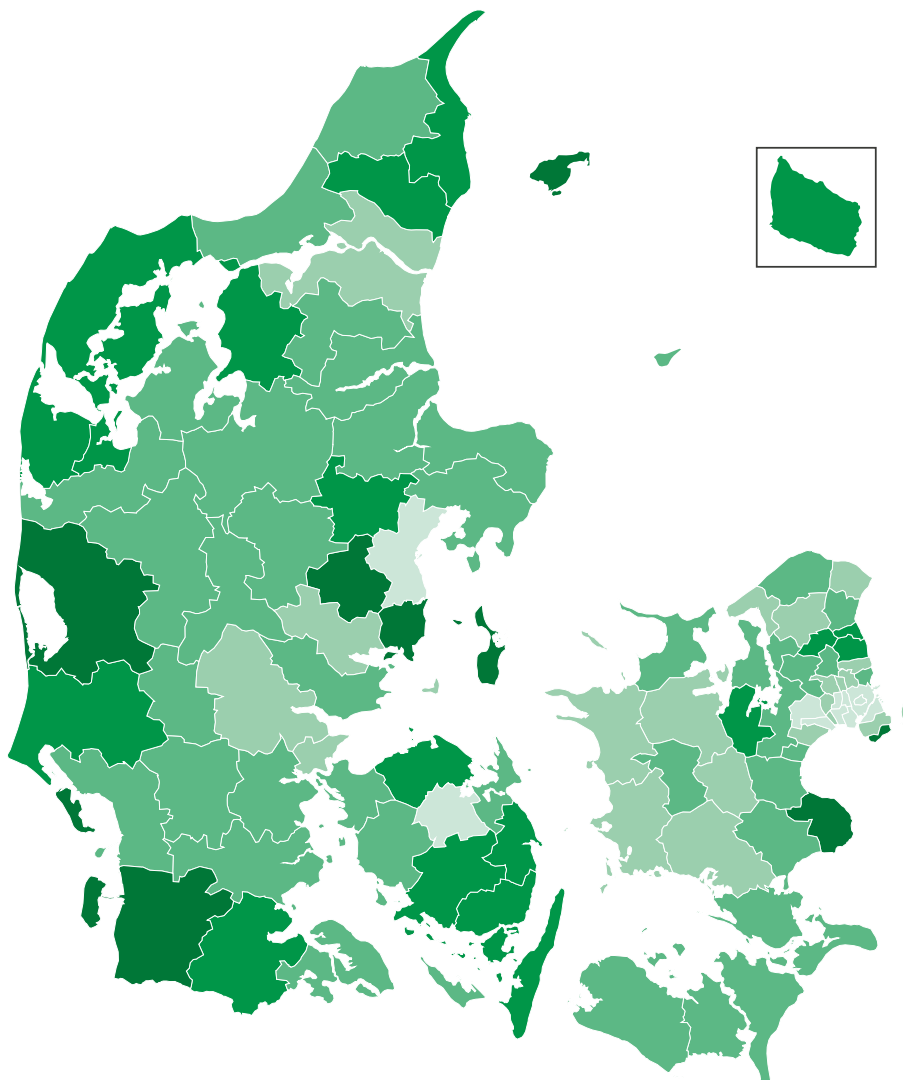
Indledningsvis kan vi konstatere, at vi danskere er ganske godt tilfredse med vores naboer. Når vi spørger til tilfredshed

med naboskaber, er 44 pct. tilfredse og 28 pct. meget tilfredse, mens kun 1,5 pct. er meget utilfredse. Stiller man spørgsmålet rundt om i landet, viser de mest tilfredse danskere sig at bo i kommunerne Fanø, Læsø, Ærø, Samsø, Odder, Stevns, Ringkøbing-Skjern, Skanderborg, Dragør og Tønder (figur 6.1).⁴ Det er også meget tydeligt, at tilfredsheden med naboskabet er mindst i de store og mere tætbefolkede byer. Helt i bunden finder vi f.eks. København.



Figur 6.1:

Kort over tilfredsheden med naborelationer. De mørkegrønne områder er, hvor tilfredsheden er størst.

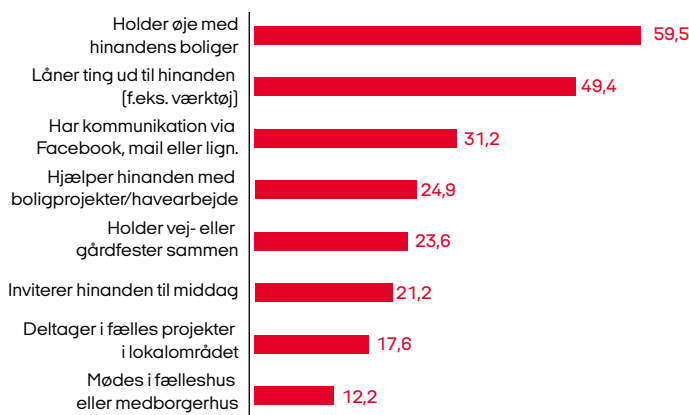


Det er imidlertid også tydeligt, at det ikke kun afhænger af byens størrelse, da vi ser en væsentligt lavere tilfredshed med naboskabet i det vestlige Sjælland. Også en række forstads-kommuner som Rødovre, Brøndby og Høje-Taastrup har en lavere tilfredshed med naboskabet end landsgennemsnittet.

Der er mange måder at være naboer på. Låner man værktøj til hinanden? Inviterer man hinanden på middag? Holder man fester i gården? Et godt naboskab handler også om at lave aktiviteter sammen.

Figur 6.2 viser andelen af befolkningen, som har forskellige typer af aktiviteter. Seks ud af ti holder øje med hinandens boliger, og knap halvdelen låner ting ud til hinanden. Nabolag med sociale aktiviteter er dog ikke alle vegne. Kun 23,6 procent holder f.eks. arrangementer som gårdfester, fastelavnsfester eller vejfester.

Spørgeskemaet indeholder otte forskellige spørgsmål om aktiviteter, man kan lave med sine naboer. Vi har samlet disse spørgsmål i et indeks, som går fra 0 til 8. Hvis man ingen aktiviteter laver med sine naboer, gives scoren nul. Og hvis man laver alle aktiviteter med sine naboer, gives scoren otte. På den måde udtrykker indekset, hvor mange aktiviteter der er blandt naboerne i et område.



Figur 6.2:
Aktiviteter med naboerne [pct.]

Ser vi på tværs af landets kommuner, er det i Lejre Kommune, vi finder det mest aktive naboskab (tabel 6.1).

Borgerne i Lejre Kommune har flest naboaktiviteter med hinanden. Det er også borgerne i Lejre Kommune, der topper, hvis vi ser på et samlet indeks, der rummer tilfredsheden med naboskabet, aktiviteter med naboer, og hvor mange naboer man omgås. Jo højere score, jo tættere er naborelationerne.

På postnummerniveau er det i 8320 Mårslet, vi finder Danmarks mest aktive naboer. Det er slående, at vi på top-10-listen over tætte naborelationer finder hele syv postnumre beliggende rundt om Aarhus, mens postnummer 8000 Aarhus C, altså selve midtbyen, ligger tredjesidst blandt 604 postnumre.⁵ Noget tyder på, at det er sværere at etablere tætte naborelationer i storbyen. Og der er formentlig et betydeligt potentiale i at udvikle nye løsninger til at fremme dette.

Kommune					
Top 10			Bund 10		
1.	Lejre	3,22	89.	Frederiksberg	2,13
2.	Skanderborg	3,12	90.	Rødovre	2,12
3.	Favrskov	3,01	91.	Slagelse	2,11
4.	Allerød	2,91	92.	Bornholm	2,11
5.	Rebild	2,90	93.	Odense	2,10
6.	Egedal	2,86	94.	Glostrup	2,07
7.	Varde	2,85	95.	København	2,02
8.	Stevns	2,85	96.	Lolland	1,99
9.	Morsø	2,84	97.	Brøndby	1,97
10	Dragør	2,82	98.	Ishøj	1,97
Postnummer					
Top 10			Bund 10		
1.	8320 Mårslet	3,88	595.	4900 Nakskov	1,84
2.	8530 Hjortshøj	3,75	596.	2660 Brøndby Strand	1,83
3.	4320 Lejre	3,47	597.	2400 København NV	1,83
4.	8464 Galten	3,40	598.	2450 København SV	1,78
5.	4070 Kirke Hyllinge	3,39	599.	5200 Odense V	1,76
6.	8680 Ry	3,36	600.	9000 Aalborg	1,72
7.	8382 Hinnerup	3,25	601.	6700 Esbjerg	1,68
8.	8355 Solbjerg	3,23	602.	8000 Aarhus C	1,67
9.	4330 Hvalsø	3,22	603.	5000 Odense C	1,66
10	8541 Skødstrup	3,21	604.	8900 Randers C	1,53



Tabel 6.1:
Naboaktivitet fordelt på
kommune og postnummer
[top-10/bund-10]

Ser man på tabel 6.1 over naboaktivitet, viser det således et lidt andet mønster, end hvem der er tilfredse med deres naboer. Eksempelvis er bornholmerne relativt tilfredse med deres naboer, men samtidig blandt dem, der laver færrest aktiviteter med deres naboer.

Vi kan sagtens have få aktiviteter med vores naboer og synes, at vi har et godt naboskab i området, og omvendt. Det vidner om forskellige holdninger til, hvor lidt eller hvor meget man skal have med hinanden at gøre på tværs af matriklerne. Men undersøgelser vidner også om, at der er gevinster at hente ved at løfte naboskabet.⁶

Det viser sig, at jo flere naboer vi har noget at gøre med, og jo mere tilfredse vi er med naboskabet, jo mere tilfredse er vi med vores liv.

Danskernes livskvalitet hænger således sammen med alle tre dimensioner af naboskab. Men først og fremmest med tilfredsheden med naboskabet, dernæst hvor mange naboer man ser, og til sidst med niveauet af naboaktiviteter.

Gruppen, som svarer ”tilfreds” eller ”meget tilfreds” med naboskabet, er 26 procent mere tilfredse med boligen end de respondenter, der svarer, at de er utilfredse eller meget utilfredse med naboskabet i området. Det kan have forskellige årsager. Måske er vi mere tilfredse med vores bolig, når vi føler, at vi er omgivet af rare og venlige mennesker på vejen eller i ejendommen.

Samtidig viser det sig, at relationen til vores naboer også spiller sammen med vores tilbøjelighed til at flytte. På baggrund af registerdata har vi undersøgt respondenternes antal af flytninger de seneste ti år. Vores analyser viser klare forskelle mellem respondenter, som flytter ofte, og dem, som flytter sjældent. For det første er respondenter, som flytter ofte, signifikant mindre tilfredse med naboskabet i deres område. For det andet omgås respondenter, som flytter ofte, i signifikant mindre grad deres naboer. Og for det tredje har respondenter, som flytter ofte, signifikant færre aktiviteter med deres naboer.

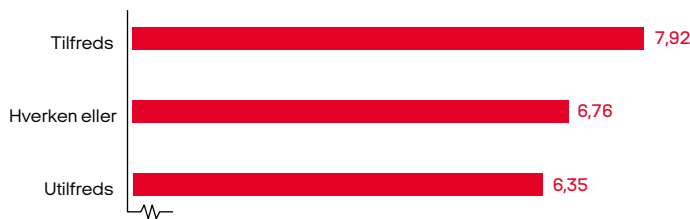
Det kan selvfølgelig skyldes flere ting. Hvis vi ikke bryder os om vores naboer og ikke laver noget sammen med dem, er vi måske mere tilbøjelige til at flytte, men det kan jo også være, at man er mindre tilbøjelig til at investere tid i at lære sine naboer godt at kende, hvis man flytter ofte.

Nærhedsprincippet

Hvorfor bliver vi venner med nogle personer og ikke andre? Måske holder vi med det samme fodboldhold, deler en interesse for fotokunst eller vietnamesisk madlavning? Måske handler det blot om geografisk afstand, og hvem vi er tæt på?

Der er i hvert fald studier, der peger på det sidste. Det har givet navn til *the proximity principle*, eller på dansk: nærhedsprincippet.⁷ Med nærhedsprincippet menes, at vi er mere tilbøjelige til at blive venner med folk, vi bor geografisk tæt på, end folk, vi deler interesser og værdier med. Og hvem er tættere på os end vores naboer? Der er indlysende fordele ved at være gode venner med sine naboer. Man bruger ikke tid på at transportere sig et sted hen for at mødes, der skal ikke bestilles en taxa, hvis man har fået vin til maden hos naboen, og man ses helt automatisk blot ved at have sin daglige gang ind og ud ad havelågen eller på trapperne i opgangen.

Det at bo ved siden af hinanden kan selvfølgelig også være årsag til konflikter. Vores naboer larmer, sprøjter med gift i nærheden af vores tomater og parkerer deres biler, så vi ikke kan komme ud med vores. Som nævnt er 1,5 procent af danskerne meget utilfredse med naboskabet i området. Vi kan have konflikter med mange personer, men at bo lige ved siden af hinanden, når man skændes, er særligt vanskeligt. Vores undersøgelse viser, at de personer, der er meget utilfredse med naboskabet i deres område, er betydeligt mindre tilfredse med livet. Denne gruppe har en gennemsnitlig livskvalitet på 6,35, mens gruppen, som er meget tilfredse med naboskabet, har en gennemsnitlig livskvalitet på 7,92 (figur 6.3).



Figur 6.3:
Livskvalitet og tilfredshed
med naboskabet

Mens de meget tilfredse med naboskabet ville ligge nr. 1 i *World Happiness Report 2024*, svarer den oplevede livskvalitet hos de utilfredse med naboskabet (6,35) – i et rent tankeeksperiment – til en plads som nr. 40 i verden placeret mellem Panama (6,36) og Malta (6,35). Vores tal viser, at blandt de meget utilfredse er der en klar overrepræsentation af beboere i lejlighed, og det er særligt larm og støj fra naboer, der angives som årsag.

Videntcentret Bolius har udformet en guide med gode råd til, hvordan man undgår en nabokonflikt. De handler blandt andet om, at man bør lade tvivlen komme naboer til gode, og at man går i dialog med naboer, hvis der er noget, der går én på. Hvorfor gør de, som de gør? De handler også om, at man sætter sig ind i, hvem naboerne er, og at man er nysgerrig på dem og ønsker at forstå dem.⁸ Og det at være nysgerrig på sine naboer kan faktisk ændre en hel gade.

Tag en vej og byg et fællesskab

”Hvordan kunne du godt tænke dig, at Hulbert Street var?”

Sådan begyndte Shani Graham at spørge sine naboer. Der boede omkring 60 mennesker på den lille vej i Fremantle, en forstad til Perth i Australien.

”Et sted, hvor der blev afholdt loppemarkeder,” var et af svarene. Andre ønskede at se rabatten blive brugt som have, og at der blev afholdt *afternoon tea* en gang imellem. Børnene drømte om cricket- og fodboldkampe og en skateboardbane.

Shani begyndte at invitere på eftermiddagste en gang om ugen. Alle tog deres egen kop med og måske et par småkager.

Det var på en af de eftermiddage, at naboerne begyndte at tale om Anna. Anna var 84 år gammel og boede alene for enden af gaden. Hvad nu, hvis der sker hende noget midt om natten? Det blev anledningen til at lave *Hulbert Streets Contact Book Skills and Resource Register*. Det indeholdt telefonnumre og e-mailadresser på folk på gaden, men også informationer om, hvad folk var gode til, og hvad de kunne give, og hvad de havde brug for. Nu var der ingen, der købte en sækkevogn i Hulbert Street. Fordi sådan en havde Adam og Brian. Kate havde en farveprinter, og Obie var god til at babysitte katte.

De begyndte at afholde filmaften en gang om måneden. Alle tog deres egne stole eller puder med og noget til fællesbuffeten. De byggede en fælles pizzaovn, en skateboardbane og Hulbert Streets bogudveksling, hvor du afleverer en bog og tager en anden. En aften blev et vindue smadret på gaden. Et øjeblik efter stod 13 mennesker på gaden. Nogle iført deres pyjamas.

Det er ikke alle, der bor på samme gade som nogen med Shanis sociale drivkraft. Men når man planlægger nye boligområder eller byggerier, kan det sociale fremmes med meget små greb, der kan have stor betydning. Det handler om at fremme en arkitektur, der skaber små fællesskaber i større sammenhænge.

Venskabets arkitektur

Det kan være tilfældigheder, der gør, at naboskaber bliver til bekendtskaber og med tiden venskaber. Er der en god bager lige om hjørnet, hvor vi ofte løber ind i hinanden, og er der opstillet et bord og nogle bænke, hvor ungerne spiller fodbold i parcelhuskvarteret? Men vi kan også give tilfældet bedre chancer gennem det byggede miljø.

Psykologen Andrew Baum gennemførte et banebrydende studie af arkitekturens betydning for vores sociale relationer.

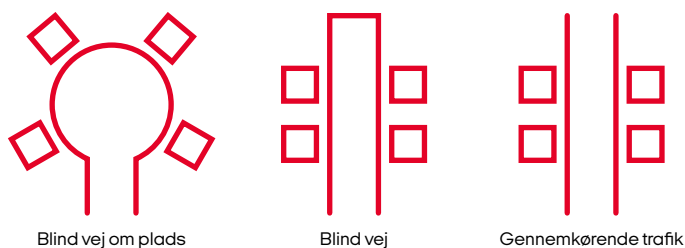
På Stone Brook University var der to markant forskellige kollegier. På det ene kollegie boede de studerende på topersonersværelser langs en meget lang korridor med fælles badeværelse

og opholdsrum i den ene ende af gangen, ligesom på et stort hotel. Det andet kollegie havde det samme antal studerende, men her var topersonersværelserne opdelt i klynger af tre med et bad og fællesareal. De studerende blev tildelt deres kollegieværelse tilfældigt, men effekten var ikke tilfældig.

De studerende på den lange gang var mindre tilfredse med deres sociale liv, oplevede oftere konflikter og havde svært ved den bratte overgang fra værelset til fællesskabet. Det gjorde dem ikke blot utilfredse med deres kollegie, det ændrede også deres sociale relationer. De blev ikke venner. De studerende på klyngekollegiet kunne bedre kontrollere overgangen fra det private til det offentlige rum, fordi de havde en semiprivat zone fælles med en mindre gruppe studerende. De studerende udviklede markant flere venskabsrelationer og havde færre symptomer på stress end de studerende i den lange korridor.⁹

Den samme følelse af at tilhøre et mindre fællesskab og indgå i en større sammenhæng, som på kollegieværelset, kan også skabes i byplanlægningen. Der er nemlig forskel på, om man anvender veje med gennemkørende trafik i det net, hvor rækkehuse, villaer eller etageejendomme placeres, eller man bruger et system med blinde, lukkede veje langs en gennemgående trafikåre eller som *cul-de-sac'er*, hvor husene placeres rundt om en fælles plads eller grønt område (det kan ligne formen på en sæk med knude på, deraf navnet, der direkte oversat betyder "bunden af sækken").¹⁰ Det kan synes tilfældigt, men det handler om at skabe en klynge af boliger, der opleves som sammenhængende for beboerne. Cul-de-sac-modellen kritiseres i nogle sammenhænge for at være pladskrævende og lede til øget biltrafik.¹¹ Men der er en række studier, der peger på, at den til gengæld har væsentlige fordele i forhold til at skabe sociale relationer. Den bryder nemlig de store kvarterer op i mindre og mere overskuelige enheder.

For eksempel viste et amerikansk studie, at folk, der bor på blinde veje, er væsentligt mere tilbøjelige til at betragte hinanden som venner og oftere hjælper hinanden. På de blinde



Figur 6.4:
Byplanlægningen påvirker
nabofællesskaber.

veje viste 40 procent af naboerne sig at have lånt værktøj eller sukker og mælk af hinanden, mens det kun var tilfældet hos 19 procent på de villaveje, der havde gennemkørende trafik.¹² Ifølge studiet er forklaringen, at der opstår en zone mellem husene, der opleves som semi-privat. Selvom der er offentlig adgang og stisystemer, fungerer den lukkede vej som en naturlig ramme for naboskabets aktiviteter.

Gode gårdmiljøer

Som det fremgik i sidste kapitel, er det særligt i parcelhuskvarterer, landsbyer og områder med rækkehuse, vi finder de tætteste naborelationer. I etageejendomme er der mindre kontakt mellem naboerne. Men det dækker over betydelige forskelle.

Tidligere var de fleste gårde og baggårde relativt ens med tørresnore, skraldespande, cykler og bilparkering. Men gennem byfornyelse og kvartersomdannelse er mange baggårde i dag små oaser med legepladser, grønne områder og plads til ophold. Vi har derfor undersøgt, om kvaliteten af fællesarealet betyder noget for, om naboer har kontakt med hinanden.

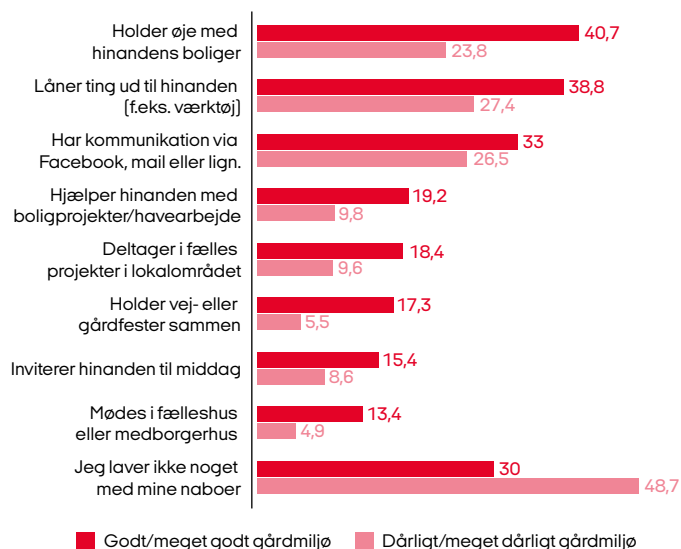
Zoomer vi ind på personer, der bor i lejlighed i en etageejendom og har en form for fællesareal, viser undersøgelsen, at blandt personer, der oplever et godt eller meget godt gårdmiljø, er der generelt væsentligt flere relationer til naboerne sammenlignet med dem, der bor i en etageejendom med et dårligt eller intet gårdmiljø.

Man skal være opmærksom på, at der kan være tale om en naturlig selektion, hvor mennesker, der ønsker en høj grad af

nabokontakt, søger mod lejligheder med gode fællesarealer. Det er formentlig tilfældet, men omvendt er der sjældent frit valg på lejlighedsmarkedet for den potentielle lejer eller køber. Udbuddet er ofte begrænset, hvilket trods alt reducerer den naturlige selektion. Det handler i mange byer om at slå til, når muligheden byder sig.¹³

Ti procent holder gårdfest i de dårlige gårde, mens mere end hver tredje fester i de gode gårde. Blandt beboerne i de dårlige gårde inviterer 16 procent hinanden på middag, mens det er tilfældet for 32 procent i de gode fællesarealer. Sandsynligheden for en gang lasagne med naboen er altså dobbelt så stor, hvis du bor i en etageejendom med en dejlig gård. Det handler sandsynligvis om at have rum til fællesskaber, og at fællesskaber udvikler sig, hvis faciliteterne er til stede. Mens halvdelen af beboerne uden et godt gårdmiljø slet ikke har aktiviteter med naboerne, gælder det kun tre ud af ti beboere i lejligheder med gode gårdmiljøer eller fællesarealer.

Gode gårdmiljøer betyder, at naboerne oftere hjælper hinanden, mødes, kommunikerer, holder øje med hinandens



Figur 6.5:
Betydningen af et godt gårdmiljø for naboaktiviteter (kun personer bosat i etageejendomme)

boliger, fester, inviterer på middag og banker på hos hinanden. Det er ikke en garanti for, at godt naboskab opstår, men det giver en større chance for, at det sker.

Vores undersøgelse viser da også, at godt naboskab korrelerer med mindre ensomhed. Jo flere naboer vi ser, jo mere vi laver med dem, og jo mere tilfredse vi er med naboskabet i vores område, jo mindre ensomme føler vi os. Alle tre dimensioner korrelerer med ensomhed.¹⁴

Winston Churchill havde måske ret. Vi former vores bygninger, hvorefter de former os. Det er godt nyt. Det betyder, at vi har mulighed for at bygge bro mellem mennesker. At vi kan bygge relationer.

Ejerformer betyder noget for naboskabet

Der findes nye boformer, der appellerer til en mere nomadagtig tilværelse, der er ideelle, hvis man er ung og er flyttet til en anden by eller andet land. Et eksempel er lejlighedshoteller, hvor udlejer ofte gør meget for at skabe rum for de sociale kontakter – nogle har ligefrem sociale viceværter ansat til at skabe forbindelser mellem lejerne gennem aktiviteter og events. Det fungerer ofte godt, og det er blevet attraktivt for mange, særligt yngre mennesker på boligmarkedet. Men vores data og internationale studier viser samtidig, at ejerskabsformen korrelerer med naboskabet, og at der er færre relationer i et kvarter med mange lejere end i et kvarter præget af ejerboliger.

En af forklaringerne er, at boligejere investerer mere tid i deres lokalområde, når de flytter ind. Der er simpelthen mere på spil, når vi vælger at købe en bolig, så engagerer vi os mere i lokalområdet. Internationale studier viser, at boligejere er mere engagerede i civilsamfundet, at de er mere involverede i naboskabet og har hyppigere kontakt med naboerne.¹⁵

Vi har undersøgt, om ejerforholdene hænger sammen med engagementet i lokalområdet, ud fra vores danske data. Vores undersøgelse bekræfter, at boligejere (både andels- og ejerbolig) i Danmark har flere aktiviteter med deres naboer end

lejere. Spørgeskemaet indeholder otte forskellige former for naboaktiviteter, hvor respondenterne svarer på, om de laver den aktivitet med deres nabo eller ej.

Tabel 6.2 viser tydeligt, at der er flere aktiviteter hos naboerne i ejerboliger og andelsboliger sammenlignet med naboskabet i lejeboliger. Hos andelsboligejerne er det særligt fællesprojekter, der trækker. Her deltager 38 procent af andelshaverne i fælles projekter. Der er også en væsentlig større sandsynlighed for, at der afholdes vej- eller gårdfester i ejer- og andelsforeninger end hos lejerne. Og hos boligejerne er der flest, der holder øje med hinandens huse og lejligheder, og det forekommer væsentligt oftere, at naboerne låner ting ud til hinanden og inviterer hinanden til middag.

	Lejebolig	Andelsbolig	Ejerbolig
Holder øje med hinandens boliger	40	55	75
Låner ting ud til hinanden (f.eks værktøj)	36	49	60
Har kommunikation via Facebook mail eller lign.	25	40	35
Holder vej- eller gårdfester sammen	13	31	31
Hjælper hinanden med boligprojekter/havearbejde	17	31	30
Inviterer hinanden til middag	14	18	27
Deltager i fælles projekter i lokalområdet	11	38	20
Mødes i fælleshus eller medborgerhus	12	19	12

Tabel 6.2:
Aktiviteter med naboerne
fordelt på ejerskab [pct.]

Hvor værdifuldt er et godt naboskab?

I en meget citeret artikel af professor i økonomi Nattavudh Powdthavee fra Warwick Business School med titlen ”Putting a Price Tag on Friends, Relatives, and Neighbours” giver han et svar på det umiddelbart lidt vanskelige spørgsmål: Hvor meget er sociale relationer værd? ¹⁶ Altså hvor værdifuldt godt naboskab er for vores livskvalitet sammenlignet med andet, f.eks. penge. Det er en metode, økonomer anvender til at estimere værdien af goder, som ikke umiddelbart er nemme at prisfastsætte: Hvor meget skal man tjene mere for at opnå samme positive effekt på livskvalitet, som godt naboskab giver?

Hvis man går fra kun at ”tale med naboer mindre end en

gang om måneden” til at ”tale med naboer næsten hver dag”, øges den oplevede livskvalitet markant. Faktisk så meget, at hvis man skulle have samme løft i livskvaliteten gennem sin indkomst, skulle man ifølge studiet tjene 35.000-40.000 pund ekstra om året. Det svarer til cirka 300.000 kr. i ekstra årsindtægt. Det er ikke så lidt. Studiet kontrollerer også for, om der er tale om et mere velhavende eller et fattigere kvarter. Det gør ingen forskel. Effekten er den samme.

Forklaringen er ifølge studiet, at vores sociale relationer betyder meget mere for vores livskvalitet end vores indkomst. Man skal naturligvis tage en del forbehold, når man foretager den beregning, men det interessante er, at vi kan foretage en tilsvarende beregning, blot med en lidt anden spørgsmålsformulering, men ud fra samme princip. Vores tal viser, at forskellen i livskvalitet mellem gruppen, der taler med naboer ”1-3 gange om måneden”, i forhold til gruppen, der taler med naboerne ”3-5 gange om ugen”, er på 0,39 point i livskvalitet.¹⁷ Det er altså forskellen i oplevet livskvalitet for gruppen med en lavere frekvens af nabokontakt i forhold til livskvaliteten for dem, der har en høj frekvens af nabokontakt. En person med en disponibel årsindkomst på 300.000 kr. har i gennemsnit ca. 0,39 point lavere livskvalitet end én, der har en disponibel årsindkomst på ca. 480.000 kr.¹⁸ Det er en betydelig forskel i disponibel indkomst, der skal til for at give samme løft i livskvalitet som godt naboskab. Altså statistisk set.

Kort sagt spiller naborelationerne i lokalområdet en værdifuld rolle i vores liv. Et godt naboskab kan betyde, at vi føler os mere forbundne med andre mennesker og mere tilfredse med livet generelt. Vi er mere tilfredse med vores bolig og mindre tilbøjelige til at flytte. Samtidig tyder meget på, at det betyder noget, hvordan vi bygger, i forhold til at skabe det bedste fundament for gode naborelationer. Med de rette greb, såsom gode fællesarealer, flere semiprivate områder og klog planlægning af nye kvarter, kan vi styrke båndet mellem beboerne og løfte livskvaliteten for danskerne.

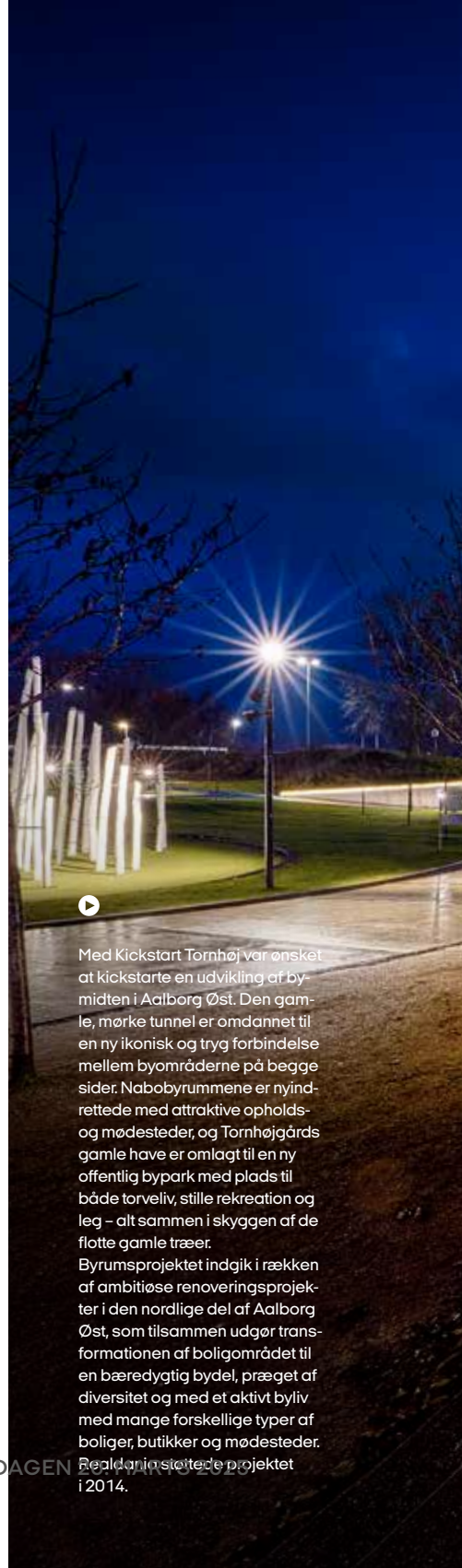
I næste kapitel dykker vi dybere ned i de sociale relationers betydning for vores livskvalitet.

Kapitel 7

Livskvalitet smitter

Vi er flokdyr. Sociale væsener, der søger hinanden og fællesskabet. Derfor har vores relationer til andre mennesker stor betydning for vores trivsel. Livskvalitet er samtidig noget, vi kan være fælles om at skabe, og noget, der smitter mellem mennesker.

I spørgeskemaet har respondenterne angivet, hvor ofte de ser venner. Dette er krydset med deres livskvalitet. Skalaen går fra 0 til 10, hvor 10 er højeste livskvalitet.



Med Kickstart Tornhøj var ønsket at kickstarte en udvikling af bymidten i Aalborg Øst. Den gamle, mørke tunnel er omdannet til en ny ikonisk og tryk forbindelse mellem byområderne på begge sider. Nabobyrummene er nyindrettede med attraktive opholds- og mødesteder, og Tornhøjgårds gamle have er omlagt til en ny offentlig bypark med plads til både torveliv, stille rekreation og leg – alt sammen i skyggen af de flotte gamle træer.

Byrumsprojektet indgik i rækken af ambitiøse renoveringsprojekter i den nordlige del af Aalborg Øst, som tilsammen udgør transformationen af boligområdet til en bæredygtig bydel, præget af diversitet og med et aktivt byliv med mange forskellige typer af boliger, butikker og mødesteder. Realisationen startede projektet i 2014.

KLAUSULERET FREM TIL UDGIVELSESDAGEN



7,74
Dagligt eller
næsten dagligt

7,67
1-2 gange om ugen

7,50
1-2 gange om måneden

6,96
Ca. en gang i kvartalet

6,02
Stjæl mere end 1 gang
per år

5,52
Aldrig

Vores sociale relationer er den vigtigste del af vores livskvalitet. Der findes ingen anden faktor, der i samme grad som tilfredsheden og frekvensen af vores relationer påvirker vores livskvalitet.

Det er en naturlig del af livet, at de sociale relationer ændrer sig. Det sker gennem barndommen og ungdommen, hvor relationen til forældrene ændres, og hvor der dannes venskaber, der får stadig mere betydning. Det sker også, når vi flytter og skal etablere os i nye lokalområder, og for mange mennesker, når arbejdslivet ophører, og det kollegiale samvær erstattes af andre relationer. For nogle er overgangene svære, og alle mennesker vil gennem livet opleve konflikter og udfordringer i relationerne til andre mennesker. Gode sociale relationer handler ikke om fravær af konflikt. Dem lærer vi af, og de er en naturlig del af livet.

Et af de mest berømte studier af livskvalitet er det såkaldte *Harvard Study of Adult Development*, som blev finansieret af William T. Grant Foundation i 1938 og etableret som forskningsgruppe på Harvard University.¹ Fondens interesse lå i at forstå, hvilke faktorer der får mennesker til at trives. Altså hvad der skaber livskvalitet over tid.

Studiet tog udgangspunkt i to vidt forskellige sociale grupper, nemlig 268 velstillede studerende fra Harvard University, samt 456 unge fra det indre Boston, der kom fra fattige kår.² Planen var at følge dem over tid og kortlægge deres livsforløb. Det oprindelige forskerteam er for længst gået bort, og studiets nuværende leder, Robert Waldinger, er den fjerde direktør siden starten. Gennem alle årene har man fulgt deltagerne fra ungdom til alderdom og deres børn og børnebørn. Således har mere end 1.300 mennesker været involveret. Studiet har altså systematisk fulgt to grupper af unge fra forskellige kår gennem livet. Fulgt deres arbejde, ægteskab, børn og børnebørn. Og for hver generation de har sat i verden, har man gjort det samme. Styrken i studiet er ikke dets bredde, det er dets grundighed og længde.

Studiet viser for det første, at livskvalitet ikke er noget, man *opnår*. Altså noget, man arbejder hen imod og derefter – som en pokal – kan stille på hylden. Det er heller ikke en *rejse*, hvor man efter møje og besvær til sidst ankommer og derefter kan hænge ud i nirvana resten af livet.³ Tværtimod forandres livskvaliteten gennem livet.

Studiet viser nemlig, at livskvaliteten ikke er hugget i sten. Du fødes ikke med den. Det nabolag, du voksede op i, er ikke din skæbne. Det er snarere formet i sand, for vores livskvalitet afhænger ganske vist af vores kår, men kun til en vis grad. Og studiet viser, at det aldrig er for sent at ændre på sine livsbe-
tingelser.

Endelig viser studiet, at én ting slår alt andet med længder: vores sociale relationer. Ikke mængden af venner på de sociale medier. Det er kvaliteten af dem, der betyder noget.

Med andre ord viser studiet, at din livskvalitet ikke kun afhænger af dig selv. Den afhænger af dine relationer. Det er dit liv med andre, der er det vigtigste at fokusere på, som bogens forfattere Robert Waldinger og Marc Schulz konkluderer: ”Positive relationer er essentielle for menneskers livskvalitet.”⁴

Det er ikke kun Harvard-studiet, der er nået til den konklusion. Blandt forskere inden for trivsel, lykke og livskvalitet synes der at være bred enighed om, at de sociale relationer har afgørende betydning for os mennesker. Ifølge forskningen har vores sociale relationer både en direkte effekt på vores tilfredshed med livet – og fungerer samtidig som buffer, når vi rammes af livets negative eller ulykkelige begivenheder som sygdom, arbejdsløshed eller dødsfald i familien.⁵

Hvor ofte og hvor dybt?

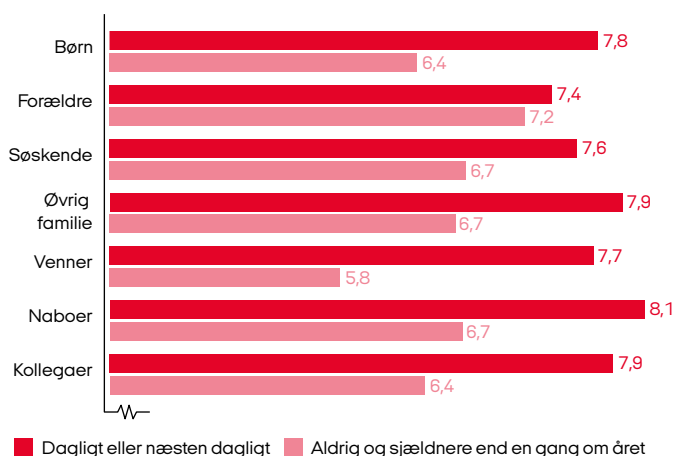
I Harvard-studiet konkluderer forskerne, at særligt to ting kan forudsige et menneskes livskvalitet: frekvensen og kvaliteten af vores sociale relationer. Helt simpelt kan den tid, vi bruger sammen med andre, aflæses i vores livskvalitet. Det undersøger forskere i såkaldte dag-til-dag-analyser, der kobler ople-

vet livskvalitet til forskellige hverdagssituationer. Det at være sammen med venner havde en overraskende stor effekt.⁶ Det understreger, at vi er sociale væsener. Vores kontakt til andre mennesker har betydning for vores livskvalitet. Nogle relationer betyder mere for os end andre. Derfor har vi i denne bog ønsket at dykke ned i forskellige typer af sociale relationer og undersøge forskellige frekvenser af disse relationer.

Vi har derfor også spurgt ind til, hvor ofte folk har kontakt til forskellige grupper af relationer: venner, naboer, kollegaer, børn, forældre, søskende og andre familiemedlemmer. Det generelle billede er, at jo oftere vi har kontakt til hver af de syv grupper af relationer, jo højere livskvalitet oplever vi.

I figur 7.1 præsenteres livskvaliteten for yderpunkterne i hver type af sociale relationer, altså gruppen, der har daglig/næsten daglig kontakt, og dem, der har meget sjælden eller ingen kontakt. De fire øverste er familierelationer, mens de tre nederste er venner, naboer og kollegaer.

De to grafer viser spændet i livskvalitet mellem den mørkerøde bjælke, der udtrykker livskvaliteten for dem, der har en daglig eller næsten daglig kontakt, mens den lyserøde bjælke er livskvaliteten hos gruppen, der næsten aldrig har



Figur 7.1:
Kontakt til forskellige typer
af sociale relationer

kontakt. Her fremgår det, at livskvaliteten for de forældre, der ser deres børn næsten dagligt (7,8), er markant højere end dem, der aldrig ser deres børn eller sjældnere end en gang om året (6,4).

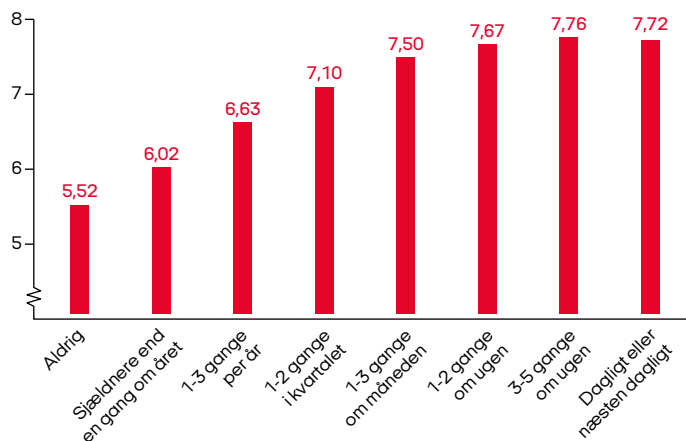
Omvendt er forskellen i livskvalitet mellem de voksne, der ser deres forældre hyppigt (7,4), og dem, der ser dem meget sjældent (7,2), relativt lille i forhold til andre typer af sociale relationer. Dermed viser undersøgelsen, at det tilsyneladende spiller en større rolle for forældres livskvalitet at have hyppig kontakt med deres børn, end det gør for voksnes livskvalitet at have hyppig kontakt med deres forældre.

Interessant er det også, at de, der har hyppig kontakt med andre familiemedlemmer end kernefamilien (f.eks. kusiner, onkler, tanter) også har en højere livskvalitet (7,9) end dem, der ikke har. Og forskellen mellem dem med hyppig og dem med sjælden kontakt er større end for relationen til nære familiemedlemmer som søskende og forældre.

Som det fremgik af sidste kapitel om naboskab, er relationer til de mennesker, der bor i vores umiddelbare nærhed, forbundet med høj oplevet livskvalitet. Af figur 7.1 ses det, at på tværs af de forskellige typer af sociale relationer er det gruppen, der har en tæt og daglig kontakt med naboer, der har den højeste livskvalitet (8,1).

Den største forskel i livskvalitet er dog mellem dem med hyppig og dem med sjælden kontakt med venner. Har man aldrig eller meget sjældent venskabelige relationer, er der en massiv lavere oplevet livskvalitet (5,8) i forhold til dem, der på daglig eller næsten daglig basis er i kontakt med venner (7,7). Det er her, vi finder den største forskel i livskvalitet.

I figur 7.2 zoomer vi ind på relationen til venner og præsenterer mere detaljerede data for livskvalitet krydset med forskellige frekvenser for kontakt med venner. Hyppigheden af venskabelige relationer er vigtig. Den samme tendens finder vi for alle typer af sociale relationer, men af pladshensyn nøjes vi med at illustrere tendensen med de venskabelige relationer.



Figur 7.2:
Livskvalitet og kontakt
med venner

Den er tydelig: Jo hyppigere kontakt med venner, desto højere livskvalitet. Forskellen er størst for de personer, som ikke ser deres venner særligt ofte. Her er der tydelig forskel i livskvaliteten i forhold til grupperne, der ser venner lidt oftere. Der er ikke signifikant forskel mellem den oplevede livskvalitet for dem, der er i kontakt med venner meget hyppigt. Om det er dagligt eller ugentligt, gør ikke den store forskel. Forskellen begynder for alvor at indtræde for de grupper, der har en lav frekvens for venskabelige relationer. Gruppen, der aldrig har kontakt med venner, hører blandt dem, der har den laveste oplevede livskvalitet i denne undersøgelse (5,52).

Det drejer sig om 1,1 pct. af de voksne danskere, der aldrig har kontakt med venner, mens i alt 5,2 pct. af befolkningen kun har kontakt til venner 1-3 gange om året eller sjældnere. Der er altså mere end 250.000 voksne danskere, der meget sjældent eller aldrig har kontakt med venner.⁷

Ene alene eller alene med andre

Ét er frekvensen af kontakt, noget andet er dybden eller kvaliteten af en relation. Kantar Gallup, der indsamler de data, der anvendes i *World Happiness Report*, spørger til, om man har nogen, man kan trække på, hvis man har brug for hjælp.

Ja eller nej. Det er en noget grovkornet forståelse af sociale relationer.

Et noget mere finkornet redskab, men også en betydeligt længere række af spørgsmål, er UCLA Loneliness Scale, hvor 20 spørgsmål belyser forskellige dimensioner af ensomhed. Denne skala er et internationalt valideret værktøj til måling af ensomhed, og i vores undersøgelse har vi valgt at anvende en forkortet udgave af denne, The Three-Item Loneliness Scale, som indeholder tre spørgsmål til at belyse ensomhed i befolkningsundersøgelser:

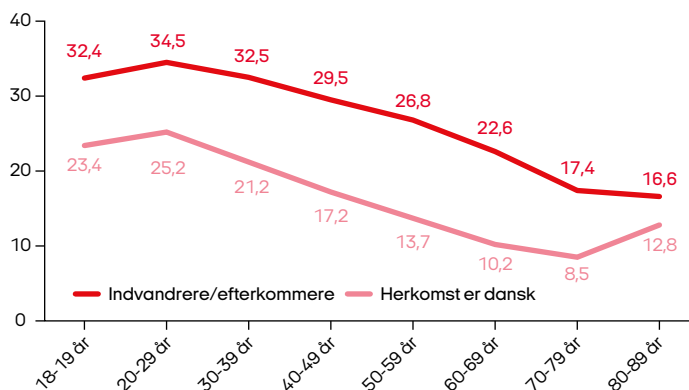
Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre? Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med? Hvor ofte føler du dig udenfor? Sjældent? En gang imellem? Ofte?

For ensomhed kan jo både være ønsket om at være sammen med andre og følelsen af at sidde til et middagsselskab, hvor man føler sig udenfor.

Vores undersøgelse viser, at mange af os oplever disse forskellige former for ensomhed. 12 procent af os føler ofte, at vi savner nogen at være sammen med, 11 procent føler sig ofte isoleret fra andre, og 9 procent af os føler os ofte udenfor. Knap hver femte dansker (18,3 procent) angiver, at de ofte oplever en af de tre dimensioner af ensomhed, mens 54,2 procent af befolkningen en gang imellem oplever ensomhed.

Det er altså en helt almindelig følelse, som er naturlig og ikke et problem i sig selv, hvis den opleves af og til eller mere hyppigt i en fase af livet. Problemet opstår, hvis der er en mere vedvarende og ufrivillig mangel på social kontakt.

Vi har måske et billede af, at ensomhed er mere udbredt blandt ældre end yngre, men vores undersøgelse viser faktisk det modsatte (se figur 7.3). Det er blandt de 20-29-årige, vi finder den største gruppe, der ofte oplever ensomhed, mens den laveste andel findes hos de 70-79-årige. Hver fjerde i gruppen af 20-29-årige angiver, at de ofte har en af de tre dimensioner af ensomhed inde på livet. Ser vi på unge med indvandrerbaggrund, er det hver tredje.



Figur 7.3:
Andel af befolkningen, som
er berørt af ensomhed,
fordelt på herkomst og alder

Generelt er billedet, at indvandrere og efterkommere af indvandrere oplever ensomhed oftere end resten af befolkningen. Faktisk er andelen af indvandrere og efterkommere, der ofte oplever en af de tre dimensioner af ensomhed, 46 procent højere end blandt etniske danskere set over hele livet. Det er hos de 50-69-årige, at forskellen mellem etniske danskere og indvandrere/efterkommere er størst, og især hos mændene. For de ældste grupper bliver forskellen væsentligt mindre.⁸

Det viser sig også, at der er lidt flere, der oplever ensomhed i hovedstaden og andre store byer, mens der er færrest ensomme i oplands- og landkommunerne. Til gengæld finder vi ikke, at der er forskel i ensomhedens påvirkning af vores livskvalitet, om man føler sig ensom på landet eller i storbyen. Det er således hverken bedre eller værre at føle sig ensom blandt mange mennesker end blandt få. Vi finder heller ikke forskel på mænd og kvinder ift. følelsen af ensomhed, bortset fra de helt unge, hvor der er lidt flere kvinder end mænd, der ofte oplever ensomhed (18-24-årige).

Vores undersøgelse tyder også på, at graden af ensomhed har stor forklaringskraft i forhold til vores livskvalitet. Faktisk kan 27 procent af forskellene i livskvalitet blandt danskerne forklares med de tre spørgsmål om ensomhed. Det er meget. Rigtig meget. Tænk på, hvilke forskellige områder der betyder

noget for din livskvalitet. Det kunne være din familie, dit helbred, din fritid og dit arbejde. Måske er du også glad for din bolig og for, at du har kort vej til arbejde. Måske tænker du, at lidt mere luft i budgettet ville være godt for livskvaliteten. Der er med andre ord mange områder, der betyder noget for vores tilfredshed med livet. Det at vi har én faktor – ensomhed – med så høj forklaringskraft i forhold til livskvalitet, er tankevækkende.

Livskvalitet smitter mellem mennesker

I 1948 var hjertekarsygdomme blevet den hyppigste dødsårsag i USA, og i den amerikanske kongres erkendte man, at der manglede viden om menneskets hjerte. Derfor besluttede den amerikanske præsident Harry Truman at finansiere et langvarigt forskningsstudie, der skulle øge forståelsen af vores mest vitale organ. Man udvalgte indbyggerne i den lille by Framingham, beliggende nær Boston i Massachusetts, til det, der i dag kendes som *The Framingham Heart Study*.⁹ Gennem 1960'erne og 1970'erne gav studiet store videnskabelige genembrud, blandt andet kobledes studiet for første gang tobaksrygning med blodpropper i hjertet, afdækkede kolesteroltallets betydning og viste blodtrykkets påvirkning af hjertet.¹⁰

Studiet er stadig aktivt, og det interessante er, at det også kan sige noget om spredningseffekter af livskvalitet. De to professorer James Fowler og Nicholas Christakis fra Harvard University anvendte datasættet fra *The Framingham Heart Study* i en undersøgelse af, om øget livskvalitet kan sprede sig lokalt, mellem venner, kollegaer og naboer.¹¹ Med andre ord: Smitter livskvalitet?

Fordelen ved at anvende *The Framingham Heart Study* er, at det involverer mange personer, der bor geografisk tæt, og at det har stået på i så mange år, at forskerne kan studere ændringerne i folks livskvalitet.

Studiet viser, at der er en betydelig spredningseffekt af livskvalitet for særligt naboer og venner af en person, der har en

høj livskvalitet. De personer i studiet, der oplevede en fremgang i livskvalitet, øgede sandsynligheden for en tilsvarende fremgang hos deres venner med 42 procent og for deres naboer med 34 procent, mens studiet ikke fandt en tilsvarende effekt hos deres kollegaer. Studiet viste også, at effekten aftager, jo længere den geografiske afstand er mellem personerne.

Fowler og Christakis konkluderer derfor, at livskvalitet ikke blot handler om det enkelte individs oplevelser og handlinger, men også skal betragtes som en kollektiv egenskab, altså noget, der spredes i grupper. Akkurat som studier af rygning viser, at rygere i den nære omgangskreds øger risikoen for, at man selv ryger, viser dette studie, at en fremgang i livskvalitet hos ét menneske øger sandsynligheden for, at vedkommendes naboer og venner også øger deres livskvalitet.¹²

Sociale relationer påvirker altså vores livskvalitet. Men hvordan? Hvad er de konkrete forbindelser mellem at have gode sociale relationer og en høj oplevet livskvalitet?

I 2023 udkom en opsamlende forskningsartikel, hvor en gruppe græske forskere gennemgik 38 internationale studier omhandlende koblingen mellem venskab og livskvalitet.¹³ Artiklen viser først og fremmest, at ændrer vi frekvensen og kvaliteten af venskaber, har det betydning for vores livskvalitet. Det, som venskaber kan give, er blandt andet en højere social tillid til andre mennesker, et lavere stressniveau i kroppen, samtidig med at venskaber øger sandsynligheden for, at vi gør noget aktivt og stimulerende i vores fritid.¹⁴

Erfaringerne fra *The Framingham Heart Study* kan måske forklare, at vi i nogle områder af Danmark finder lommer med tætte naborelationer, sociale bånd og høj livskvalitet. Livskvalitet overføres gennem mennesker.

Frivillig

På Herredsvej på Fejø står en mølle fra 1858. Oprindeligt stod den et andet sted på øen, men blev pillet ned og flyttet til, hvor den står i dag. Den var i brug frem til 1950 og gik derefter i for-

fald. Men i 1996 dannede lokale beboere et møllelaug, der skulle genskabe møllen. I dag besøges den af tusindvis af øens gæster, hvor de finder turistinformation om Fejø og kan købe lokale produkter i cafeen eller butikken, der drives af frivillige fra øen.

Frivilligt arbejde gør stor nytte i Danmark. Turisterne på Fejø kan få information om, hvad man kan opleve på øen, børn kan opleve fællesskabets glæde på spejderlejr, og besøgsvenner kan lindre ensomheden over en kop kaffe. Den frivillige sektor løfter mange opgaver.

Men ifølge den norske rapport *Livskvalitet – Betydning av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke* bør man udbrede viden om de positive effekter af at deltage i frivilligt arbejde. Et lignende resultat finder et engelsk panelstudie fra 2013 offentliggjort i *Journal of Economic Psychology*. Her konkluderes, at frivilligt arbejde styrker sociale relationer og tilliden til andre. Samtidig viser studiet, at effekten af frivilligt arbejde på den oplevede livskvalitet er mindst for dem, der i forvejen havde en høj livskvalitet, og størst for dem, der havde en lavere livskvalitet, inden de blev frivillige.¹⁵ Vi bør med andre ord ikke udelukkende se frivilligt arbejde som velgørenhed, men også som en måde at gøre noget godt for os selv.

Den pointe understøtter vores data imidlertid ikke. Der er ikke umiddelbart signifikant forskel i livskvaliteten mellem mennesker, der arbejder frivilligt, og dem, der ikke gør. I hvert fald ikke ved første øjekast.¹⁶

Det handler imidlertid om, at der er forskel på typerne af frivilligt arbejde. Og sikkert også på bevæggrundene for, at man engagerer sig i en sag.

Ser vi på de forskellige typer af frivilligt arbejde, som respondenterne angiver at være frivillige indenfor, og krydser det med deres oplevede livskvalitet, finder vi den højeste livskvalitet hos dem, der er frivillige i foreningslivet (f.eks. idrætsklubber og spejderforeninger) samt i boligforeninger og grundejerforeninger. Folk, der arbejder frivilligt i disse organisationer, er mere tilfredse med livet end dem, der ikke gør.

Der er også en (lidt) højere livskvalitet hos frivillige i skoler, daginstitutioner og kulturinstitutioner.

Lidt højere livskvalitet blandt deltagere i frivilligt arbejde inden for:

- Idrætsforeninger, spejdergrupper el.lign. (trænerarbejde, bestyrelsesarbejde el.lign.)
- Boligforening, andelsforening eller grundejerforening (møder, arbejdsdage el.lign.)
- Kulturinstitutioner, uddannelsesinstitutioner, daginstitutioner (bestyrelsesarbejde, studenterråd, frivillig på museum el.lign.)

Ingen signifikant forskel i livskvalitet:

- Sociale organisationer (besøgsven, handicaphjælp, genbrugsbutik el.lign.)

Lidt lavere livskvalitet blandt deltagere i frivilligt arbejde inden for:

- NGO'er/græsrodsbevægelser (aktiv i miljøorganisationer, nødhjælp, indsamler el.lign.)
- Politisk parti eller fagforening (aktivt medlem, deltager i møder, events el.lign.)

Det viser sig imidlertid, at de danskere, der arbejder frivilligt hos NGO'er, fagforeninger eller i politiske partier, i gennemsnit oplever lidt *mindre* tilfredshed med livet. Det kan skyldes, at de netop er motiveret af ønsker om at ændre samfundet eller har et stærkere blik for klimaudfordringer, globale uretfærdigheder eller lignende trusler.¹⁷ Da vi ikke kender respondentens udgangspunkt, inden de blev frivillige, kan vi ikke sige, om deres oplevede livskvalitet har ændret sig i positiv eller negativ retning ved at blive frivillig.¹⁸ Det vil kræve flere studier over tid at undersøge.

Derfor kan vi selvfølgelig ikke antage, at vi bliver gladere af

at deltage i frivilligt arbejde. Det kunne jo også være den anden vej rundt, at netop de folk, der i høj grad trives, har mere overskud til at deltage i frivilligt arbejde. Et studie baseret på amerikanske paneldata viser faktisk, at frivilligt arbejde og livskvalitet påvirker hinanden gensidigt. Mennesker med høj livskvalitet engagerer sig oftere i frivilligt arbejde. Og samtidig stiger deres livskvalitet og trivsel ved at arbejde frivilligt.¹⁹

Men hvis vi tager udgangspunkt i, at mennesker, der engagerer sig i frivilligt arbejde i spejderklubben, oplever højere livskvalitet, hvad kunne årsagerne så være?

En teori er, at vi oplever frivilligt arbejde som værende meningsfuldt, og at dette bidrager til vores livskvalitet.²⁰ En anden teori er, at vi gennem det frivillige arbejde får justeret vores forestilling om, hvad livet er og byder på. At livet ikke altid er smukke billeder på Instagram, men også rummer ensomhed, håbløshed og sorg. En større bevidsthed om andre menneskers levevilkår kan medføre en større taknemmelighed, der flytter nålen fra ét tal til et højere, når vi bliver spurgt om, hvor tilfredse vi selv er med livet.²¹

En tredje teori handler om, at vi gennem det frivillige arbejde bliver en del af et fællesskab. Vi får bekendte og måske endda venner gennem arbejdet med at drive den lille butik i møllen på Fejø.²² Vores undersøgelse viser, at frivilligt arbejde synes at være et værn mod ensomhed. Data understøtter altså teorien om, at vi gennem det frivillige arbejde styrker vores sociale relationer. Mennesker, som laver mere frivilligt arbejde end gennemsnittet, føler sig generelt mindre ensomme. Jo større omfang af frivilligt arbejde, desto mindre ensom føler man sig. Der er heller ikke tale om de store forskelle her, men stadig statistisk signifikante forskelle.

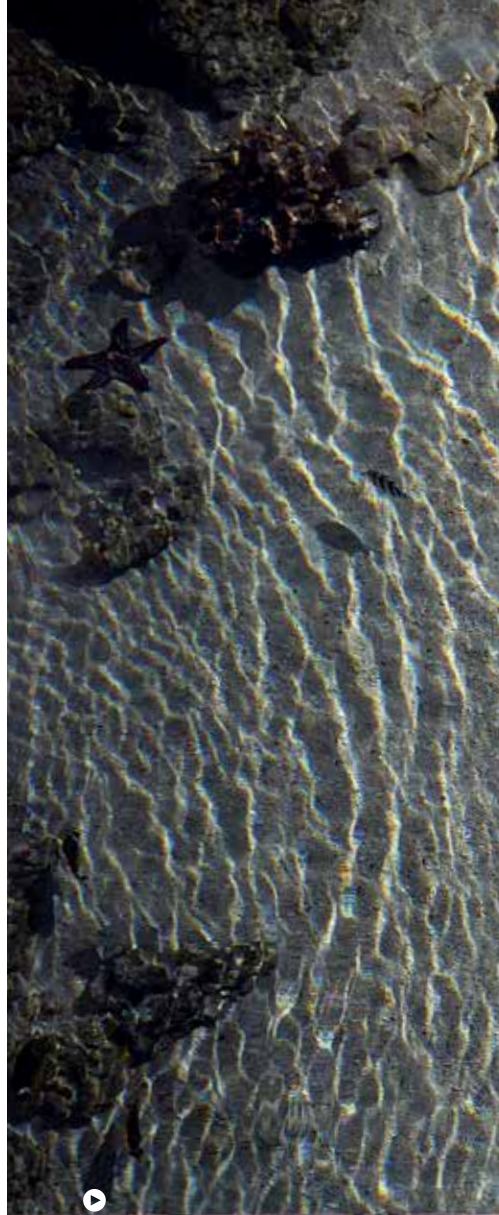
I næste kapitel ser vi på familiens rolle for vores livskvalitet.

Kapitel 8

I familie med livskvalitet

For nogle er den største drøm at blive ført op ad kirkegulvet, mens andre drømmer om et liv uden fast partner. Din livskvalitet er ikke støbt i cement, men snarere formet i sand, og få ting ændrer vores liv mere end at få børn. Eller ikke at få børn. For mange ændrer drømmen sig gennem livet, men én ting ved vi fra forskningen: Familien betyder rigtig meget for vores livskvalitet.

Fotografikken viser livskvaliteten set i forhold til antal børn for to aldersgrupper. Øverst de 65-80 årige og nederst de 30-45 årige.



Den Blå Planet er Nordeuropas største og mest moderne akvarium, der giver de besøgende mulighed for at "dykke ned i dybet" og opleve vandets verden. Bygningens arkitektur tolker relationen mellem menneske og natur, vand som element, livet i vand og overgangene mellem vand og land. Den Blå Planet tager samtidig aktivt del i naturbevarelse og ressourceforvaltning gennem formidling, undervisning og forskning. Realdania støttede Den Blå Planet i 2007 sammen med andre fonde og Tårnby Kommune.



0 børn

1 barn

2 børn

3 børn

4 børn

5 børn +

Familien er den ældste og mest grundlæggende samfundsstruktur, vi har. Men familien er under forandring. Vi stifter familie senere, mange bliver skilt, nye familieformer udvikler sig, mens synet på kønsroller og familieidealer skifter.

Gennemsnitsalderen for førstegangsfødende er på 50 år steget fra 23 til 29 år, og mange vælger at få uddannelse, karriere og boligsituation på plads, før de får det første barn. Med en skilsmisseprocent i Danmark på 48,7 er familiens form og stabilitet ligeledes forandret.¹ Det er i familien, vi træffer de store valg. Og det har betydning for vores oplevede livskvalitet.

Inden for livskvalitetsforskningen findes mange studier af forskellige aspekter af familien og livskvalitet. En generel konklusion er, at den oplevede livskvalitet varierer hen over familielivets forskellige faser eller begivenheder, f.eks. under puberteten, i forbindelse med forældreskab, skilsmisser, eller når børnene flytter hjemmefra.² Generelt er disse bølger relativt korte. Panelstudier, hvor man følger de samme mennesker over tid, viser, at selvom livskvaliteten daler, f.eks. i forbindelse med en skilsmisse, vender vi relativt hurtigt tilbage til udgangspunktet. Altså i gennemsnit. Og det samme gælder, når forskerne viser en stigning i livskvaliteten i forbindelse med fødsler eller ved ægteskab.³ Her varer *honeymoon*-effekten også kun kort tid, typisk et år eller to. Samtidig er det klart, at familieforhold rummer en enorm variation, og perspektiverne kan være vidt forskellige afhængig af køn, alder og utallige andre baggrundsfaktorer.

Dette kapitel undersøger familiens betydning for vores livskvalitet ud fra en række centrale karakteristika ved det moderne familieliv, parforholdet, singlelivet og forældreskabets betydning for unge og ældre.

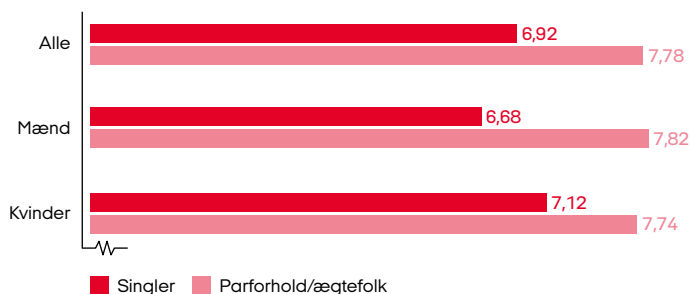
Er ægteskabet gift for lykken?

En række udenlandske og danske undersøgelser har identificeret parforholdet som den af familiens relationer, der har størst betydning for familiens samlede livskvalitet, og har nået

den konklusion, at der er en positiv effekt på livskvaliteten i at have en ægtefælle eller fast partner. Ved at anvende data fra det såkaldte Harvard-studie, der siden 1938 har målt livskvaliteten hos et panel af deltagere, fandt professor George Vaillant fra Harvard Medical School, at niveauet for den ægteskabelige lykke for en 50-årig er en bedre kilde til at forudsige, om personen får et godt fysisk helbred sent i livet, end den 50-åriges kolesteroltal.⁴ De personer, der var glædest for deres ægteskabelige relation som 50-årige, havde det bedste helbred som 80-årige. Et andet amerikansk studie fra 2022 viser, hvor vigtigt parforholdet er.⁵ Studiet viser en sammenhæng mellem parforholdsrelationer og venskabsrelationer. Deltagerne i studiet, der var glade for deres parforhold, havde en høj livskvalitet, uanset hvor tilfredse de var med deres venskabelige relationer. Men de deltagere, der var utilfredse med selve parforholdet, havde kun en høj livskvalitet, når de samtidig var tilfredse med deres venskaber.

Ser vi på vores danske data, er det tydeligt, at mennesker i parforhold i gennemsnit har en højere oplevet livskvalitet end singler. Gennemsnittet for oplevet livskvalitet for ægtefolk er 7,78, mens den er 6,92 for singler. Det er en betydelig forskel svarende til 12 procent lavere livskvalitet.

Men det er også tydeligt, at forskellen er klart større hos mænd end hos kvinder. Singlekvinder har en gennemsnitlig livskvalitet på 7,12, hvilket er otte procent mindre end kvinder i parforhold.



Figur 8.1:
Livskvalitet fordelt på
civilstand og køn

Singlemænd har en noget lavere livskvalitet på 6,68, hvilket er hele 1,14 point lavere end mænd i parforhold, hvilket svarer til 15 procent lavere livskvalitet. Generelt har vi ikke konstateret mange forskelle i livskvalitet mellem kvinder og mænd i vores undersøgelse, men netop for singler er der en signifikant forskel, hvor livskvaliteten er markant lavere for mænd.

Den højere livskvalitet for par end for singler kunne tænkes at stamme fra en økonomisk fordel ved at dele avis, bolig og bil. Derfor har vi sammenlignet personer i parforhold, som er gift og bor sammen, med personer i parforhold, der bor sammen og ikke er gift. Mens den oplevede livskvalitet er 7,97 for samboende ægtefæller, er den kun 7,46 for par, der bor sammen, men ikke er gift.

Så forskellen kan ikke alene forklares med de økonomiske fordele, idet dette ikke i væsentlig grad afhænger af, om man er gift eller bare bor sammen som par. Udgifter til bolig, bil, mad mv. afhænger ikke af, om man har ring på fingeren eller ej, men om man har en at dele dem med.

Forskningen sammenligner typisk ægtefolk med singler, men de få studier, der sammenligner ægtefolk med ugifte i parforhold, finder ligeledes ofte en højere livskvalitet hos ægtefolk, og særligt mændene. De peger typisk på, at ægteskabet øger den psykologiske tryghed.⁶ Vi har derfor undersøgt, om noget tilsvarende kunne være tilfældet i Danmark.

Dykker vi ned i tallene for ægtefolk vs. samboende par, kunne noget tyde på, at det primært handler om boligejerskab og børn. Der er klart flere boligejere blandt ægtefolk end blandt samboende par. For aldersgruppen 20-29 år er 44,6 procent af ægtefæller boligejere, mens kun 18,5 procent af de samboende er boligejere. Det samme gælder aldersgruppen 30-39 år, hvor 66,2 procent af ægtefæller ejer en bolig, mens det gælder 48,9 procent af de samboende. Samtidig er sandsynligheden for, at ægtefæller har børn, cirka dobbelt så høj som samboende.

Den præmie i livskvalitet, som ægteskabet giver, kan altså

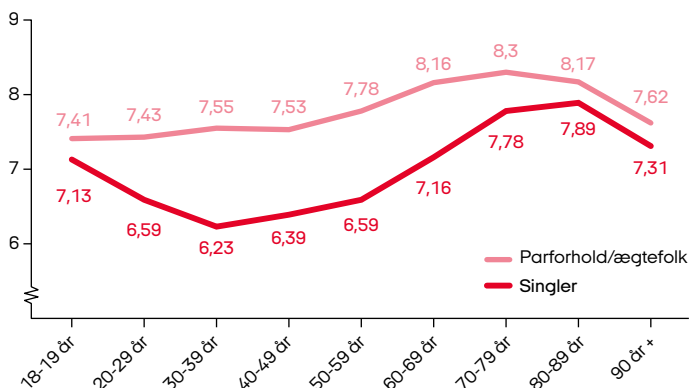
sandsynligvis forklares med, at ægtefolk har et andet adfærdsmønster end samboende. Når det gælder bolig og børn, er de mere etablerede.

Singlelivet bliver bedre med alderen

Data viser således, at parforholdet i alle sine variationer hænger sammen med en høj livskvalitet. På tværs af alder viser vores undersøgelse, at danskere i parforhold i gennemsnit er 12 procent mere tilfredse med deres liv.

En hypotese kunne imidlertid være, at der er særlige faser i livet, hvor forskellen på at være i parforhold og at være single er større end i andre livsfaser. Vores tal viser, at det formentlig er tilfældet. Figur 8.2 viser forskellen i livskvalitet mellem par og singler. Den positive effekt ved at være i et parforhold sammenlignet med singler findes praktisk talt hele livet, men bestemt ikke lige kraftigt. For personer i aldersgruppen mellem 30 og 69 år er forskellene meget tydelige. Ser vi på de helt unge samt de ældste bliver forskellene mindre, om end personer i parforhold også her har en højere livskvalitet end singler.

Hvor meget mere tilfredse med tilværelsen vi er, når vi har en partner, afhænger altså af, hvor gamle vi er. 18-19-årige i parforhold er således kun knap fire procent mere tilfredse med livet end deres jævnaldrende singler. Ser man derimod



Figur 8.2:
Livskvalitet fordelt på
civilstand og alder

på folk i 30'erne, oplever personer i parforhold i gennemsnit en livstilfredshed, der er 21 procent højere end singlerne.

Vi kan ikke forklare præcis hvorfor, men det kan handle om et indre pres, eller at omverdenen stiller spørgsmål, hvis man skiller sig ud fra flertallet ved ikke at være i et parforhold. Den gennemsnitlige alder for indgåelse i ægteskab i Danmark er 29 år, så måske er det i bryllupsfasen, at det er hårdest for singler.⁷ Det kunne være et forsigtigt bud på, at forskellen mellem singler og parforhold mindskes med alderen, hvor det bliver mere udbredt igen at være single, enten pga. skilsmisse eller ægtefællens død.

En anden forklaring kunne være, at livskvaliteten daler for ægtefællerne, når lykkerusen efter brylluppet aftager. Det er ”den hedonistiske tilpasning” igen, som forklarer, hvorfor lykkerusen aftager med tiden. Vi tilpasser os. Og vi begynder at tage de positive ting for givet. Ser vi på figur 8.2, lader det dog ikke til at være forklaringen, eftersom der ikke er faldende livskvalitet for ægtefæller over tid. For både singler og par gælder, at de ældre har højere livskvalitet end de yngre. Blandt singlerne er forskellen mellem yngre og ældre blot større, og forskellen på singler og par svinder ind omkring 60-årsalderen.

Skilsmisssers betydning for livskvalitet

Til gengæld er den hedonistiske tilpasning på spil, når det gælder den anden side af parforholdet, nemlig skilsmissen. Uden at skulle underkende den sorg og de udfordringer, en skilsmisse kan medføre, viser den internationale forskning, at vi overraskende hurtigt kommer os over en skilsmisse, når vi kigger på den oplevede livskvalitet. I den forstand er mennesket meget robust. Følger man mennesker før, under og efter en skilsmisse, peger forskellige studier på, at den typiske reaktion er, at den negative effekt af en skilsmisse aftager over få år.⁸

Ser man på skilsmisser isoleret i vores undersøgelse, finder vi et fald i livskvaliteten umiddelbart efter skilsmissen, men

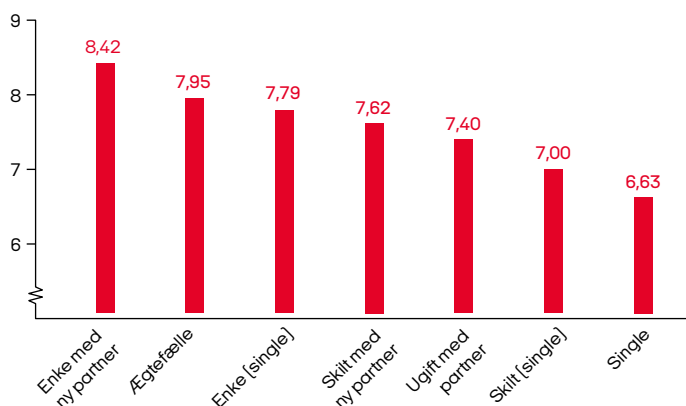
det varer ikke længe. Efter cirka to år kan vi ikke længere finde en signifikant forskel i forhold til dem, der blev skilt for længere tid siden.⁹ Det skal her bemærkes, at vi har at gøre med et tværsnitsstudie, så vi kigger udelukkende på livskvaliteten fordelt på, hvor mange år der er gået, siden respondenterne blev skilt, baseret på registerdata. Det ville være mere præcist at følge de samme personer over tid, hvilket ville være muligt i en eventuel senere gentagelse af vores undersøgelse.

Vores data viser altså, at den oplevede livskvalitet lige omkring skilsmissen er lavere end for dem, der har skilsmissen på større afstand.

Figur 8.3 viser oplevet livskvalitet opgjort for syv forskellige former for ægteskabelig status. Vi har i spørgeskemaet spurgt respondenterne, om de var i et parforhold, og om de boede sammen med kæresten. Og så har vi krydset med registerdata med bagvedliggende data for ægteskab. Med udgangspunkt i vores data kan vi derfor dele befolkningen op i syv grupper baseret på, om man er single, i parforhold eller gift, samt ens forhistorie (aldrig gift, tidligere skilt, enke/enkemand).

Det bekræfter frem for alt, at mennesker i parforhold har en højere livskvalitet end andre. Ægtefæller har i snit en livskvalitet på 7,95. Gruppen rummer både ægtefolk i første ægteskab og ægtefolk, der tidligere har været skilt og nu er gift igen.¹⁰ Det giver ingen forskel i livskvalitet, hvilket nummer ægteskab man er på. Den markant højeste oplevede livskvalitet finder vi blandt enker og enkemænd, der har mistet deres ægtefælle og fundet en ny partner (8,42).

Det store spring kommer fra gruppen i parforhold til gruppen af singler. Gruppen, der tidligere har været i et ægteskab, men nu er skilt og lever som single, har i gennemsnit en oplevet livskvalitet på 7,00. Herfra er der igen et spring ned til gruppen af singler, der aldrig har været gift (6,63). Undtagelsen blandt singler er enker/enkemænd, der altså tidligere har været gift, men nu lever som single efter ægtefællens død. Den gruppe har en oplevet livskvalitet, der er højere end personer



Figur 8.3:
Oplevet livskvalitet i forhold til ægteskabelig baggrund og bopælsstatus

i parforhold, men dog lavere end ægtefæller og enker/enkemænd, der har fundet en ny partner. Det ser altså ud til, at det kun har en relativt lille betydning for livskvaliteten – altså statistisk set – at blive single efter ægtefællens død sammenlignet med andre singler. En mulig forklaring kan være, at enker/enkemænd fastholder deres relativt høje livskvalitet, netop fordi de har været gift, samt at de er ældre end gennemsnittet af singler. Som vi så i figur 8.2, er forskellen mellem singler og par mindre for de ældre end for de yngre.

Vi kan ikke bekræfte forventningen om, at det skulle være skilsmisser, der i sig selv forklarer forskellen mellem singler og par. Tværtimod. Personer, der har gennemgået en skilsmisse, men finder en ny partner, har en oplevet livskvalitet, der er tæt på gennemsnittet for ægtefæller.

Vi har også undersøgt, om der er forskel på, om man er single i byen eller på landet, men her finder vi ingen statistisk sammenhæng.¹¹ Singlelivet handler ikke om, hvor du bor.

I lykkelige omstændigheder, eller?

Ofte hører vi, at det at få børn er omdrejningspunktet for det gode liv. Ja, for nogle er det selve meningen med livet. Men vores opfattelse af betydningen af at få børn ændrer sig over tid og er samtidig kulturelt betinget. Derfor er det vigtigt at supplere den internationale forskning med tal fra Danmark om koblingen mellem forælderrollen og vores livskvalitet.

Det handler ikke så meget om at træffe valg. Vi vil jo af gode grunde aldrig kunne vide, hvordan alternativet til at få eller ikke få børn havde været.¹² Men fra samfundets side investeres der i at skabe gode betingelser for børnefamilier, så der kan vi lære noget ved at studere livskvalitet og forældreskab.

Indledningsvis kan vi konstatere, at forældreskab er noget, flertallet oplever. Ifølge Danmarks Statistik har 88 procent af 50-årige danske kvinder født mindst ét barn, mens 79 procent af de 50-årige mænd er fædre. Men andelen er faldet for både mænd og kvinder sammenlignet med tidligere generationer, og vi får færre børn. Danske kvinder får i dag 1,5 barn i gennemsnit, og vi skal helt tilbage til 1968 for at finde det seneste år, hvor fertilitetsraten i Danmark var på de 2,1 barn per kvinde, der isoleret set skal til, førend en population kan opretholde sig selv.¹³ Det har på sigt betydning for samfundsøkonomien, når der bliver færre hænder i arbejdsstyrken og flere ældre. Så fertilitet er blevet et varmt emne politisk.

Men hvad siger forskningen egentlig om sammenhængen mellem livskvalitet og at blive forælder?

Professor Thomas Hansen fra Norwegian Social Research har udarbejdet en interessant undersøgelse af forældreskab og livskvalitet med udgangspunkt i nogle af de folkemyter og forestillinger, der findes om forældreskab. Han beskriver, hvordan vi historisk har koblet forældreskab med lykke og livskvalitet, og hvordan der i dag er store forskelle verden over i holdningen til forældreskabets betydning.

Kigger man rundt i verden, er tendensen, at Afrika, Asien og Østeuropa har langt den største andel af befolkningen, der

er enige i udsagn som: ”Du kan ikke blive rigtig lykkelig uden at få børn”, mens lidt færre er enige i udsagnet i Sydamerika og Sydeuropa, og færrest er enige i Nordeuropa. I Holland og Danmark finder vi den absolut laveste andel af befolkningen, der erklærer sig enig i, at børn er en forudsætning for lykken.¹⁴

Forskningen beskriver de mulige koblinger mellem at få børn og øget livskvalitet i tre hovedgrupper. For det første peger forskere på, at forældreskabet opfylder basale menneskelige, psykologiske behov. Det gælder blandt andet nærhed, sammenhold, mening og positivt selvbillede. For det andet kan forældreskab medføre stolthed, oplevelse af personlig succes og tilfredsstillelse, mens forskere for det tredje peger på, at forældreskab kan føre til en bedre kontakthflade med naboer og i lokalområdet gennem mødre-/fædregrupper, daginstitutioner, skoler og foreningsliv.¹⁵

Omvendt har de dominerende teorier om negative effekter af forældreskab fokus på et øget stressniveau og flere bekymringer hos forældrene. Hertil kommer negative økonomiske konsekvenser i form af markant forøgede udgifter i husstanden og potentielle negative karrieremæssige konsekvenser, særligt for mødre.¹⁶

Det skal understreges, at forskningen i koblingen mellem livskvalitet og forældreskab har nogle empiriske vanskeligheder. Det skyldes bl.a., at de fleste studier anser forældreskab som lig med at have biologiske børn og derfor udelader mange andre familieformer, så f.eks. stedbørn og adoptivbørn ofte ikke indgår.¹⁷ Og så har mange studier, inklusive denne undersøgelse, vanskeligt ved i registerdata at skelne mellem frivillig og ufrivillig barnløshed.

Den internationale forskning når til den måske lidt overraskende konklusion, at voksne uden børn generelt oplever lidt højere livskvalitet end voksne, der får børn.

Data fra World Value Survey baseret på respondenter fra 94 lande viser for det første, at den negative effekt ved forældreskab på livskvaliteten er større hos kvinder end hos mænd.

For det andet ser det ud til at være mest negativt, når forældrene er under 40 år, mens det vender og bliver til en lille positiv effekt, når vi bliver ældre, og her er det særligt kvinderne, der oplever den positive effekt.

I *World Happiness Report* fra 2016 er der dedikeret et kapitel til spørgsmålet om forældreskabets betydning for livskvaliteten. Studiet kigger på tværs af verdens lande og når også frem til, at livskvaliteten er lavere for forældre end barnløse. Helt præcis 0,57 point lavere for dem, der får børn, end dem, der ikke gør (på skalaen fra 0 til 10). Spredningen mellem verdens lande er imidlertid stor. Ud af de 105 lande i undersøgelsen er der 36 lande, hvor relationen er omvendt. Altså hvor livskvaliteten faktisk er højere hos forældre. Det gælder bl.a. Sverige, Norge, Irland, Belgien, Holland, Litauen, Letland og Estland. I de lande øges livskvaliteten ved forældreskab.¹⁸ Danmark har ifølge rapporten i modsætning til de fleste nordeuropæiske lande en negativ sammenhæng, om end den er beskedent (-0,18).

Vores undersøgelse med et stort antal danske respondenter viser, at der ingen signifikant sammenhæng er i den oplevede livskvalitet, når vi sammenligner den gruppe, der har børn, og den gruppe, der ikke har hjemmeboende børn.

Vælger vi, som i *World Happiness Report*, at kontrollere for alder, uddannelse og økonomi, træder en beskedent korrelation frem, hvor forældre har 0,10 point højere livskvalitet end dem, der ikke er forældre. Det er meget lidt. Modsat *World Happiness Report* finder vi altså en lille, men positiv korrelation mellem forældreskab og livskvalitet i Danmark.

Zoomer vi endnu mere ind og ser udelukkende på gruppen af 25-50-årige, er effekten imidlertid lidt mere markant. Her har forældre i gennemsnit en højere livskvalitet på 7,52, mens den er lavere for gruppen, der ikke er forældre (6,92), dvs. en forskel på 0,6 point. Forskellen er signifikant og gælder også efter kontrol for alder, indkomst og uddannelse.¹⁹

Det er nærliggende at forestille sig, at livet med børn af-

hænger af, om man er et forældrepar, der bor sammen, eller er singlefar eller -mor. International forskning tyder nemlig på, at hovedparten af nedgangen i livskvalitet opleves hos enlige forældre. Som mulig årsag peges bl.a. på forskelle i husstandenes rådighedsbeløb, samt flere bekymringer og mere stress hos singleforældre ift. forældre i parforhold.

Vi har undersøgt dette med vores danske tal og finder præcis denne forskel, hvor den laveste livskvalitet findes hos enlige forældre med børn (lavere end singler uden børn), og den højeste hos par med børn (højere end par uden børn).

I gennemsnit trækker den højere livskvalitet for forældre i parforhold op, mens den lavere livskvalitet for den enlige forælder trækker ned.

Vi kan også se, at økonomien opleves mere presset hos børnefamilierne. Særligt hos gruppen af singleforældre, der ikke tidligere har været gift, har mere end hver tredje svært ved at få økonomien til at hænge sammen. Men det handler ikke kun om økonomi. Der er også en højere grad af ensomhed hos singler med hjemmeboende børn. Her ser vi, at andelen, der ofte er berørt af ensomhed, er højere hos singler med børn end singler uden børn. Mens den er markant lavere hos ægtefolk.

Samlet set er der ikke stor forskel i livskvaliteten hos de tre former for singleforældre med hjemmeboende børn (tabel



Tabel 8.1:
Livskvalitet, ensomhed og oplevet økonomi opgjort på civilstand og forældrestatus

	Har ikke hjemmeboende børn			Har hjemmeboende børn		
	Oplevet livskvalitet	Oplever stram økonomi	Oplever ensomhed	Oplevet livskvalitet	Oplever stram økonomi	Oplever ensomhed
Single (aldrig gift og ingen partner)	6,5	19,3	36,3	6,5	34,2	35,4
Single (skilt og ingen partner)	7,1	15,7	26,5	6,7	29,3	32,8
Enke/enkemand (og ingen partner)	7,8	6,7	18,7	6,4	25,7	30,7
Gift (og bor med partner)	8,1	4,8	8,2	7,8	9,5	12,6

8.1). Den største forskel i livskvalitet ligger altså primært i, om man har en partner eller er alenemor/-far.

Med andre ord: Der er forskel i livskvaliteten for folk, der får børn, og folk, der ikke gør. Den er bare usynlig, indtil man ser på familiens sammensætning, idet den lavere livskvalitet hos singleforældre opvejes af den højere livskvalitet hos par.

Baby honeymoon for forældrene

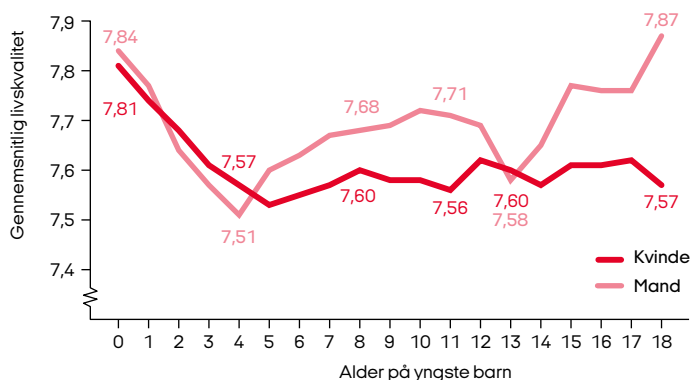
Livskvaliteten hos forældrene svinger også med børnenes alder. Forskningen peger på et kortvarigt løft i livskvaliteten efter barnets fødsel, den såkaldte *baby honeymoon*, men dette følges af et dramatisk fald i månederne efter. Et australsk studie fulgte en gruppe mennesker over tid og undersøgte forskellige positive og negative livsbegivenheder, som at blive gift, blive skilt, miste et familiemedlem, få et barn, sygdom mv. Studiet finder en kortvarig positiv effekt på livskvaliteten for forældre, der starter ca. et år inden fødslen og varer til et år efter fødslen, hvorefter effekten falder til nul.²⁰

Det er ikke helt nemt at undersøge, da mange jo får flere børn. Vores simple metode er at tage udgangspunkt i alderen for familiens yngste barn og se på forældrenes livskvalitet (se figur 8.4). Dem, hvor det yngste barn lige er født, har den højeste livskvalitet, mens dem, hvis yngste er omkring sin fireårs-fødselsdag, har den laveste livskvalitet.²¹

Det er nok ikke helt ukendt for de fleste familier, at netop fireårsalderen både er en vidunderlig, berigende og morsom livsfase at følge, men også en til tider krævende fase for forældrene. Tilsvarende viser figur 8.4, at vores data heller ikke kan understøtte en udpræget opfattelse af, at teenageårene skulle være særligt hårde for forældrene. Altså i gennemsnit!

Selvom vi på dansk har talemåden ”små børn, små problemer – store børn, store problemer”, så hænger det ikke nødvendigvis sådan sammen, når vi ser på forældrenes livskvalitet. Livskvaliteten er mindst efter den første honeymoon, når børnene er små, som figur 8.4 viser. Forklaringen kan ifølge

nogle forskere være, at mens børnene er små, sker der en såkaldt ”fortrængningseffekt”, hvor der helt enkelt bliver mindre tid til andre aktiviteter, der normalt er med til at øge livskvaliteten hos voksne (f.eks. forældres tid til at se venner).²² Når børnene bliver store, reduceres denne fortrængning, alene ved at teenagere er mere selvhjulpne, hvilket frigiver plads hos forældrene til andre aktiviteter.

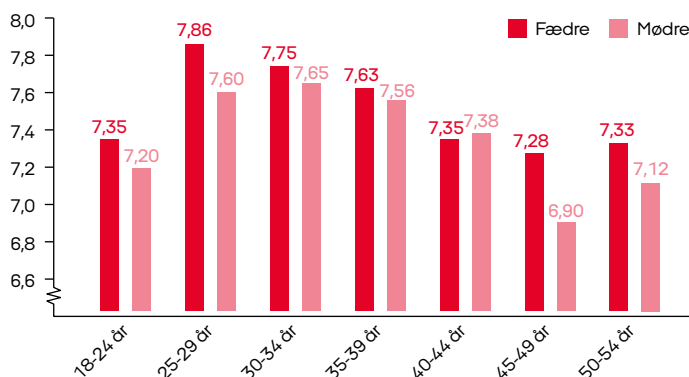


Figur 8.4 :
Oplevet livskvalitet i forhold til alder for yngste barn

En anden forklaring kunne tænkes at være antallet af børn, altså at stress-påvirkningen skulle hænge sammen med antallet af børn i husstanden. Her er der undersøgelser, der peger i begge retninger. Et stort studie fra det tyske Max Planck Institut, der sammenlignede tyske og britiske paneldata, konkluderede, at mens der sker en lille positiv stigning ved barn nummer et og to, sker der et markant fald i livskvaliteten hos forældrene ved barn nummer tre.²³ Ser vi på vores danske tal og lidt simpelt sammenligner den gennemsnitlige livskvalitet for forældre i forhold til antal af børn, finder vi ingen signifikant forskel på kvinders livskvalitet i forhold til det præcise antal af børn. Men mænds livskvalitet stiger til og med barn nummer tre, hvorefter den er signifikant lavere ved flere børn.

Ser vi på forældrenes alder, er der ikke noget, der tyder på,

at det er en fordel at vente med at få børn. I figur 8.5 ses livskvaliteten ift. forældrenes alder. For at gøre det sammenligneligt medtager figuren kun forældre med to børn, hvoraf det yngste barn er under fire år.



Figur 8.5:
Alder og livskvalitet for forældre med to hjemmeboende børn, hvor yngste barn er højst fire år

Som det ses af figur 8.5, er livskvaliteten lavere hos forældre over 40 år sammenlignet med yngre forældre, især for kvindernes vedkommende, hvor de ældste mødres livskvalitet er betydeligt lavere end de 25-34-årige mødre.²⁴

Langsigtede effekter af forældreskab

Psykologer taler om *Empty Nest Syndrome*, der beskriver de forandringer, der kan opstå i den overgangsfase, hvor børnene flytter hjemmefra, og hjemmet kan føles som en tom rede. Det er et ældre begreb, der blev introduceret af den amerikanske kvindesagsforkæmper Dorothy Canfield Fisher tilbage i 1914, men som får stigende opmærksomhed i disse år.²⁵ Det betegner, at de fleste forældre ønsker uafhængige og selvstændige børn, der kan klare sig selv, men at det for nogen kan opleves svært og sorgfuldt i den overgangsfase, hvor det sker.

Der findes meget lidt kvantitativ forskning i *empty nest*-effekter i forhold til livskvalitet, altså hvad der sker, når børnene flyver fra reden. De få studier, der er, finder en svag negativ

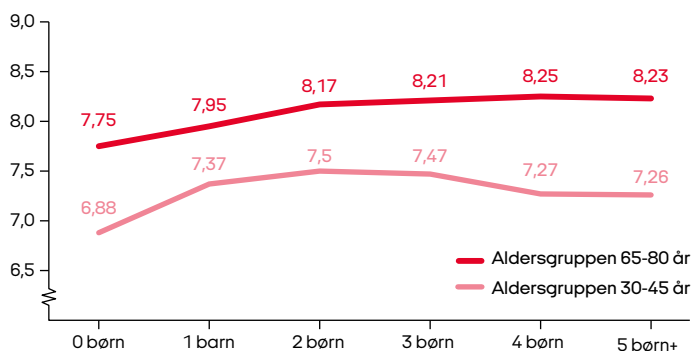
effekt på livskvaliteten (typisk for kvinder, ikke for mænd). Man kunne forvente, at perioden skulle løfte livskvaliteten, da der nu alt andet lige er bedre råd og tid til at forfølge andre interesser, der fremmer livskvaliteten. Et ældre studie fra 1978 fandt, at effekten i gennemsnit varer i to år for den gruppe, der rammes af den.²⁶

Ser vi på køn, følges mænds og kvinders oplevede livskvalitet pænt ad undervejs, mens børnene er små. Her er der ikke de store forskelle mellem kønnene. Men fokuserer vi på teenagebørnene, er det særligt fædrene, der trives, når det yngste barn bliver teenager, og frem mod voksenalderen. Her knækker kurverne i hver sin retning for kvinder og mænd. Som figur 8.4 viste, er mænds livskvalitet højere, når det yngste barn i familien er ældre og nærmer sig myndighedsalderen. Det modsatte gælder for kvinder. Men denne forskel er ikke varig, så når det yngste barn er i starten af 20'erne, mødes kurverne, og der er ikke længere signifikant forskel på mødre og fædre.

Det er vanskeligt at konkludere, om der i statistisk forstand er tale om en *empty nest*-effekt. Vores data indikerer, at forældrenes livskvalitet generelt er stigende, jo ældre børnene bliver. Her er det værd at erindre, at vi undersøger sammenhængen mellem livskvalitet og alderen på familiens yngste barn. Desuden har vi ikke et sikkert kendskab til, hvornår det enkelte barn rent faktisk flytter hjemmefra.

Skruer vi tiden nogle hundrede år tilbage til midten af 1800-tallet, fik danske kvinder i gennemsnit 4-5 børn, og det at få børn var også et sikkerhedsnet i forhold til alderdommen.²⁷ I dag er det økonomiske sikkerhedsnet ved at få børn ikke længere betydningsfuldt, men spørgsmålet er, om vi kan tale om et livskvalitetssikkerhedsnet ved at have børn og børnebørn?

I figur 8.6 kan man se livskvaliteten for to aldersgrupper. Den øverste kurve er aldersgruppen 65-80 år, der har en høj oplevet livskvalitet. Jo flere børn, desto højere livskvalitet. Korrelationen er stærk til og med det andet barn, hvorefter den flader ud.



Figur 8.6:
Livskvalitet i forhold til antal børn for to aldersgrupper

Det ser lidt anderledes ud for den nederste kurve, der er gruppen på 30-45 år, hvor børnene i høj grad stadig bor hjemme. Her er livskvaliteten lavere hos grupperne med fire børn eller flere end dem, der kun har et barn. Men de 30-45-årige forældre kan finde glæde i livskvaliteten for gruppen af 65-80-årige, som er betydeligt højere.

Det gode børneliv for forældrene

Børnefamilier har meget forskellige vilkår, alt efter hvor de er bosat. Mange kommuner markedsfører sig i dag som børnevenlige kommuner, og kampen om at tiltrække børnefamilier er rykket højt op på den kommunalpolitiske dagsorden. Spørgsmålet er, om børnefamiliernes livskvalitet afhænger af deres boligform, nabolag og kommunetype. Det er vigtigt her at understrege, at vi kun har data for forældrenes trivsel og ikke børnenes, da spørgeskemaet kun er sendt til voksne over 18 år.

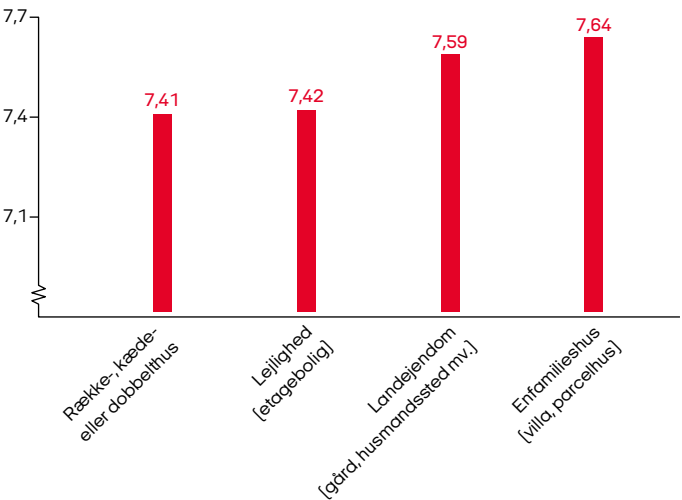
Ser vi udelukkende på livskvaliteten for forældre i børnefamilier, defineret ved at de har mindst ét hjemmeboende barn under 18, så er mønstret lidt anderledes end for resten af befolkningen i forhold til, hvor i Danmark børnefamilierne bor. Der er således ikke forskel på børnefamiliers livskvalitet, afhængig af om man bor på landet, i små byer eller i store provinsbyer. Kun én gruppe skiller sig signifikant ud, og det er

forældre i hovedstadsområdet, hvor den oplevede livskvalitet er lidt højere end andre steder i landet.²⁸

Men samtidig vælger mange unge at fraflytte hovedstaden, når de bliver forældre, så hvordan ser livskvaliteten ud for dem? Er det så dem, der er utilfredse med livet, der flytter? Tværtimod. Vi finder, at den højeste livskvalitet for forældre med hjemmeboende børn er den gruppe, som er flyttet til byen, f.eks. for at uddanne sig, og derefter flyttet ud igen, men inden for samme region. Deres livskvalitet er signifikant højere end hos de forældre, der ikke har boet i storbyen.

Der er betydelig forskel i børnefamiliernes livskvalitet i forhold til boligtypen. Her er det parcelhuset (inkl. villa, bungalow mv.) og landejendommen (f.eks. stuehus til gård), hvor børnefamilier har højest oplevet livskvalitet. Der er ikke forskel mellem børnefamiliers livskvalitet blandt dem, der bor i lejlighed eller rækkehus.

Data i figur 8.7 er justeret for evt. forskelle i økonomi, alder og uddannelse, da det f.eks. kan hænge sammen med, at flere yngre børnefamilier bor i lejlighed, mens flere ældre bor i enfamilieshus. Vi har også kontrolleret tallene for, om børne-



Figur 8.7:
Livskvalitet for børnefamilier
opgjort på boligtype

familierne oplever pladsmangel, idet 34 pct. af børnefamilier bosat i lejligheder angiver, at de har for lidt plads. For rækkehuse er det 29 pct., mens det kun er 12 pct. af børnefamilier i enfamilieshuse og 7 pct. i landejendomme, der oplever at have pladsmangel.²⁹ Der kan dog være yderligere bagvedliggende forhold, som vi ikke kender eller kan kontrollere for, der påvirker sammenhængen mellem boligtype og livskvalitet.

I næste kapitel kommer vi dybere ned i, hvordan livskvalitet hænger sammen med vores arbejdsliv og økonomi.

Kapitel 9

Hvad koster det gode liv?

Er lykken hverken gods eller guld? Hvad koster det gode liv? Betyder friværldi i boligen noget for dem, der har den? Puster vi os op og sammenligner vores indkomst med naboen? Og bliver man gladere af at arbejde? Er lykken en evig ferie? Eller er livskvaliteten lavet af glas og splintrer, hvis vi mister arbejdet?

I spørgeskemaet blev respondenterne spurgt: "I hvilken grad kan din husstand få økonomien til at hænge sammen i hverdagen?". Dette er krydset med livskvalitet. Skalaen går fra 0 til 10, hvor 10 er højeste livskvalitet.



Holmegaard Glasværk udgjorde engang et lille samfund med fabrik, boliger, skole, kro, kapel og arbejdspladser til egnen. Glasværket hedder i dag Holmegaard Værk og byder på en fascinerende verden af kunsthåndværk, designtradition og industrihistorie. De historiske bygninger har haft stor betydning for lokalmiljøet, for Danmark og internationalt, hvilket er en af grundene til, at RealDania valgte at støtte transformationen i 2016.

Slet ikke
4,63

I mindre grad
5,97

Inogen grad
7,32

I høj grad
8,10

KLAUSULERET FREM TIL UDGIVELSESDAGEN 20. MARTS 2025

Der er to ekstreme opfattelser af penges indflydelse på livskvalitet, som begge er forkerte. Det ene synspunkt er, at penge ikke betyder noget for vores livskvalitet. Det er der lavet talrige studier, som forsøger at vise. Og vi danskere citerer flittigt Charles Emil Gandrups sang "Lykken er ikke gods eller guld". Men det er forkert, når vi ser på indkomst og kobler det til livskvalitet. En højere indkomst giver tryghed og frihed til at træffe personlige valg, der øger den oplevede livskvalitet. Det andet synspunkt er, at penge betyder alt. Her anføres, at rigdom er den vigtigste og nærmest eneste brik i et godt liv. Det er der millioner af mennesker verden over, der mener. For de fleste mennesker er også det helt forkert.¹

Så hvis penge hverken betyder alt eller intet, må der være et sted imellem de to yderpunkter, hvor penges betydning begynder at aftage.

Gennem mere end 50 år har økonomer diskuteret sammenhængen mellem livskvalitet og penge. Et centralt omdrejningspunkt for diskussionen er den amerikanske professor i økonomi Richard Easterlin fra University of Pennsylvania, der konkluderede, at den gennemsnitlige lykke i USA var stort set uforandret, samtidig med at bruttonationalproduktet mere end fordobledes i perioden 1946 til 1970. Dette fænomen blev døbt "Easterlins paradoks" og var i modstrid med gængs teori om en positiv sammenhæng mellem indkomst og lykke.²

Easterlins paradoks består af tre observationer. De to første observationer sker på et bestemt tidspunkt. Altså på tværs af individer og lande, mens den tredje observation sker over tid. For det første observerer Easterlin, at højere indkomst hænger sammen med højere livskvalitet. For det andet, at forskelle i velstand i høj grad forklarer forskelle i livskvaliteten mellem lande, så rige landes befolkninger har højere livskvalitet end fattigere lande. Og for det tredje – og her kommer paradokset – at en ændring i et lands BNP ikke medfører en ændring i befolkningens livskvalitet. Så hvis forskelle i velstand bidrager til

at forklare livskvaliteten mellem lande og mellem individer, hvorfor sker der så ikke et løft i livskvaliteten, når hele landet bliver rigere over tid?³

Forklaringen på dette paradoks ligger ifølge en række studier i forholdet mellem udviklingen i den personlige indkomst og den samlede indkomst i et samfund. Hvis din indkomst langsomt stiger i takt med resten af samfundet, vil du kun i begrænset omfang opleve, at livskvaliteten stiger. Med andre ord vil livskvaliteten primært stige, hvis den personlige indkomst stiger hurtigere end referencegruppen (vennerne, naboerne, landet). Dette bekræftes af analyser baseret på data fra European Social Survey, som ligeledes finder, at en acceleration i egen indkomst øger livskvaliteten. Vores oplevede livskvalitet er altså ikke kun afhængig af, hvad vi tjener, faktisk i højere grad, hvad andre tjener. Vi sammenligner os med hinanden.⁴

En anden forklaring på Easterlins paradoks er, at det ikke handler om indkomst i absolutte tal, men om forbrugsmuligheder. Hvis højere velstand i et land ikke omsættes til nytteværdi gennem f.eks. øget forbrug, mere fritid eller frihed for den brede del af befolkningen, løfter det ikke livskvaliteten i landet.⁵

Hertil kommer den såkaldte ”adaptionsteori”, der handler om, at vi selv sætter mål for vores personlige forventninger om det gode liv. De forventninger er foranderlige gennem livet, så når vi tjener flere penge, sætter vi bare nye og højere mål. Med filosofen Arthur Schopenhauers ord er penge som havvand. Jo mere vi drikker af det, desto tørstigere bliver vi.⁶ Men tilpasningsevnen går også modsat. Hvis vi tjener mindre, tilpasser vi os et lavere niveau og justerer dermed vores egen forestilling om, hvor mange penge det er nødvendigt at tjene.⁷

Samtidig viser mere detaljerede studier med nyere data, at gyldigheden af Easterlins paradoks ikke er så klar længere. Professor i økonomi Peder J. Pedersen fra Aarhus Universitet konkluderede således i en opsamlende artikel i tidsskriftet

Samfundsøkonomen: ”over tid er udviklingen gået fra en mangel på sammenhæng mellem lykke og indkomst i de første analyser på området til en erkendelse af, at der – konsistent med økonomisk teori – dominerende er tale om en positiv sammenhæng. Påvirkningen af lykke fra et mål for indkomsten kan være direkte fra egen indkomst eller fra relativ indkomst eller formue.”⁸

Konklusionen er, at forskningen i dag peger på en positiv sammenhæng mellem indkomst og livskvalitet. Og at dette både findes i absolut forstand, således at øget velstand i landet løfter livskvaliteten, og i relativ forstand som forskellen mellem individets indkomst og omgivelserne. Men samtidig konkluderer Pedersen, at mange andre faktorer end indkomst påvirker vores livskvalitet i højere grad end penge.⁹ Det er derfor, at BNP ikke kan stå alene som mål for et samfunds udvikling.

Verdens engang rigeste mand, John D. Rockefeller, havde nok også ret, da han sagde: ”Hvis dit eneste mål er at blive rig, vil du aldrig opnå det.”¹⁰ Og vi kunne tilføje: Man ville formentlig heller ikke blive lykkelig i jagten. Der skal mere til.

Findes der et punkt, hvor penge har aftagende værdi?

De fleste mennesker vil være enige i, at har man meget lidt plads i sin bolig, så vil blot få ekstra kvadratmeter kunne mærkes som en stor fordel. Omvendt gælder det for den ældre enlige, der oplever, at hjemmet pludselig bliver alt for stort, tomt og besværligt at holde. Man kan tale om en aftagende nytteværdi af boligens størrelse, akkurat som økonomer taler om en aftagende nytteværdi af penge. Teorien om aftagende nytteværdi er udviklet af økonomer siden 1700-tallet og er bl.a. blevet anvendt til at argumentere for indkomstfordeling i samfundet.¹¹ Men spørgsmålet er, om der også er en aftagende nytteværdi for penge i forhold til livskvalitet?

I 2010 forsøgte nobelprisvinderen i økonomi, psykologen Daniel Kahneman sammen med kollegaen Angus Deaton fra

Princeton University at undersøge sammenhængen mellem menneskers lønindkomst og deres livskvalitet. Med udgangspunkt i en stor spørgeskemaundersøgelse kom de frem til, at for amerikanere udgjorde en husstandsindkomst på 75.000 dollar om året en form for loft, hvorefter flere penge ikke ville øge livskvaliteten (svarende til en nutidsværdi på cirka 645.000 danske kroner).¹²

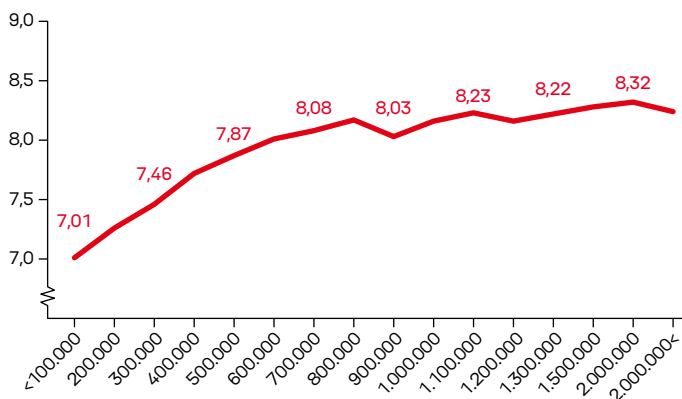
Studiet viste to interessante fænomener. For det første en markant aftagende nytteværdi ift. livskvalitet, når indkomsten oversteg dette loft. Det kan man tolke sådan, at penge ikke kan købe mere livskvalitet. Men for det andet, at for dem, der tjener under det beløb, vil flere penge mellem hænderne rent faktisk løfte deres livskvalitet.¹³

Senere forskning har udfordret billedet af en top, hvorefter den marginale nytteværdi af penge aftager. Nogle studier finder toppen, men hvor den ligger langt over det indkomstniveau, som Kahneman og Deaton fandt, mens andre finder, at toppen kun findes for nogle grupper af mennesker, mens den slet ikke findes for andre grupper.¹⁴ Så forskningen er ikke helt entydig, men hovedparten af studier bekræfter dog, at livskvaliteten stiger med højere indkomst, men at der er en form for loft med aftagende nytteværdi af penge.¹⁵

Det er ikke helt nemt at identificere, præcis hvor pengenes nytteværdi aftager, men i modsætning til mange internationale undersøgelser har vi gennem registerdata fra Danmarks Statistik meget præcise data for personindkomsten for hver respondent, som kan kobles med respondenternes oplevede livskvalitet. Det gør det muligt for os at undersøge sammenhængen mellem indkomst og livskvalitet.

Først og fremmest viser vores tal, at folk med højere disponibel indkomst (rådighedsbeløbet efter skat¹⁶) har højere livskvalitet end dem med lavere disponibel indkomst (figur 9.1).

Forskellen i livskvalitet er størst mellem de laveste indkomslag. For folk med en indkomst i de højeste indkomslag er forskellen i livskvalitet til gengæld ikke stor.

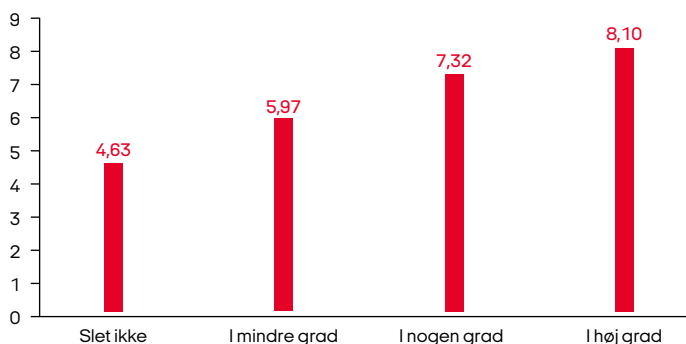


Figur 9.1:
Disponibel indkomst og
livskvalitet

Kurven i figur 9.1 ”knækker” ved en disponibel indkomst på 6-700.000 kr. Derefter er forskellene i livskvalitet forholdsvis små.

Den højeste livskvalitet finder vi blandt personer med en disponibel indkomst mellem 1,5 og 2 mio. kr. Livskvaliteten for denne gruppe ligger på 8,32. Ser vi på tværs af disponible indkomster over 1,75 mio., er livskvaliteten omtrent ens. Dem med meget høje indkomster har altså ikke højere livskvalitet end dem, der blot har høje indkomster. Her skal vi dog være opmærksomme på, at antallet af respondenter med disponible indkomster over 2 mio. kr. er relativt lille i undersøgelsen.¹⁷

Denne *aftagende nytteværdi* af indkomst er helt i tråd med studiet fra Kahneman og Deaton. Vi finder med andre ord højere livskvalitet blandt personer med højere indkomst. Men forskellene bliver mindre, jo højere den personlige indkomst er. I Danmark ligger grænsen omkring 700.000 kroner i disponibel personlig indkomst.¹⁸ Herefter er korrelationen mellem livskvalitet og disponibel indkomst ikke længere signifikant. Sammenlignet med andre lande, inklusive Kahneman og Deatons berømte studie fra USA, ligger denne grænse højt i Danmark.



Figur 9.2:
Livskvalitet og opfattelsen
af egen økonomi ("Kan du
få økonomien til at hænge
sammen?")

Vores analyser viser, at disponibel indkomst har en forklaringskraft på omkring 1,5 procent af variationen i livskvalitet. Det er ikke voldsomt meget sammenlignet med f.eks. vores sociale relationer.¹⁹

Det bliver dog mere komplekst, når man også indregner den oplevede økonomiske situation. I undersøgelsen stiller vi danskerne spørgsmålet: "I hvilken grad kan din husstand få økonomien til at hænge sammen i hverdagen?" Svaret på dette spørgsmål kan forklare en langt større andel af variationen i livskvalitet end den faktiske disponible indkomst.

Det er derfor også relevant at se på, hvad livskvaliteten er for dem med for få penge. Altså den omvendte situation: når man har svært ved at få pengene til at strække. Det har vi spurgt til i undersøgelsen, og det tyder på at have en påvirkning af vores livskvalitet. Forklaringskraften er på 12,4 procent, hvilket er rigtig meget. Det har langt større betydning for livskvaliteten at befinde sig i en situation, hvor økonomien er meget dårlig, end når vi blot kigger på den disponible indkomst.

Ét er, hvad man tjener. Noget andet er, hvordan det matcher udgifterne. Hvis man skal vende hver en krone, går det hårdt ud over livskvaliteten. Hvis man derimod har let ved at få sin personlige økonomi til at hænge sammen, er der også rum til en langt højere livskvalitet. Gruppen, der slet ikke kan få økonomien til at hænge sammen, hører med et snit på 4,63 til den

gruppe af danskere, vi finder i undersøgelsen, der har den absolut laveste livskvalitet. Det ville svare til – i et tankeeksperiment – en placering som nr. 108 i *World Happiness Report* mellem Pakistan (4,66) og Niger (5,56). Den gruppe udgør 1,8 procent af af voksne danskere, mens gruppen, der i mindre grad oplever, at økonomien hænger sammen, udgør 9,7 procent.

Økonomiens betydning for vores livskvalitet handler altså især om, hvordan vi opfatter vores økonomiske situation.

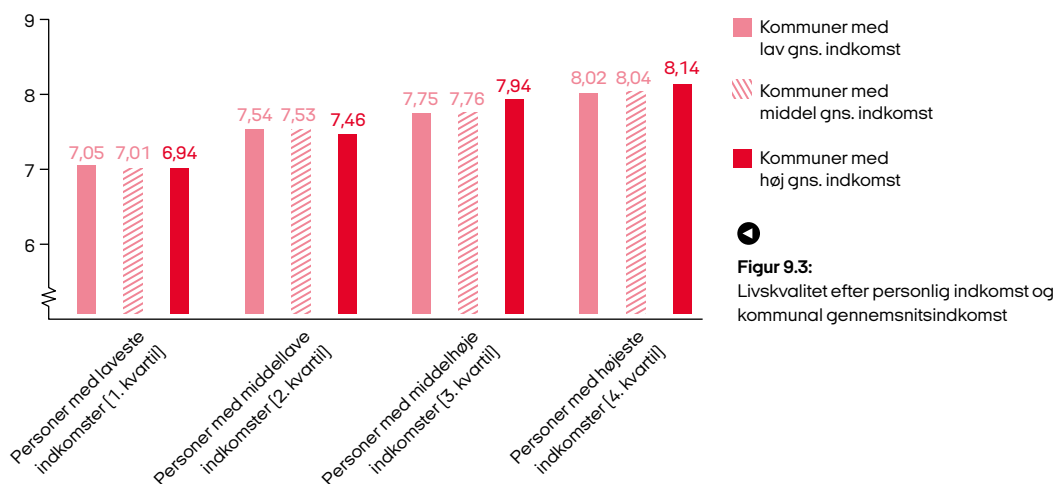
Hvad betyder naboens indtjening for din livskvalitet?

I 2001 gik Norge over til et system, hvor man digitalt kunne tilgå andre menneskers skattebetaling. Det var i forvejen muligt i Norge, men da det blev digitalt, blev det nemt. Nu kunne alle nordmænd anonymt og på få sekunder se, hvad naboerne tjente. Og det blev nærmest en folkesport at anvende hjemmesiden www.skattelister.no. Professor i økonomi Ricardo Perez-Truglia fra University of California, Berkeley, anvendte norske livskvalitetsdata fra perioden 1985-2013 til at undersøge betydningen af denne gennemsigtighed i indkomst og fandt, at forskellen i oplevet livskvalitet mellem rige og fattige nordmænd pludselig steg med 21 pct. efter at have ligget stabilt i en lang periode.²⁰ Der var ikke tale om, at forskellen mellem rige og fattige var steget rent økonomisk. Den eneste forskel var, at alle nordmænd nu kunne se, hvad familiemedlemmerne, naboerne, vennerne og kollegaerne tjente. Bevidstheden om, hvad andre tjente, fik altså den oplevede livskvalitet hos de rigeste til at stige, mens den faldt hos gruppen med lav indkomst. I 2014 ændrede Norge systemet, så brugerne ikke længere kunne anvende systemet anonymt. Herefter faldt brugen af hjemmesiden med hele 88 procent, og mange nordmænd rettede nu energien mod at se, hvem der havde kigget i egne data. Eksemplet understreger, at koblingen mellem økonomi og livskvalitet i høj grad handler om, hvad andre tjener. Men hvordan?

Forskellige forskningsstudier giver modsatrettede svar på

dette spørgsmål. Den ene teori er, at det har en negativ effekt på livskvaliteten at være fattig i et rigt kvarter. Det baseres på, at mennesker sammenligner sig selv med andre. Derfor *reduceres* livskvaliteten, hvis man eksponeres for andres velstand. Argumentet er, at på trods af at naboernes indtjening ikke direkte har noget med vores egen velstand at gøre, påvirker det os, ved at vi får en lavere oplevet tilfredshed med vores egen økonomi.²¹ Men andre amerikanske studier viser modsat, at livskvaliteten faktisk *øges* af at bo i et mere velhavende kvarter, også selvom man ikke tilhører de mest velhavende, og særligt hvis det velhavende kvarter ligger i en mindre velstående kommune. Livskvaliteten løftes i et rigere kvarter, uanset ens egen indkomst, fordi kvarteret og dets muligheder opleves bedre. Det kan være, fordi kvarteret er bedre beliggende, husene er kønnere, naturen er tæt på, eller området har bedre skoler.²²

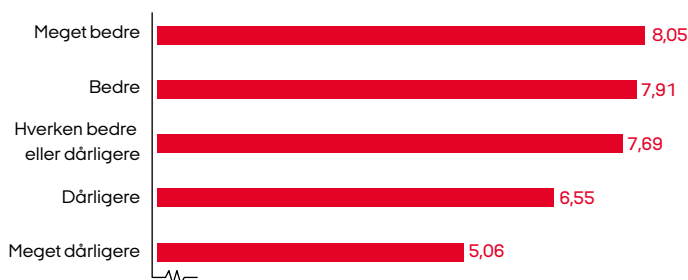
I Danmark svinger den gennemsnitlige disponible indkomst i kommunerne betydeligt fra under 280.000 kr. til over 660.000 kr. i Gentofte kommune.²³ Ser vi på vores danske tal, er der *ikke* signifikant forskel i livskvaliteten for forskellige indkomstgrupper, afhængigt af om de bor i en kommune med



en lav gennemsnitlig indkomst eller i en kommune med høj gennemsnitlig indkomst hos borgerne. Livskvaliteten i lavindkomstgruppen og nedre mellemindkomstgruppe afhænger altså tilsyneladende ikke af, om kommunens indbyggere har en mere eller mindre høj indkomst, selvom der, som det ses i figur 9.3, kan spores en lille tendens til, at livskvaliteten er lavere for lavindkomstgruppen i de rige kommuner (6,94). For øvre middelindkomst og højindkomstgruppen ses en lidt højere livskvalitet i de kommuner, hvor den gennemsnitlige disponible indkomst er høj.

Ser vi derimod på, hvordan økonomien *opleves*, har det en større betydning for livskvaliteten. Dem, der oplever, at de klarer sig bedre end gennemsnittet rent økonomisk, har en højere livskvalitet end dem, der oplever, at de klarer sig dårligere end gennemsnittet økonomisk set. Spørgsmålet kan forklare 7,3 procent af variationen i livskvaliteten, mens den disponible indkomst blot kunne forklare 1,5 procent. Denne subjektive oplevelse af den personlige økonomi har altså en stærkere korrelation med livskvaliteten, end hvad man reelt tjener.

I livskvalitetsundersøgelsen bedes respondenterne vurdere, om deres økonomi er bedre eller dårligere end andre husstande i lokalområdet. Resultaterne viser meget tydeligt, at dem, der oplever, at de klarer sig bedre end gennemsnittet rent økonomisk, også har en højere livskvalitet end dem, der oplever, at de klarer sig dårligere eller meget dårligere (figur 9.4).²⁴



Figur 9.4:
Livskvalitet og oplevet økonomi ift. lokalområdet

Her er vi altså tilbage ved Easterlins paradoks. Privatøkonomien lader til at være vigtig for vores livskvalitet – men vi skal indtænke økonomien i både absolut forstand (dvs. vores faktiske indtægt) og i relativ forstand (opfattelsen af vores egen velstand) sammenlignet med andre.²⁵ Det kunne tyde på, at det har langt højere betydning for livskvaliteten, hvordan vi *oplever* vores økonomi, end hvad vi rent faktisk tjener.²⁶

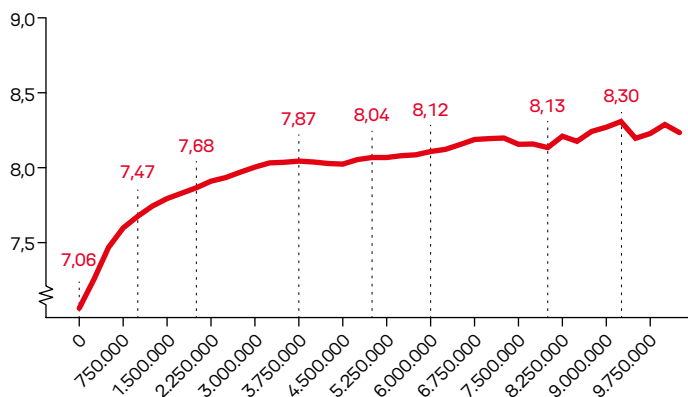
Handler det mere om friværld end om indkomst?

Noget, der virkelig kan flytte rundt på velstanden i et land, er boligprisernes udvikling. De stiger over tid, men slet ikke i samme takt over hele landet. Det betyder, at der sker en større formueudvikling i form af friværld hos boligejere i nogle områder, mens det i mindre grad sker for boligejere i andre dele af landet, samt naturligvis for lejere. Spørgsmålet er, om friværld kan påvirke vores livskvalitet.

Den teoretiske kobling mellem friværld og livskvalitet er, at vi bliver mere trygge, når vi har opbygget en vis formue. Det gør os mere robuste over for eksterne kriser, f.eks. økonomisk recession, og det er samtidig midler, der kan omsættes til nytteværld for os. Det kan være i form af at få mere fritid, tidligere pension, en bedre bolig eller helt simpelt flere forbrugsgoder.²⁷ Det er meget svært at få registerbaserede formueopgørelser i mange lande, så der findes kun få studier, der kobler livskvalitet og formueforhold. De studier, som findes fra bl.a. England, Tyskland og Australien, peger på, at formuen har en betydeligt større forklaringskraft på vores livskvalitet end den disponible indkomst.²⁸

I Danmark har vi imidlertid adgang til registeropgørelser med både friværld og formue. Vi har derfor kigget specifikt på friværdien i boligen og på den samlede formue generelt.

Først og fremmest viser data, at friværld har en vis forklaringskraft i forhold til livskvalitet. Livskvaliteten korrelerer med en friværld på op til omkring 1,5 mio. kr., når vi kontrollerer for lønindkomst, uddannelse og alder. Så gruppen



Figur 9.5:
Livskvalitet og formue

med stor friværdi har højere livskvalitet end dem med mindre friværdi.²⁹

Ser vi på den samlede formue (aktier, friværdi, indestående i banken, pension), har folk med en større formue højere livskvalitet end folk med en mindre formue. Det gælder op til en formue på ca. 10 mio. kr., hvorefter forskellene er meget små (figur 9.5). Statistisk set er forskellene signifikante op til godt og vel 3 mio. kroner i samlet formue. Dem, der har stor friværdi og formue, har altså en højere livskvalitet.

Kan man arbejde for lidt eller for meget?

En besnærende tanke, som strejfer mange mennesker i slutningen af sommerferien, er: Hvad, hvis den bare fortsatte? Altså den evige ferie. Her viser forskningen desværre, at feriedrømmene ikke vokser ind i himlen. Et hollandsk studie undersøgte effekten af at tage på ferie og fandt øget trivsel, sundhed og energiniveau. Desværre har studiet også undertitlen *Lots of fun, quickly gone*, som jo indikerer, at forskerne også fandt, at effekterne af at holde ferie er ganske kortvarige, med en varighed på få uger. Et litteraturstudie på tværs af forskningen bekræfter billedet af, at ferie ikke har langvarige effekter på vores livskvalitet.³⁰

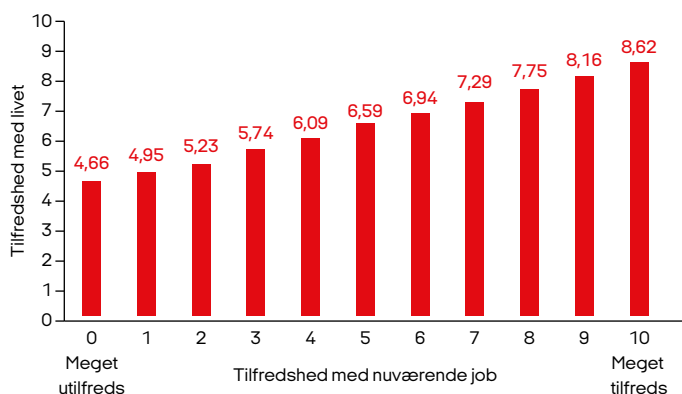
Men det omvendte er til gengæld meget værre. Forskere har nemlig også undersøgt effekten af *ikke* at holde ferie,

og det medfører en lang række negative effekter, heriblandt markant højere stressniveau i kroppen og forøget risiko for hjertestop.³¹ Samtidig viser forskningen, at de to yderpunkter – at arbejde for meget eller for lidt – påvirker vores livskvalitet i negativ retning.³² Andre studier peger på værdien af helligdage, hvor hovedparten af befolkningen har fri samtidig. Det er blandt andet undersøgt i Tyskland, hvor de forskellige delstater har et forskelligt antal helligdage. Studiet viser, at helligdage ud over at have de samme stressreducerende effekter som ferie også styrker de sociale relationer mellem mennesker. Vi mødes mere, når andre har fri samtidig, og ofte er helligdage rundtom i verden knyttet til forskellige typer af traditioner afhængig af kultur og religion.³³ Så arbejde afvekslet med ferie gerne spredt hen over året er godt for livskvaliteten.

Den internationale forskning finder flere koblinger mellem at have et arbejde og livskvalitet. Åbenlyse er de økonomiske gevinster, hvor der i mange lande er markant forskel på at være på arbejdsmarkedet og at stå udenfor. Men mange forskere peger på, at de psykiske og sociale aspekter ved at være på arbejdsmarkedet koblet med sociale normer, identitet og selvforståelse også kan øge livskvaliteten.³⁴ Omvendt kan arbejde også tænkes at trække ned i livskvaliteten, f.eks. hvis der er betydelig pendlertid, meget stress forbundet med arbejdet eller generelt manglende trivsel på arbejdspladsen.

Først og fremmest kan vi konkludere, at arbejdet betyder rigtig meget for vores livskvalitet. I spørgeskemaet vurderer respondenterne, hvor tilfredse de er med deres arbejde på en skala fra 0 til 10. I figur 9.6 ses en meget klar korrelation, hvor der er en højere livskvalitet, jo mere tilfreds man er med arbejdet.

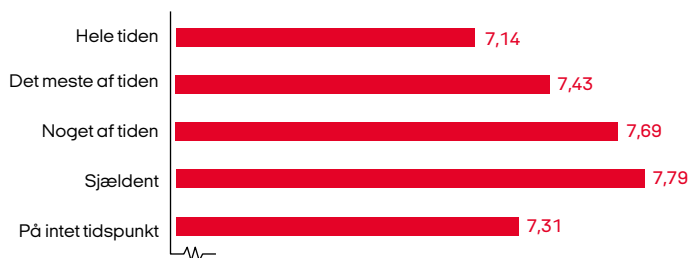
Det er knap fire procent af de beskæftigede, der oplever en meget lav (0-2) tilfredshed med deres arbejde. Og deres livskvalitet er faktisk lavere end dem, der er ledige eller står uden for arbejdsstyrken. Til gengæld har mere end 60 pro-



Figur 9.6:
Livskvalitet og tilfredshed
med nuværende job

cent af de beskæftigede et arbejde, de er rigtig glade for (sva-
rer 8-10).³⁵

I spørgeskemaet har vi også spurgt respondenterne, om de indimellem får at vide af deres familie eller venner, at de arbejder for meget (figur 9.7). Ideen med spørgsmålet er, at mængden af vores arbejdsindsats opfattes subjektivt og er noget, vi diskuterer med vores nærmeste. Når vi krydser det spørgsmål med vores livskvalitet, får vi et interessant billede. Både gruppen, der aldrig får at vide, at de arbejder for meget, samt gruppen, der hele tiden får det at vide, har en markant lavere livskvalitet. Den højeste livskvalitet ser vi hos grupperne som "sjældent" eller "noget af tiden" bliver mødt med den besked af omgivelserne.



Figur 9.7:
Livskvalitet ud fra
omgivelsernes opfattelse
af, hvor meget du arbejder

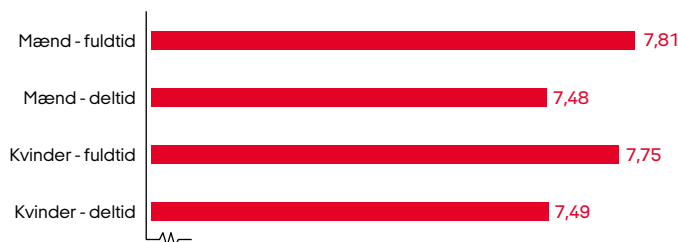
Vi har undersøgt, om der er forskel på mænd og kvinder her. Det er der ikke. Til gengæld kan vi se af data, at det særligt er dem i aldersgruppen mellem 20-39 år, der har lavest livskvalitet, hvis de arbejder for meget i andres øjne.³⁶

I Danmark har vi siden 1990 haft en normeret arbejdstid på 37 timer, men 839.000 danskere har valgt at gå på deltid, svarende til 28,9 procent af arbejdsstyrken.³⁷ Spørgsmålet er, hvad det betyder for livskvaliteten, hvis forældre arbejder på deltid.

I figur 9.8 er kun medtaget forældre, som er på arbejdsmarkedet, og som har mindst et hjemmeboende barn. Herefter er de opdelt på køn og arbejdstid, hvor deltid er defineret som en ugentlig arbejdstid under 32 timer.

Figuren viser, at livskvaliteten for forældre i fuldtidsbeskæftigelse er højere end forældre på deltid. Der er signifikant forskel på fuldtid vs. deltid for både mænd og kvinder, men ikke forskel mellem kønnene.

Vi har også undersøgt, om der er forskelle, ud fra, hvor mange børn der er i husstanden. Ved tre børn (eller flere) er der en højere livskvalitet for både mænd og kvinders livskvalitet ved at være på deltid. Særligt for kvinder.³⁸



Figur 9.8: Livskvalitet for mænd og kvinder på hhv. fuldtid og deltid. Her indgår kun personer i parforhold, med børn og på arbejdsmarkedet.

Hvis arbejde var sundt

Hvis arbejde er sundt, så giv det til de syge, var titlen på en bog, som Jakob Haugaard og Paul Smith udgav i 1986.³⁹ Om arbejde ligefrem har helbredende karakter, må andre besvare,

men ser vi på den internationale forskning, så tyder det på, at der er en sammenhæng mellem arbejdstid og livskvalitet. Befolkningen i de lande, hvor man arbejder mest, har en lavere livskvalitet end i de lande, hvor man arbejder mindre i løbet af et år. Men lige så vigtigt gælder det, at mennesker i arbejde generelt har en markant højere oplevet livskvalitet end dem, der står uden for arbejdsmarkedet.⁴⁰

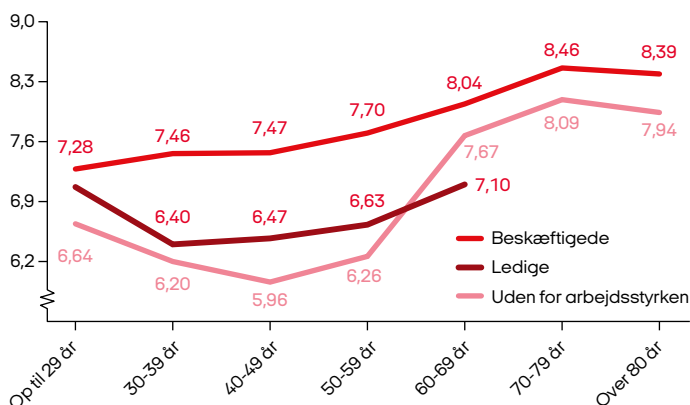
Et studie fra Eurostat (2016) viste, at vi i Danmark har de største negative effekter på livskvaliteten ved arbejdsløshed sammenlignet med alle andre lande i Europa. Det at blive arbejdsløs som dansker er altså forbundet med et større fald i den oplevede livskvalitet end hos andre europæere. Det kan undre, når Danmark samtidig ligger helt i top i forhold til økonomisk kompensation af arbejdsløse generelt. Men det understreger formentlig, at effekterne af arbejdsløshed på livskvalitet ikke kun handler om den økonomiske kompensation. Tværtimod peger forskningen på en række andre faktorer ved beskæftigelse, der knytter sig til sociale relationer til kollegaer, selvopfattelse, identitet og sociale normer.⁴¹

Et metastudie viser, at i gennemsnit for EU-landene har arbejdsløshed en negativ konsekvens for livskvaliteten på -0,36 point på skalaen fra 0-10.⁴²

Vores danske tal viser, at personer i arbejdsløshed har 0,9 point lavere livskvalitet end personer i beskæftigelse. Kontrollerer vi for uddannelse og økonomiske forskelle, falder forskellen til -0,8, men den er stadig signifikant og højere end det europæiske gennemsnit. Tallene viser også, at for alle aldersgrupper finder vi den højeste livskvalitet blandt personer i beskæftigelse sammenlignet med at være enten arbejdsløs eller uden for arbejdsstyrken.

Vores tal viser desuden, at det særligt er ledige i aldersgruppen mellem 30-39 år, der har en lav livskvalitet. De har signifikant lavere livskvalitet end de yngre og ældste aldersgrupper, der ikke er i arbejde.

For de unge op til 29 år er der en begrænset forskel i livska-



Figur 9.9:
Livskvalitet og
arbejdsmarkedsstatus

liteten mellem beskæftigede og ledige. Den største og klareste forskel er i aldersgrupperne 30-59 år, hvor de beskæftigede har markant højere livskvalitet end ledige (ca. 1 point højere). Bemærkelsesværdigt er også, at de få beskæftigede i de høje aldersgrupper i gennemsnit har meget høj livskvalitet.

Det er ikke så overraskende, at personer i aldersgruppen over 60 år uden for arbejdsstyrken har en betydeligt højere livskvalitet end yngre, der står uden for arbejdsstyrken. De ældre rummer en stor andel pensionister, der har trukket sig tilbage fra arbejdsmarkedet, mens de yngste rummer en stor gruppe, som står uden for arbejdsstyrken pga. sygdom eller sociale udfordringer.

Gruppen, der står uden for arbejdsstyrken, udgør i alt 755.000 danskere (i aldersgruppen 15-64 år, 2022) og tæller bl.a. personer på revalidering, førtidspension og seniorpension.⁴³ I den gruppe er livskvaliteten markant lavere end resten af befolkningen indtil den gængse folkepensionsalder. Særligt finder vi et meget lavt gennemsnit for livskvaliteten blandt de 40-49-årige, der står uden for arbejdsstyrken (5,96).

Nogle studier har peget på, at vores sociale normer kan have betydning for vores opfattelse af forskellige begivenheder.⁴⁴ En række internationale studier indikerer, at effekten af arbejdsløshed afhænger af, hvor almindeligt det er at være i

arbejdsløshed. Det skal forstås således, at i områder med høj arbejdsløshed vil der være mindre forskel på beskæftigede og arbejdsløse, mens der i områder med lav arbejdsløshed skulle være en større forskel. Det kaldes referencegruppe-teorien.

Nu er der ikke stor forskel på graden af fuldtidsledighed i de danske kommuner, men vi har alligevel undersøgt fænomenet. Vi finder ingen systematik mellem den oplevede livskvalitet for arbejdsløse i kommuner, hvor der er henholdsvis høj eller lav ledighed. Det er altså tilsyneladende ikke forbundet med et mindre tab af livskvalitet at være arbejdsløs i en kommune med en relativt set høj andel af arbejdsløse. Eller omvendt.

Pendling – frirum eller lykkesøver?

Byernes udvikling er kompleks og har sine rødder i industrialiseringen og den teknologiske udvikling. Her har bilerne sat deres markante præg. Går vi 150 år tilbage, var byens gader ikke regulerede. Der var ingen trafiklys, ingen hvide striber i vejene, hjaltænder, fodgængerfelter eller regler for, hvordan gaderne skulle bruges. Det var et mylder af hestevogne, kærre, gående, cyklende og hestetrukne sporvogne i ét virvar. Med bilens fremkomst gik det ikke længere med de blandede gader.

Det første kendte dødsfald i verden forårsaget af en bil var i 1896, men siden gik det stærkt. Alene i 1920'erne blev flere end 200.000 amerikanere dræbt i trafikken. De fleste dræbte var fodgængere, og halvdelen var børn og unge. I Danmark fik vi den første statistiske opgørelse af trafikuheld i 1930, hvor der blev registreret 245 dødsfald. I dag omkommer 1,2 mio. mennesker om året i trafikken på verdensplan, ifølge WHO.⁴⁵

Jo flere biler der kom, desto mere trængsel og desto flere uheld. De fleste uheld skete i byerne, og i starten af det 20. århundrede blev der ikke set mildt på bilisterne, når uheld skete, hverken hos lokalpolitikere, journalister eller borgerne. Derfor begyndte de nystiftede amerikanske automobilforeninger

og bilfabrikanterne at argumentere for, at det var fodgængere, der var problemet (og ikke bilerne), hvilket medførte, at der blev indført lyskryds og fodgængerovergange, samt regler, som forbød at gå over gaden uden for disse zoner. Lovgivningen blev indført i 1928 og dannede skole hos byplanlæggere verden over, der så den funktionsopdelte gade som et ideal for en mere mobil, fremkommelig og moderne by. Det banede vej for et nyt fænomen: pendling.

I Danmark udgør pendling til og fra arbejde 26 procent af den samlede trafikmængde, og i gennemsnit bruger vi lige under en halv time hver vej. Her ligger vi nogenlunde på niveau med resten af Europa og USA. Det dækker selvfølgelig over store udsving. Cirka hver tiende dansker har mere end en time hver vej.⁴⁶

Selve pendlingstiden er ganske stabil over tid. Det beskrives i den såkaldte "Zahavis lov". Den israelske ingeniør Yacov Zahavi studerede i 1970'erne rejsemønstre og tidsforbrug i Tyskland, USA og Storbritannien og fandt, at pendlingsrejsetiden var forbløffende konstant, når man sammenlignede forskellige lande på forskellige tider. På landsplan er pendlingstiden i Danmark i gennemsnit 26 minutter hver vej, og afstanden er i snit 22,2 km.⁴⁷ Selv med en nogenlunde konstant pendlingstid har der været en betydelig vækst i den gennemsnitlige pendlingsafstand. Dette hænger naturligvis sammen med udviklingen i transportmidler, ikke mindst personbilerne.⁴⁸ Det er transportformerne, der ændrer sig, ikke tidsforbruget.

Pendling kan betragtes som et samfundsmæssigt gode, hvor det kommer virksomhederne til gavn i kraft af et større arbejdskraftopland. Men det kan også betragtes som samfundsmæssigt tab i form af den betydelige miljøbelastning, der kommer fra både privatbilisme og offentlig transport. Og tidsforbruget til pendling kan fra samfundets side betragtes som tab af arbejdstid. For det enkelte menneske kan pendling betragtes som et tab af fritid, og nogle studier bekræfter, at folk med lang pendling eksempelvis er mindre aktive i forenings-

livet. Men det kan også for nogle mennesker være en tiltrængt pause, et helle i en travl hverdag.

En række studier har anvendt den såkaldte *day reconstruction method*, hvor forskerne undersøger personers livskvalitet flere gange i løbet af dagen, mens de udfører forskellige gøremål.⁴⁹ Forskningen viser blandede resultater omkring effekterne af at pendle langt til arbejde. De fleste studier viser dog, at pendling til og fra arbejde hører til de aktiviteter, der oftest opfattes negativt blandt respondenterne.⁵⁰ Omvendt viser en EU-undersøgelse, at danskerne er de mest tilfredse med deres pendling blandt de europæiske lande, og kun 13 procent er utilfredse.⁵¹ Med vores egne tal har vi også undersøgt, om der er forskel i livskvalitet for dem, der pendler, og dem, der ikke pendler/pendler kort. Og det er der umiddelbart ikke.

Vi har desuden undersøgt, om der er forskel, hvis vi kun kigger på meget lang pendling (mindst 50 km hver vej) ift. kortere pendling, men heller ikke her er der forskel i livskvaliteten.

Vi undersøgte derfor via registerdata, om det har betydning for partnerens livskvalitet, hvis ægtefællen har lange pendlingsafstande. Tanken var, at det kan være, pendling er et frirum for pendleren, men en belastning for partneren. Heller ikke her fandt vi signifikante forskelle.⁵²

Bruno S. Frey og Alois Stutzer, to økonomer fra Zürichs universitet, viste i en undersøgelse, at pendling reducerer livskvaliteten.⁵³ Det bemærkelsesværdige er, at folk ikke nødvendigvis oplever selve pendlingstiden som negativ. Pendling gør bare, at andre positive ting i livet fylder mindre. Jo længere man pendler, jo mere spredt er ens venskabelige relationer, og jo sjældnere ser man sine venner. Pendling gør vores sociale kontakter vanskeligere, nærmest uden vi mærker det. Derfor har vi undersøgt netop den kobling på vores danske data og finder, at kvinder, der pendler langt, faktisk har lidt mindre kontakt til deres venner end kvinder, der ikke pendler langt. Pendling kan altså muligvis fortrænge sociale relationer for

kvinder. For mænd er der ikke forskelle i kontakten til venner for dem, der pendler langt, sammenholdt med dem, der pendler kort.

Til gengæld betyder det noget, hvordan vi pendler. Om vi tager bilen eller cyklen.

En af årsagerne til, at delegationer fra New York, Seoul og Sydney besøger Danmark, er, at de ønsker at se, hvordan man med den rette infrastruktur kan få folk fra bilerne over på cyklerne. Gennem det byggede miljø kan vi gøre cyklen til det nemme og oplagte valg – og så er det bedre helbred en kærkommen sidegevinst.

Et af de mange studier, der viser de positive helbredseffekter af cykling, er foretaget af Glasgow University og udgivet i *The British Medical Journal*. Forskerne havde set på data fra mere end 260.000 briter, der blev fulgt over en femårig periode. I den periode kiggede man på nye tilfælde af kræft, hjerteanfald og på dødelighed blandt deltagerne, og hvilken transportform de benyttede sig af, når de pendlede. Konklusionen var, at hvis du cykler til arbejde, har du 45 procent lavere risiko for at få konstateret kræft og 46 procent lavere risiko for hjertekarsygdomme. Et studie foretaget af en bred forskergruppe i syv europæiske byer viste tilsvarende, at menneskers mentale tilstand påvirkes af valget af transportmiddel: Mens gang og cykling reducerede stressniveauet, var bilpendling relateret til øget ensomhed.⁵⁴

I næste kapitel ser vi på sammenhængen mellem sundhed og livskvalitet.

Kapitel 10

Livskvalitet gør os sundere

Fysisk og mental sundhed væves i disse år tættere og tættere sammen. Hvordan hænger livskvalitet og sundhed sammen? Får høj livskvalitet os til at leve længere? Hvad betyder vores boliger og den måde, vi indretter vores byer på, for vores sundhed og livskvalitet?

I spørgeskemaet blev respondenterne spurgt til forskellige indeklimaudfordringer i boligen. Dette er krydset med livskvalitet. Skalaen går fra 0 til 10, hvor 10 er højeste livskvalitet.



I Realdania tror vi på, at et godt indeklima bidrager til mere livskvalitet. Derfor støtter vi projekter, der understøtter udviklingen af et godt indeklima. Vi har fokus på de sundhedsmæssige aspekter ved bl.a. støj, skimmelsvamp, afgangning fra materialer, radon og sundhedsskadelige partikler. Hertil kommer eksempelbyggerier opført af Realdania By & Byg, som f.eks. Sunde Boliger i Holstebro, der er et slags 1:1-laboratorium, hvor forskere tester forskellige byggestrategier for et sundere indeklima med bæredygtige løsninger.

6/9 09



Træk og kulde
6.63



Fugt og skimmel
6.60



Dårlig luftkvalitet
6.35



Ingen af disse
7.87

I 1948 blev Verdenssundhedsorganisationen WHO stiftet og definerede i den forbindelse sundhed som en tilstand af fuldstændigt fysisk, mentalt og socialt velbefindende og altså ikke blot fravær af sygdom eller svækkelse. Men allerede i det første århundrede efter vor tidsregning understregede den romerske digter Juvenal den tætte kobling mellem krop og sjæl med ordene *mens sana in corpore sano* – en sund sjæl i et sundt legeme.¹

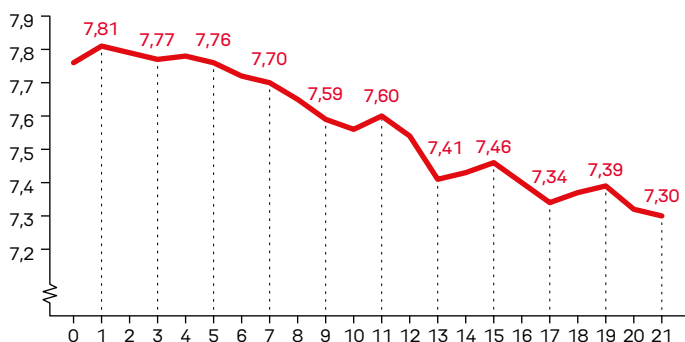
Sundhed har således længe været betragtet som bredere end blot fysisk sundhed, men de seneste år er mental og social sundhed rykket højere op på dagsordenen. Ifølge *World Happiness Report* er der også brug for, ”at skoler og arbejdspladser er langt mere opmærksomme på mental sundhed og navigerer efter at forbedre lykkeniveauet, hvis vi skal forebygge psykisk sygdom og forbedre mental sundhed”.²

Tidligere studier har vist, at personer, der kæmper med sygdom, oplever lavere livskvalitet.³ Det kan næppe overraske nogen. Mange af disse spørgsmål om livskvalitet og sundhed er subjektive. Hvor tilfreds er du med dit liv? Hvor tilfreds er du med dit helbred? Har du følt dig tæt på andre mennesker? Men vi kan også zoomer ind på nogle objektive indikatorer blandt deltagerne i undersøgelsen.

Da vores undersøgelse også inddrager registerdata, kan vi nemlig i de anonyme data se, hvor ofte respondenterne har været i kontakt med sundhedsvæsenet. Altså hvor ofte man besøger sin læge, tandlæge, fysioterapeut eller lignende. Dem, der er meget i kontakt med sundhedsvæsenet, er mindre tilfredse med livet – også når vi kontrollerer for alder, indkomst og uddannelse. Der er dog ikke store forskelle (figur 10.1).

Forskellen i livskvalitet vokser imidlertid, når vi ser på vores egen *oplevede* helbredstilstand. I grove træk ser vi, at personer, der ligger et point højere på tilfredshed med helbredet, har en livskvalitet, der er et halvt point højere på skalaen fra 0-10.⁴

Det er samtidig ikke blot tilfredsheden med livet, der sættes under pres, når vi oplever, at helbredet skranter. Det slår



Figur 10.1:
Livskvalitet krydset med antal
kontakter med sundhedsvæsenet

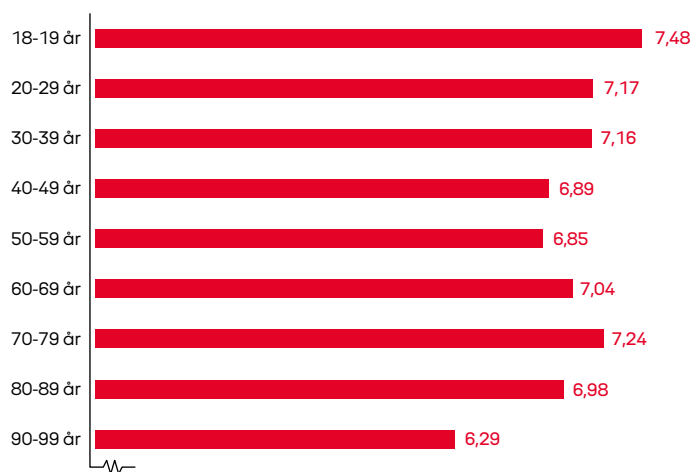
også igennem på de andre dimensioner af livskvaliteten, som vores undersøgelse belyser. For hvert point højere man svarer på tilfredsheden med sit helbred, ligger man i gennemsnit 0,3 point højere på skalaen for trivsel, der som tidligere nævnt blandt andet fortæller os noget om, hvorvidt man føler, at man har klaret problemer godt, følt sig nyttig og været optimistisk omkring fremtiden.⁵

Vi har også undersøgt, om der generelt er forskelle i den oplevede helbredstilstand mellem de danske kommuner. Her finder vi til gengæld ingen signifikante forskelle mellem kommunerne i borgernes oplevede sundhed. Det samme gælder, hvis vi kun ser på de ældre over 70. Her er der heller ikke geografiske forskelle.

Livskvalitet giver længere liv

Man kan antage, at jo ældre vi bliver, desto mere skranter helbredet, og dermed må tilfredsheden med eget helbred falde. Men vores tal viser kun små forskelle mellem aldersgrupperne i oplevet helbred (figur 10.2). De 18-19-årige er ganske vist mest tilfredse med deres sundhed, og folk i 90'erne er mindst tilfredse, men forskellen er meget mindre, end man skulle tro. Det viser sig samtidig, at folk i 50'erne er mindre tilfredse med deres helbred end folk i 60'erne. Det kan spille ind, at vi også her foretager sociale sammenligninger med vores jævnaldrende.

Måske oplever vi, at vi har et relativt godt helbred, selvom vi har nogle småskavanker, hvis vores omgangskreds er plaget af alvorlige sygdomme. Kort sagt: Vi sammenligner os med andre.



Figur 10.2:
Tilfredshed med helbredet
fordelt på alder

Vores oplevelse af tilfredsheden med helbredet kan altså ikke entydigt forklares ud fra alder. Faktisk peger forskning på den modsatte effekt, nemlig at en høj livskvalitet får mennesker til at leve længere.

Der er således studier, der taler for, at vores livskvalitet påvirker vores helbred. Altså at høj oplevet livskvalitet er godt for helbredet. Høj livskvalitet kan ikke kurere en sygdom, men måske kan det holde raske personer raske. Det er i hvert fald, hvad den hollandske professor Ruut Veenhoven har konkluderet på baggrund af et litteraturstudie, der sammenfatter 30 studier af sammenhængen mellem livskvalitet og sundhed.

Veenhoven når frem til den konklusion, at selvom vores livskvalitet ikke umiddelbart har betydning for den forventede levetid blandt syge personer, kan vores livskvalitet medvirke til at forudse levetiden blandt raske personer. Veenhoven mener, at årsagerne kan være, at vores livskvalitet påvirker vores risiko for at blive syge.

”Det ser ud til, at lykke ikke forudsiger lang levetid blandt syge, men at den forudsiger lang levetid blandt raske. Så lykke kan ikke helbrede sygdom, men den beskytter mod at blive syg. Effekten på levetiden hos raske befolkninger er bemærkelsesværdig stærk.”⁶

Et andet studie, der peger i samme retning, er udført af Andrew Steptoe og Jane Wardle fra afdelingen for adfærdsvidenskab og sundhed ved University College London. De to forskere undersøgte cirka 4.000 briter i alderen 52 til 79 år over tid. De undersøgte deres helbred og deres livskvalitet i begyndelsen af studiet og opdelte deltagerne i tre grupper efter deres livskvalitet. Forskerne konstaterede, at gruppen med den højeste livskvalitet havde en betydelig lavere dødelighed end de to grupper med lavere livskvalitet. Gruppen med høj livskvalitet havde således en 35 procent lavere risiko for at dø end tredjedelen med lavest livskvalitet i den femårige periode – også når man på forhånd havde kontrolleret for helbredstilstanden blandt grupperne.⁷

Et stort litteraturstudie fra 2011 med titlen *Happy people live longer* konkluderer, at høj livskvalitet giver 4-10 år længere levetid end gennemsnittet.⁸ Effekten gælder også efter kontrol for sociale, økonomiske og helbredsmæssige faktorer. Det er vanskeligt præcist at forklare hvorfor, da der er mange forhold gennem livet, man skal kontrollere for i forskningen. Men noget tyder på, at en medvirkende forklaring ligger i, hvor fysisk aktive vi er.⁹ Mennesker med høj livskvalitet er mere fysisk aktive, og sammenhængen mellem motionsvaner og livskvalitet er stærk.

En anden medvirkende forklaring er, at personer med høj livskvalitet generelt har lavere blodtryk og færre stress-symptomer, hvilket forbedrer immunforsvaret.¹⁰ Det har samtidig også en positiv effekt på, hvor hurtigt man kommer sig oven på sygdom.¹¹

En tredje mulig forklaring kan være, at mennesker med høj livskvalitet i mindre grad udviser risikobetonet adfærd.

Med andre ord husker de altid at tage sikkerhedsselen på. I studiet med den imponerende titel *Happiness as a Driver of Risk-Avoiding Behaviour – Theory and an Empirical Study of Seatbelt Wearing and Automobile Accidents* har en gruppe forskere anvendt data for 13.000 amerikanere, hvor personer blev fulgt over tid. Studierne viste, at større livskvalitet var forbundet med mindre risiko for trafikuheld i det efterfølgende år, og hvis man var involveret i et uheld, var sandsynligheden for, at man havde spændt sin sikkerhedssele, større. Studiet kontrollerede for socioøkonomiske faktorer, da man godt kunne forestille sig, at f.eks. køn eller alder kunne påvirke både tilfredshed med livet og risikobetonet adfærd. Men sammenhængen mellem livskvalitet og risikobetonet adfærd stod stadig til troende. Mennesker med lav livskvalitet er mere tiltrukket af risikobetonet adfærd, konkluderer studiet.¹²

Samtidig påvirker vores helbred også vores omgivelser. Det er individer, der rammes af sygdom, men familier påvirkes af den. Bliver din ægtefælle syg, kan det også påvirke din trivsel. I et studie foretaget af Institut for Lykkeforskning anvendes data, hvor man siden 2005 har fulgt et panel af europæere, der alle er over 45 år. Hvert andet år interviewes de om en lang række sundhedsforhold og om deres trivsel. Da det er en stor gruppe mennesker, der er lidt oppe i årene, og da man har fulgt dem over så lang en periode, bliver gruppen ramt af alle mulige slags sygdomme. Studiet viser, hvordan forskellige sygdomme som diabetes, Parkinsons sygdom, Alzheimers samt tab af hørelsen påvirker deres tilfredshed med livet negativt. Men data viser også, hvem der er gift med hvem, og derved kan man se, hvordan sygdomme ikke bare reducerer livskvaliteten for patienten, men også for pårørende, her i form af ægtefællen.¹³

Luften i hjemmet

Vi kender alle trangen til at lufte ud i soveværelset om morgenen, eller når teenagebørnenes sneakers og basketstøvler

hober sig op i entréen. Men meget af påvirkningen fra vores indeklima kan vi ikke umiddelbart lugte, og vores tolerance-evne over for luftforurening er ofte høj. Samtidig viser data fra WHO, at 92 procent af verdens befolkning lever med luftforurening, der overstiger grænseværdierne. Det stammer typisk fra afbrænding af fossile brændstoffer anvendt til bl.a. trafik, industri og opvarmning.¹⁴

Det er klart, at hvis man får at vide, at man bor i et område med dårlig luftkvalitet, vil det formentlig trække ned i bedømmelsen af områdets kvalitet. Men påvirker luftforurening også vores livskvalitet, når vi ikke tænker over det? Eller er det kun vores sundhed, forureningen påvirker? De spørgsmål har adfærdsforskerne Paul Dolan og Kate Laffan fra London School of Economics undersøgt i en artikel med titlen ”Bad Air Days”, og de når frem til den konklusion, at luftkvaliteten har en tæt sammenhæng med den oplevede livskvalitet.¹⁵ Effekten er både direkte, hvor luftforurening reducerer livskvaliteten, og indirekte og langsigtet, hvor luftforureningen forringer vores sundhed, hvilket igen reducerer vores oplevede livskvalitet. Et studie fra 2023 baseret på engelske data viser tilsvarende en signifikant sammenhæng mellem luftforurening og oplevet livskvalitet på både kort og lang sigt.¹⁶

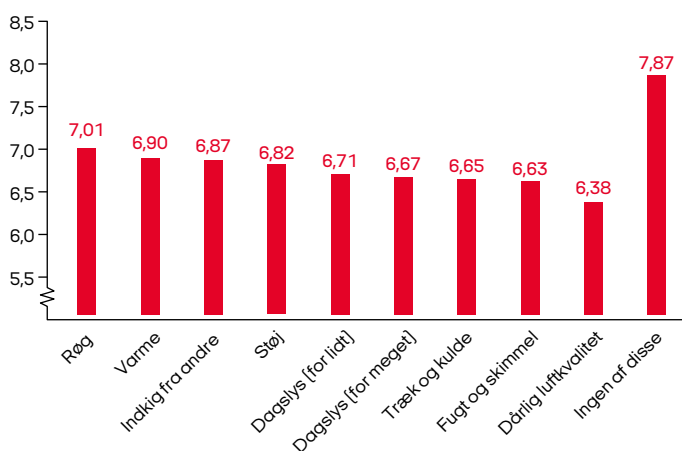
De fleste kilder til forurening af indeklimaet er imidlertid indendørs, og det meste af det bærer vi selv ind, ifølge professor i miljømedicin Steffen Loft fra Institut for Folkesundhedsvidenskab ved Københavns Universitet, som har undersøgt sammenhængen mellem luftens kvalitet og beboernes helbred. Det er især partikelforurening fra stearinlys, rygning, madlavning, elektriske apparater og brændeovne, der forurener indeklimaet, men også afdampning af kemikalier fra f.eks. byggematerialer, møbler og rengøringsmidler skaber forurening af vores hjem.¹⁷

Faktisk stammer 76 procent af partikelforureningen fra kilder i hjemmet, mens 24 procent kommer udefra i form af f.eks. partikler fra trafik eller brændeovne. Og det er endda

målt i København, hvor partikelforureningen må anses som forholdsvis høj. Så det er i høj grad vores adfærd i hjemmet, der bidrager til udfordringerne.

Ser vi på tallene i figur 10.3 med forskellige udfordringer med boligen og oplevet livskvalitet, er det først og fremmest tydeligt, at gruppen, der ikke har udfordringer med boligen, har den højeste livskvalitet. Seks ud af ti danskere oplever ikke problemer i boligen. Men ca. 40 pct. af danskerne har en eller flere udfordringer, hvor den hyppigste er støj, der generer 18 pct. af befolkningen, efterfulgt af gener ved indkig fra naboer, der rammer 11 pct. af befolkningen.

Den laveste oplevede livskvalitet finder vi i gruppen, der angiver, at de er plaget af dårlig luftkvalitet (6,38). Det er markant lavere end andre indeklimaproblemer, og det rammer seks procent af danskerne. Også dem, der oplever fugt og skimmel samt træk og kulde, har en lavere oplevet livskvalitet. Det kan selvfølgelig hænge sammen med, at folk med højere livskvalitet af økonomiske årsager kan bo i bedre boliger, men resultaterne er kontrolleret for husstandsindkomst. Størrelsen af boligen kan også tænkes at betyde noget for indeklimaet. Vores data viser, at der er mere end tre gange større sandsynlighed for at have en bolig med dårlig luftkvalitet og dobbelt



Figur 10.3:
Forskellige typer
udfordringer med
boligen, krydset med
oplevet livskvalitet

så stor sandsynlighed for at være plaget af fugt og skimmelsvamp, hvis boligen er under 60 kvm, sammenlignet med boliger på mellem 100-200 kvm.¹⁸

Tilgængelighed for de fleste, men ikke alle

En anden udfordring i boligen, der ikke har med indeklimaet at gøre, handler om boligens funktion og indretning for grupper, der har særlige behov. Det kan f.eks. være personer med synshandicap eller med nedsat mobilitet. Det handler om, at ikke alle boligindretninger passer til alle behov.

Begrebet "universelt design" blev udviklet i 1980'erne af den amerikanske arkitekt og designer Ronald Mace. Introduktionen af universelt design som begreb var en reaktion mod særlige løsninger specifikt for mennesker med handicap. Trods gode hensigter og ønsket om det modsatte kom disse handicapløsninger og begreber til at udstille mennesker med handicap og funktionsnedsættelse, fordi der er indlejret et "dem og os" i løsningerne.¹⁹ Derfor er universelt design i dag udbredt, så det i videre forstand handler om inklusion og diversitet i det byggede miljø for flere grupper, som arkitekturen kan have blinde vinkler for.²⁰

Blandt de forskellige boligudfordringer er udfordringer pga. alder eller handicap ift. trapper, adgangsveje eller boligens indretning den mindst hyppige. Kun 3,6 procent af respondenterne i livskvalitetsundersøgelsen har angivet udfordringer med tilgængelighed i boligen. Men dem, der er ramt af det, har en meget lavere livskvalitet. Mens livskvaliteten i gennemsnit er 7,85 for gruppen, der ikke oplever udfordringer med boligen, er livskvaliteten 6,62 for dem, der har problemer med tilgængelighed. Det er altså hele 1,23 point lavere, selv når der er kontrolleret for alder, uddannelse og økonomi.

Kan grønne lunger forbedre vores mentale trivsel?

I takt med industrialiseringen i 1800-tallet, som medførte, at mange byer voksede voldsomt, opstod ideen om, at lys og luft

ville være gavnligt for befolkningen. Det ses blandt andet i de engelske havebyer med boliger i grønne omgivelser, de brede boulevarder i Paris og folkeparker til sport og rekreation i Tyskland.²¹

I Danmark skyldtes nogle parkers fremkomst, at svært bebyggelige arealer blev udlagt til rekreative formål, for eksempel Knudmosen i Herning eller Utterslev Mose ved København. Andre parker udspringer af kongehusets haver og besiddelser og er i dag tilgængelige for offentligheden, f.eks. Sorgenfri Have i Lyngby, Gråsten Slotshave og Kongens Have i København. Samtidig opstod der i 1800-tallet forskønnelsesforeninger, der med private bidrag finansierede parker i provinsbyer over hele Danmark, f.eks. Arnbjerg i Varde, Hans Tausens Minde i Viborg, Svanelunden i Hjørring og Lystanlægget i Ringsted. Større byer som Odense og Aalborg begyndte at oprette parkforvaltninger med stadsgartnere i starten af 1900-tallet.²²

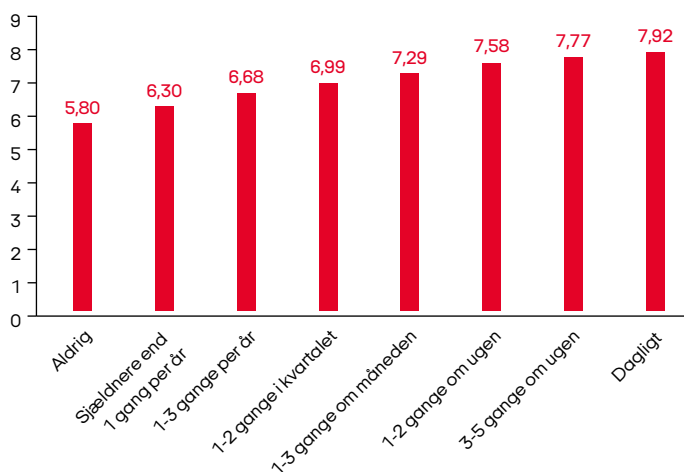
Ser vi på livskvalitetsforskningen, havde de fremsynede borgere og politikere fat i noget. Der findes en lang række internationale forskningsartikler, der kobler adgang til og brug af naturen med livskvalitet.²³ Og langt de fleste mennesker har oplevet velvære efter at have motioneret i naturen, været ved havet eller gået langs markerne. På japansk har man sågar udtrykket *shinrin-yoku*, der kan oversættes som skovbadning, hvor man tilbringer tid i skoven med sanserne på vid gab. Men hvad sker der egentlig inde i kroppen og i hjernen?

Den danske hjerneforsker Troels W. Kjær har i bogen *Gik Einstein til fitness?* fra 2024 opstillet to forklaringer på, hvad der konkret sker, når vi befinder os i naturen.²⁴ For det første har ophold i naturen en afstressende effekt på vores krop. Vi begynder naturligt at producere mindre stresshormon, og vores puls og blodtryk falder. For det andet hjælper ophold i naturen på opmærksomhedsforstyrrelser. Vores hjerne går ned i et lavere gear, når biler og fodgængere bliver skiftet ud med træer og buske.

Hovedpointen er, at hjernen slapper bedre af i naturen end i menneskeskabte omgivelser. Den pointe hænger sammen med, at vi med enkelte undtagelser, f.eks. Rom, først for alvor begyndte at bo tæt sammen i store byer for omkring 200 år siden.²⁵ Det svarer til under 0,1 procent af den tid, det moderne menneske, homo sapiens, har eksisteret. Så i 99,9 procent af tiden har mennesket boet i naturen. Det er det, hjernen er tilpasset. Det kan, ifølge hjerneforskeren, være forklaringen på, at hyppigheden af angst, depression og skizofreni er væsentligt større i byer end hos landbefolkningen.²⁶

Mens mange undersøgelser af koblingen mellem natur og oplevet livskvalitet fokuserer på adgangen til natur, f.eks. hvor langt der er til den nærmeste park, så overser de den faktiske brug af naturen.²⁷ Det har vi forsøgt at undgå ved direkte at spørge danskerne til omfanget af deres brug af naturen.

Figur 10.4 viser korrelationen mellem livskvalitet og brugen af natur. Det er kun 1,3 pct. af befolkningen, der angiver, at de aldrig kommer ud i naturen, og yderligere 5,6 pct., der kun meget sjældent kommer ud i naturen. For de to grupper er livskvaliteten meget lavere end i befolkningen generelt. Den statistiske korrelation er endnu stærkere, når vi i stedet for livs-



Figur 10.4:
Livskvalitet og brug
af naturen

kvalitet anvender vores indeks for trivsel.²⁸ Måske påvirker en naturoplevelse vores humør nu og her mere end vores overordnede tilfredshed med livet. Et studie baseret på engelske data undersøgte dette ved at se på ændringer i humøret dagen efter et besøg i naturen og fandt en klar sammenhæng: En tur i skoven gavner trivslen.²⁹ Korrelationer påviser som bekendt ikke kausalitet. Ja, der er en korrelation mellem naturbrug og trivsel, men man kunne også forestille sig, at vi måske er flittigere til at komme ud i naturen, når vi er i bedre humør.

Ser man på toppen og bunden af danskernes frekvens af at bruge naturen, tegner der sig et meget klart billede af, at det er befolkningerne i hovedstadskommunerne og særligt vest for København, der bruger naturen mindst (se tabel 10.1). Omvendt er det igen ø-kommunerne og en række kommuner i pendlerafstand til de større byer, hvor befolkningen hyppigst kommer ud i naturen.

Man kan spørge, om vi mangler vild natur i Danmark, eller om naturens positive effekter også opstår, når vi opholder os i dyrkede landbrugslandskaber eller i byernes grønne lunger. En gruppe tyske forskere sendte en række forsøgspersoner ud i naturen i form af en tur i skoven, mens en anden gruppe blev sendt på en gåtur langs marker. Forskergruppen konkluderede, at den afstressende effekt opstod hos begge grupper, og at den kun var en smule bedre hos gruppen, der gik en tur i

Top 10	Procent	Bund 10	Procent
1. Fanø	86,7	89. Tårnby	56,9
2. Ærø	85,9	90. Herlev	56,9
3. Samsø	84,7	91. Brøndby	56,0
4. Læsø	84,3	92. Frederiksberg	55,7
5. Langeland	81,8	93. Ishøj	55,6
6. Bornholm	78,6	94. Rødovre	55,6
7. Hørsholm	77,9	95. Høje-Taastrup	55,2
8. Nordfyns	77,7	96. København	55,0
9. Halsnæs	76,3	97. Hvidovre	54,9
10. Syddjurs	76,1	98. Glostrup	51,8



Tabel 10.1:
Andelen af befolkningen, der bruger naturen mindst en gang om ugen

skoven, sammenlignet med dem, der tog på markvandring. Et stort metastudie på tværs af 134 forskningsartikler undersøgte ligeledes, om der er forskel på, hvilken type natur vi benytter. Her konkluderes, at der er meget uenighed om, hvilken type natur der har den største positive effekt på vores trivsel, men at der er udbredt enighed på tværs af de mange studier om, at brug af naturen styrker livskvaliteten. Det handler først og fremmest om at komme ud i grønne omgivelser.³⁰

Det er godt nyt i et land som Danmark, der er det land i Europa, som har den største andel af sit areal under plov.³¹ Og det er godt nyt for den store del af danskerne, der bor i byer og derfor benytter private haver eller offentlige parker, strande, søer, moser og enge til at komme ud i det grønne.

KRAM og ABC

De fleste af os ved nok godt, hvad der skal til for at holde os sunde. Vi bør spise groft, grønt og varieret, vi bør dyrke motion, lade være med at ryge og skrue ned for alkoholindtaget. Kost, rygning, alkohol og motion forkortes ofte til KRAM-faktorerne, der forklarer, hvorfor nogle personer er sundere og lever længere end andre. Altså fysisk sundere. For hvad med vores mentale sundhed? Hvad skal vi gøre for at trives mentalt? Det handler om at styrke et aktivt og meningsfuldt liv sammen med andre. Det har forskere døbt ABC-modellen for mental sundhed. Modellen er inspireret af Act-Belong-Commit (derfor ABC), som er udviklet ved Curtin University i Australien og udbredes i Danmark blandt andet af Institut for Psykologi ved Københavns Universitet.

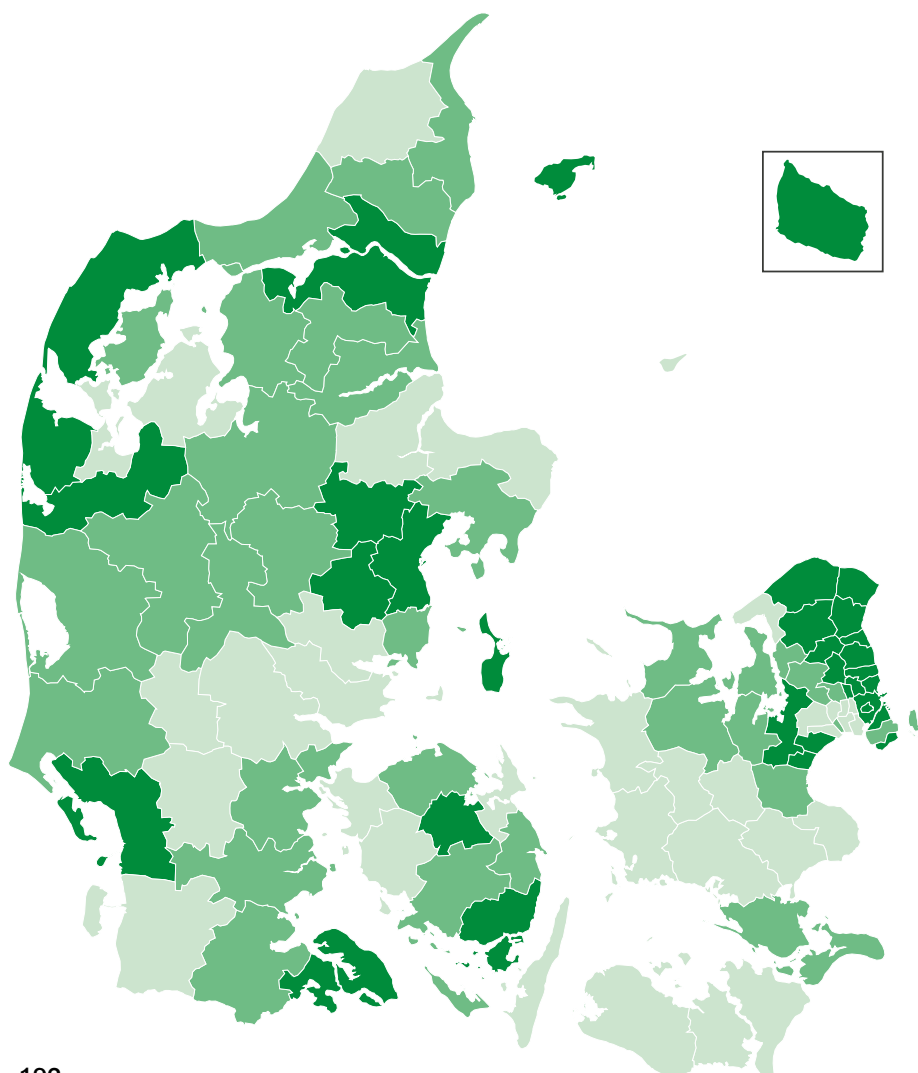
ABC for mental sundhed handler om, at vi skal gøre noget aktivt, vi skal gøre noget sammen, og vi skal gøre noget meningsfuldt. At gøre noget aktivt kan være at gå ture, spille musik eller plukke æbler i parken. At gøre noget sammen med andre kan være at spille brætspil, være medlem af en løbeklub eller blot tage en snak med naboen hen over hækken. At gøre noget meningsfuldt kan være at arbejde frivilligt, at besøge et

museum, læse en bog eller praktisere sin tro – det handler om, at det skal opleves som meningsfuldt for én selv.

I vores undersøgelse har vi også spurgt ind til, om danskerne deltager i aktiviteter, der ifølge ABC-modellen styrker deres mentale sundhed. Undersøger vi, i hvilke kommuner danskerne beretter om mest aktiv og meningsfuld aktivitet sammen med andre, er top-5: Hørsholm, Gentofte, Fanø, Rudersdal og Frederiksberg kommuner.



Figur 10.5:
Kort over ABC for mental
sundhed



Det er i storbyerne, på øerne, Nordsjælland og Vestjylland, hvor vi finder den højeste score i indekset for ABC-kriterierne for mental sundhed.

Vi har undersøgt ABC mere detaljeret med ti spørgsmål, der bl.a. fokuserer på kulturvaner og fysisk aktivitet.³² Det viser sig, at alle ti spørgsmål om ABC-aktiviteter korrelerer med trivsel. Det understøtter også pointen om, at jo mere man gør noget aktivt, meningsfuldt og sammen med andre, desto mere tilfreds med livet er man. Men de tre aktiviteter, der ser ud til at have mest indflydelse på vores trivsel i dagligdagen, er:

1. at bruge tid sammen med mennesker, som du har det godt med (f.eks. familie, venner eller kollegaer).
2. at gøre noget, som du finder meningsfuldt (f.eks. ved at sætte dig et mål, dyrke en interesse eller have en hobby).
3. at gøre noget for at komme i kontakt med mennesker, du ikke kender så godt (f.eks. tale med kassemedarbejderen eller kollegaer, du ikke arbejder tæt sammen med).

Det er interessant, at vi både på førstepladsen og tredjepladsen har relationer – men i hver sin ende af spektret, både de meget tætte og de meget løse. Det er forhold, som vi selv har gode muligheder for at påvirke.

Kapitel 11

Vores forventninger til verden

Hvad forventer du, når du åbner hoveddøren og træder ud i verden? Bliver du råbt efter på cykelstien eller smilet til i kiosken? Vores forventninger til livet hænger sammen med vores livskvalitet. Det handler om tillid. Tillid til samfundets institutioner og tillid til hinanden.

I spørgeskemaet blev respondenterne spurgt til graden af tillid til folketingspolitikere, lokalpolitikere og politiet. Fotografikken viser andelen af danskerne, som har høj tillid. [Andelen i procent, der svarer enig/helt enig i udsagnene].



I Realdania-kampagnen Underværker arbejder lokale frivillige over hele landet med byggeri for og til fællesskaber, fordi ildsjæle med kreative ideer kan løfte et lokalsamfund. Kampagnen bidrager både med økonomisk støtte, rådgivning og videndeling til at føre gode ideer ud i livet. Et eksempel er Demokrati Garage i Københavns Nordvest-kvarter, der arbejder for dialog, samarbejde og idéudvikling mellem borgere, politikere, iværksættere og kulturaktører. Realdania har støttet projektet, fordi det bidrager til at skabe nye rammer om demokratiske fællesskaber, og fordi det er et kulturelt initiativ, som ikke kan være i fare for at forsvinde.

VÆRKSTED

29,9
Jeg har tillid til, at politikerne træffer gode beslutninger for det lokalområde, hvor jeg bor.

32,2
Jeg har generelt tillid til, at politikerne i Folketinget træffer beslutninger til gavn for Danmark uanset deres partifarve.

63,7
Jeg har tillid til, at politiet hjælper i mit boligområde.

KLAUSULERET FREM TIL UDGIVELSESDAGEN 20. MARTS 2025.

En majaften i 1997 lod danske Anette Sørensen Habel sin datter sove i barnevognen udenfor, mens hun var på restaurant. Hun kunne se barnevognen lige på den anden side af ruden, og havde hun befundet sig i Danmark, var der ingen, der havde løftet et øjenbryn. Men hun var i New York City i USA, og hun blev anholdt, fordi politiet mente, at hun havde vanrøgtet sit barn ved at lade det ligge udenfor i barnevognen. Hun blev skilt fra sit barn, der kom i plejefamilie, og Anette Sørensen Habel blev tilbageholdt i 36 timer, før anklagerne blev droppet. Hun blev først genforenet med sin etårige datter fire dage efter episoden på restauranten.¹

Mange husker formentlig historien, for den rystede hele det offentlige Danmark. Episoden blev beskrevet i både danske og amerikanske medier og satte gang i en debat om tillid i USA. De fleste medier i USA omtalte hende som en lemfældig forælder, mens de danske medier tog hende i forsvar.² Historien fortæller, at synet på tillid ikke er ens alle vegne til alle tider.

Samtidig handler historien selvfølgelig også om, hvordan man møder verden, altså hvilken grad af tillid man har til andre. Den kan ændre sig gennem livet, tilliden. Udgangspunktet er, at vi fødes tillidsfulde. Tillid skal man ikke lære eller anstrenge sig for. Mistilliden skal derimod erfares og opstår først, når vi har oplevet svigt og tillidsbrud.³

Uden tillid ville livet være vanskeligt at leve. Hvis ikke vi var udstyret med tillid til andre mennesker, ville vi befinde os i en paranoid tilstand, hvor vi konstant skulle bekymre os om alt omkring os og aldrig turde stole på hinanden. På den måde ville livet blive uudholdeligt. Men på trods af alt det negative og destruktive i tilværelsen, som vi med rette bekymrer os om, bryder tilliden igennem og sætter os i stand til at handle og engagere os i livet.⁴ Hvis ens grundlæggende tillid igen og igen skuffes, kan mistilliden vokse. Det kan for eksempel ske i meget konfliktfyldte familier eller i samfund med udpræget kriminalitet eller korruption. Derfor handler tillid i høj grad om vores relationer med hinanden.

Tillid er ikke noget, man behøver at tænke over for at have. Det kan være den lille tillid, der mærkes i supermarkedet, hvor man har glemt pengene, og personen bagved tilbyder at lægge ud, så man kan overføre med Mobilepay, når man kommer hjem. Det kan være de mange ubemandede boder, man kan se rundtom i landet, hvor aflagt tøj eller hjemmedyrkede grøntsager stilles frem med et skilt, så man selv kan overføre betalingen. Eller det kan være den dagligdags tillid til, at bilsten rent faktisk stopper for rødt, når du træder ud i fodgængerfeltet.

Tabte punge måler tillid

En metode til at måle tilliden i et samfund er gennem et eksperiment med en ”tabt” tegnebog. Et af denne slags eksperimenter blev udført i 2019, da en gruppe økonomer ville finde ud af, hvordan penge og ærlighed påvirker hinanden.⁵

Forskerne besøgte 355 byer i 40 lande, hvor de ved hjælp af hele 17.303 tegnebøger undersøgte ærligheden på fem forskellige steder: banker, kulturinstitutioner, postkontorer, hoteller og offentlige kontorer.

Tegnebøgerne var enten tomme eller indeholdt et kontantbeløb i lokal valuta svarende til 100 kr. I hver af tegnebøgerne lå der også en nøgle, en indkøbsliste samt tre identiske visitkort med telefonnummeret og e-mailadressen på ejeren – alle skrevet på det lokale sprog.

Forsøget gik ud på, at en af forskerne henvendte sig til en ansat i den pågældende institution og fortalte, at tegnebogen var blevet fundet, og bad den ansatte tage sig af den.

Inden forsøget havde forskerne forestillet sig, at hvis der lå penge i pungen, så var det mindre sandsynligt, at den ansatte ville returnere tegnebogen til dens ejer. Men det viste sig, at det modsatte var tilfældet. I 38 ud af 40 lande var det i langt overvejende grad de tegnebøger, der indeholdt penge, der blev returneret til ejeren.

Forskerne prøvede at forklare dette overraskende udfald af

studiet med, at det kontantbeløb, der lå i tegnebogen, var stort nok til, at de fleste mennesker mente, at det gav mening at finde ejeren til tegnebogen. Og for at finde ud af, om denne forklaring holdt stik, lavede forskergruppen endnu et studie, hvor de nu lagde endnu flere penge i tegnebogen, nemlig et beløb svarende til 700 kr. Denne gang viste det sig, at antallet af tegnebøger, der blev returneret til ejeren, var endnu højere.

Danmark var det land ud af samtlige 40 lande i undersøgelsen, hvor flest penge med penge blev leveret tilbage. Ifølge forskningsartiklen, der udkom i tidsskriftet *Science*, er det et udtryk for, at danskerne har den højeste grad af gensidig tillid.⁶

Tillid påvirker vores livskvalitet

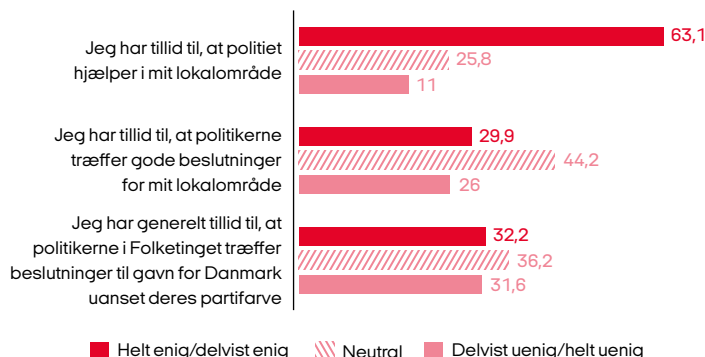
Hemmeligheden bag danskernes placering blandt verdens lykkeligste befolkninger handler måske derfor ikke blot om sociale relationer, gode boligforhold og velstand. Vi er ikke verdens rigeste land – ifølge Verdensbanken er vi nr. 14 – men vi er den mest tillidsfulde befolkning af alle.⁷

Der findes en del forskning, som viser, at der *er* en sammenhæng mellem livskvaliteten hos befolkningen, og hvor meget tillid der er i samfundet. Mennesker, som har tillid til hinanden og til deres offentlige institutioner og myndigheder, er gennemsnitligt mere tilfredse med livet.

Man skelner normalt mellem to former for tillid. Den ene er tilliden til andre mennesker, det vil sige den tillid, vi har til dem, vi møder på gaden, til naboerne eller kollegaerne. Den anden er tillid til institutioner, for eksempel kommunen, politiet, folketingspolitikere, medierne eller domstolene.

Ser vi på tilliden til politiet og politikere i kommunalpolitik og på landsplan, er der generelt højere tillid til politiet end til politikere (figur 11.1). Samtidig er der ikke markant forskel på tilliden til folketingspolitikere og lokalpolitikere.

Spørgsmålet er, om den institutionelle tillid er den samme, når vi ser ud over landets kommuner, og om der er en sam-

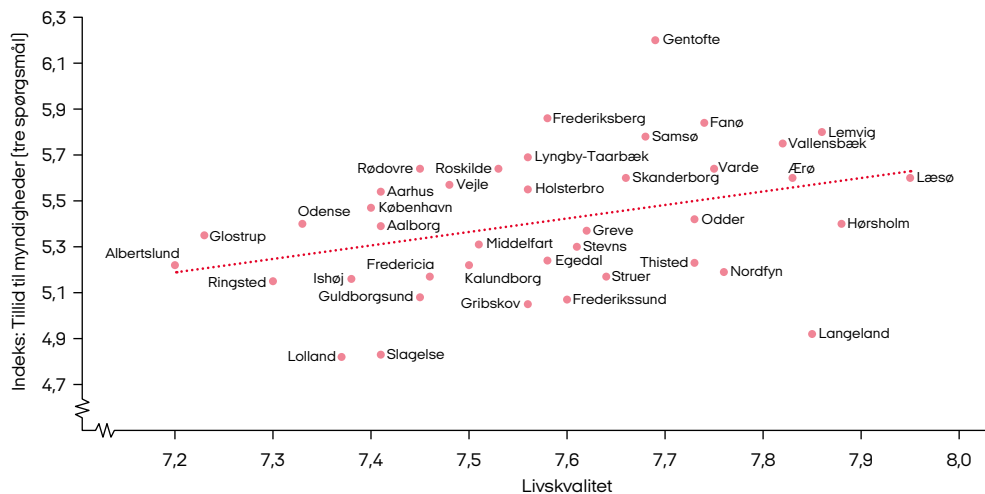


Figur 11.1:
Tillid til politiet, folketings-
politikere og kommunale
politikere

menhæng mellem den oplevede livskvalitet og tillid til institutioner. Det kan vi undersøge ved at se på sammenhængen mellem institutionel tillid (konstrueret som indeks af spørgsmålene om tillid til politiet, folketingspolitikere samt kommunalpolitikere) og livskvalitet fordelt på landets kommuner. Det viser en relativt stor forskel fra kommune til kommune. Tilliden til politiet og politikerne er cirka 30 procent højere i Gentofte end på Lolland.

Vi ser også, at i de kommuner, hvor der er højere tillid, er livskvaliteten højere. Det fremgår af den stiplede linje i figur 11.2, som viser en stigende tendens, hvor livskvalitet og social tillid korrelerer positivt.⁸ Vi kan dog ikke sige, hvad der fordrer hvad. Det kan både tænkes, at mennesker, som generelt har en høj livskvalitet, udviser større tillid, og at høj tillid øger livskvaliteten. Måske bekymrer vi os mindre, når vi stoler på, at andre mennesker vil os det godt.

Vi kan også se, at to kommuner med en høj oplevet livskvalitet, Lemvig og Langeland, ligger markant forskelligt i forhold til tillid til institutioner. Her ligger Langeland sammen med Lolland og Slagelse meget lavt, mens Lemvig ligger højt sammen med en gruppe kommuner beliggende i hovedstadsområdet. Så høj livskvalitet er ikke automatisk lig med stor tillid til samfundets institutioner.



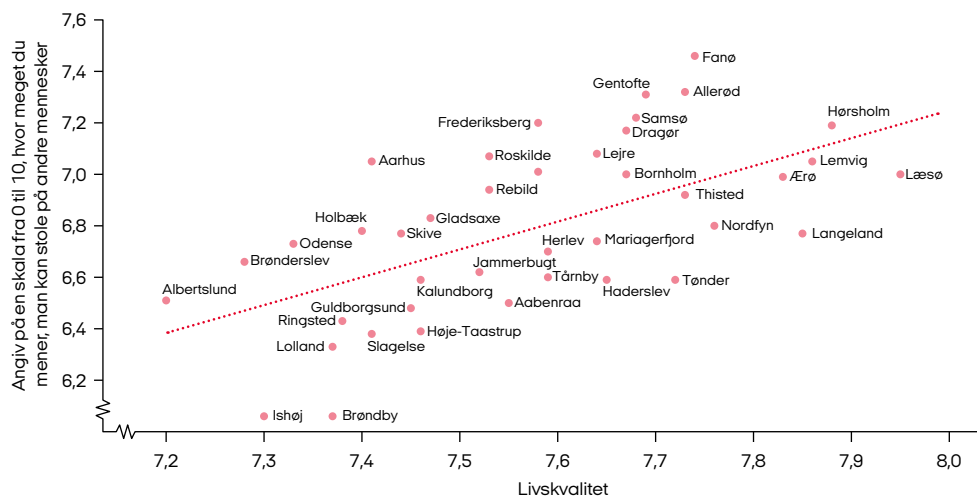
Figur 11.2:
Livskvalitet og tillid til
institutioner fordelt på
kommuner

Man kan måske studse over, at danskerne skulle ligge helt i toppen af tillidsbarometeret, når man ser på tallene for tilliden til vores politikere. De ligger markant lavere end tilliden til politiet. Det handler om, at der også er den anden side af tillid, nemlig tilliden til de mennesker, vi møder, når vi åbner hoveddøren og træder ud i verden.

Tilliden til hinanden er nemlig vigtigere end tilliden til institutioner, når vi kobler det til livskvalitet.⁹ Faktisk viser vores tal, at tilliden til andre mennesker har en dobbelt så stor forklaringskraft på vores livskvalitet som den institutionelle tillid. Begge former for tillid spiller ind på vores livskvalitet, men den stærkeste korrelation er tilliden til andre mennesker.

Tillidens gensidighed

Tilliden til mennesker, som man ikke kender – også kaldet generaliseret tillid – er blevet målt i Danmark siden 1981. Generelt set har udviklingen været stigende tillid frem til 2008, hvorefter den har været stabil.¹⁰ Den mest udbredte måde at måle tilliden mellem mennesker er ved at spørge: ”Kan man stole på de fleste mennesker, eller skal man være forsigtig?” eller lignende formuleringer. Det samme har vi gjort.



Figur 11.3:
Livskvalitet og tillid til
andre mennesker
fordelt på kommuner

Som det fremgår af figur 11.3, har kommuner med høj tillid mellem mennesker også gennemsnitlig en høj livskvalitet.¹¹ Korrelationen er væsentligt stærkere, end vi så ved den institutionelle tillid. Igen kan vi ikke være helt sikre på sammenhængen, da det også kan være, at personer med høj livskvalitet stoler mere på andre mennesker.

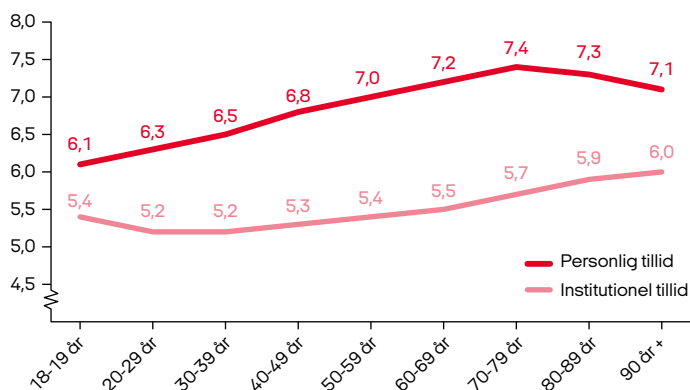
Vi kan se, at to kommuner ligger meget lavt i forhold til at stole på andre mennesker, nemlig Ishøj og Brøndby, som har en relativt høj andel af borgere med anden etnisk baggrund end dansk. International forskning viser, at der er store forskelle på graden af tillid i forskellige lande.¹² Og da Danmark har verdensrekord i tillid mellem mennesker, vil det være naturligt at forestille sig, at indvandrere fra andre lande vil have mindre tillid end etniske danskere.

Vi har et stort antal respondenter med indvandrerbaggrund i datasættet og har undersøgt, om det kan hænge sammen med, at indvandrere og efterkommere generelt har en lavere tillid end etniske danskere. Det giver to interessante observationer. Personer med indvandrerbaggrund bosat i Danmark har nemlig en højere tillid til institutioner, men en lidt lavere tillid til andre mennesker sammenlignet med etniske

danskere. En del af forklaringen på en lavere tillid til andre mennesker i Ishøj og Brøndby kan altså være sammensætningen af befolkningen. Det forklarer også, at de to kommuner ligger væsentligt højere placeret i målingen af institutionel tillid, hvor personer med indvandrerbaggrund udviser højere tillid end etniske danskere.

Vi kan desuden se, at ældre mennesker har større tillid til både andre mennesker og til institutioner end yngre mennesker (figur 11.4). Med udgangspunkt i denne tværsnitsundersøgelse kan vi imidlertid ikke entydigt konkludere, at tilliden stiger med alderen, selvom det umiddelbart ser sådan ud på grafen. Det kan både skyldes, at vi øger tilliden til andre gennem livet. Men det kan også skyldes generationsforskelle, hvor ældre generationer har en anden opfattelse af tillid til andre mennesker og til institutioner end vores yngre generationer.

Det gode spørgsmål er, om tillid fremmes gennem vores adfærd. Det er vanskeligt at opstille kausale forbindelser, men vi kan se, at tillid korrelerer med vores ABC-model for mental sundhed. ABC-modellen handler om at gøre noget aktivt, noget meningsfuldt og at gøre det sammen med andre. Personer med en høj score på ABC-indekset har også en højere grad af tillid til andre mennesker.



Figur 11.4:
Tillid fordelt over generationer

Korrelationen mellem ABC og tillid til andre mennesker er stærkere end med tilliden til samfundets institutioner.¹³ Det giver også god mening, eftersom ABC-modellen netop undersøger vores adfærd i fritiden sammen med andre.

Vi finder også en klar korrelation mellem aktiviteter med naboer og institutionel tillid. De mennesker, der har mange aktiviteter med naboerne og ser dem ofte, har en væsentligt højere grad af tillid.¹⁴

Det er et eksempel på et mønster, vi ser på tværs af undersøgelsen. At faktorer hænger sammen på kryds og tværs. Denne forbundethed er afsættet for sidste kapitel, hvor vi vil forsøge at løfte blikket. Ud over undersøgelsen, ud over Danmark, og en smule ind i en håbefuld fremtid.

Kapitel 12

Vi bør blive klogere på livskvalitet



At bo i Danmark er et godt udgangspunkt for en høj livskvalitet og et godt liv. Høj livskvalitet findes i hele landet. Fra hovedstaden til de mindste øer. Det gode liv findes overalt. I alle egne af Danmark.



I forbindelse med spørgeskemaundersøgelsen har vi været rundt i landet og tale om livskvalitet med danskerne. Her er billeder fra vores besøg på Langeland. Du kan se flere bud på, hvad det giver høj livskvalitet på Realdanias hjemmeside.

KLAUSULERET FREM TIL UDGIVELSESDAGEN 20. MARTI 2020



KLAUSULERET FØR TIL UDGIVELSESDAGEN 20. MARTS 2025

Livskvaliteten findes omkring bordet, over hækken, i opgangen, under barslen, på gaden og gennem mødet med de andre. Den findes i alle de små og store begivenheder, som vores liv består af.

I bogens indledning beskrev vi, hvordan livskvaliteten er faldet de seneste 10-15 år. Faldet er sket i mange vestlige lande og ikke mindst i Danmark. Måske handler det om, at vi ved for lidt om komponenterne i det gode liv, og at det, vi ved, diskuteres for lidt i samfundet. Modsat de meget detaljerede, omdiskuterede og kampagneunderstøttede kostråd og motionsanbefalinger er der mindre viden fra forskningen om, hvad der reelt skaber livskvalitet i Danmark.

Samtidig er der mange bud på det gode liv. De kommer fra idéhistorien og filosofien, fra selvhjælpsbøgerne, folkemyterne og medierne – og de kommer ikke mindst fra reklamerne.

Stort set alle børn og voksne kender den ikoniske Barbie-dukke. Hendes boligvalg illustrerer udviklingen i de drømme om det gode liv, som vores børn møder. Som Ruth Handler, der opfandt Barbie-dukken, udtrykte det: ”enhver lille pige har brug for en dukke til at skabe sine drømme om fremtiden”.

Den første udgave af Barbies drømmehus fra 1962 var en meget beskedent lejlighed. Den mindede mest af alt om en stuebolig med et lille kammer med hessian på væggene og var enkelt indrettet i udpræget skandinavisk stil. Det var progressivt dengang, for Barbie var en ung kvinde, der boede alene og tilmed var boligejer.¹ I 1974 flyttede Barbie i et bohème-agtigt treetagers byhus, og fra 1979 og frem var Barbies ideal forstaden i et toetagers A-hus, som var på mode i den periode. I 1998 flyttede Barbie i et større victoriansk udseende hus med veranda og græske søjler.

I 2011 afholdt legetøjsfirmaet Mattel en konkurrence om design af det nye hus til Barbie-dukken. Vinderhuset siger måske lidt om de drømme, vores børn udvikler. Det nuværende Barbie-hus ville, hvis det blev opført i fuld menneskeskala,

være på 453 kvm og estimeres til at ville koste 24 mio. kr. at opføre. I dag er Barbies drømmehus altså en kæmpemæssig pragtvilla.

Og det store hus er populært. Ifølge Mattel sælges et eksemplar af Barbies drømmevilla hvert andet minut året rundt. Måske har Barbie også været på den hedonistiske trædemølle og skruet op for forventningerne til, hvordan rammerne for det gode liv ser ud. I så fald er hun ikke alene.

Vi bliver konstant bombarderet med budskaber om, hvordan vi opnår lykken og det gode liv. "Have a happy period", fortæller Always os; "Live happILLY", hvisker kaffen Illy; "Get in – Get happy", lover Volkswagen, mens McDonald's sælger "Happymeals", og Coca-Cola kører kampagnen "Open Happiness". På deres hjemmeside har man også kunnet finde et tip om vejen til lykke: "Jagten på ægte lykke er i virkeligheden slet ikke en jagt. Det er en beslutning og et valg. Så lad være med at vente længere. Åbn en iskold Coca-Cola og vælg lykken!"

Sat på spidsen er kernen i alle reklamers budskaber løftet om et bedre liv. Et løfte om lykken. Eller som det understreges i TV-serien *Mad Men* om 1960'ernes reklamebranche i New York: "Reklamer handler om én ting: lykke. Og ved I, hvad lykke er? Lykke er duften af en ny bil. Det er frihed fra frygt. Det er en reklametavle på vejen, der med overbevisning skriger, at hvad end du gør, så er det i orden."

En ting er sikkert: Vi giver alle sammen vores egne ideer om livskvalitet form. Det sker, når vi indretter vores hjem eller beslutter, hvor vi skal bo. Det sker, når en arkitekt tegner en skitse af en ny boligejendom. Det sker, når planlæggere, politikere og bydelsrepræsentanter drøfter nye lokalplaner. Resultatet af disse tanker former os.²

Måske skyldes reklamebombardementet, at det gode liv er så stærk en drivkraft for mennesket. Vi træffer vores valg, fordi vi tror, de vil lede os mod lykken. Vi leder alle efter det gode liv – men måske leder vi nogle gange de forkerte steder.

Måske er høj livskvalitet et middel til forandring?

Det er vanskeligt at forklare, hvorfor livskvaliteten falder i mange vestlige lande og ikke mindst i Danmark. Men det er nærliggende at koble det til en række af de udfordringer, som verden står overfor. Ikke mindst klimaforandringerne, men også udfordringer med demokrati, ensomhed, krige mv.

Det er imidlertid svært for forskningen præcist at indkapsle klimaforandringernes betydning for vores livskvalitet. Selvom antallet af ekstreme vejrhændelser stiger, rammer de ofte lokalt og pludseligt, hvilket gør det svært at undersøge empirisk, og det kræver typisk langvarige studier, hvor man følger de samme personer over tid for at kunne etablere et før-og-efter-billede af ekstremt vejrs påvirkning af vores livskvalitet.

Traditionelt har forskningen i konsekvenserne af ekstremt vejr på byer og bygninger derfor fokuseret på de økonomiske konsekvenser for boligejerne og for den offentlige infrastruktur. Den tilgang er blevet kritiseret for at underestimere omkostningerne ved hverken at medtage den psykologiske belastning for de berørte mennesker eller de langvarige skader på naturen ved ekstreme vejrhændelser. Resultatet er, at flere forskere i dag forsøger at undersøge ekstremt vejrs konsekvenser for livskvaliteten i stedet for pengepungen.³

De fleste studier er typisk lokale eller regionale, da ekstreme vejrphænomener som regel indtræffer lokalt. Hovedparten af disse studier finder en overraskende lille sammenhæng og typisk en effekt, der kun varer få uger. De længstvarende effekter er ved stormflod, hvor de negative effekter på livskvaliteten varer op mod halvandet år.⁴

Men måske ligger koblingen mellem livskvalitet og de samfundsmæssige kriser, vi står overfor, et helt andet sted. Der kommer i hvert fald stadig mere forskning, der peger på, at livskvalitet ikke blot er et mål i sig selv, men også et *middel* til at skabe langsigtede forandringer.

Det er lidt kryptisk, men teorien er, at mennesker med høj livskvalitet oparbejder flere ressourcer til at handle på kriser

end mennesker med lav livskvalitet. Overskuddet er simpelt-
hen større.

Både kvantitative studier og forskningseksperimenter viser, at mennesker med høj livskvalitet oftere udviser mere samfundssind. Det kommer bl.a. til udtryk i, at høj livskvalitet gerne slår ud i en højere grad af frivilligt arbejde og et større engagement i nabolaget og i foreningslivet. Eksperimenter med studerende viser også, at mennesker med høj livskvalitet oftere optræder som tutorer, der hjælper andre studerende, mens andre forsøg viser, at de optræder mindre egennyttigt og indgår bedre socialt i samarbejdsprojekter.⁵

Studier viser også, at mennesker med høj livskvalitet oftere stemmer til folketingsvalg og engagerer sig mere politisk. Ud fra et teoretisk synspunkt kunne man forestille sig, at mennesker med høj livskvalitet – netop fordi de er tilfredse – ville være mindre politisk aktive, hvilket har fået nogle forskere til at frygte et ”tomt demokrati”. Fænomenet kaldes også ”Pollyanna-princippet” efter den amerikanske forfatter Eleanor H. Porters (1868-1920) romaner, hvor hovedpersonen er en lille pige, Pollyanna, som har evnen til kun at se de positive sider af verden. Bekymringen er, at en stadig højere livskvalitet skaber en verden af ”Pollyannaer”, som er uinteresserede i politik og verdens problemer.⁶ Men det viser sig at være modsat. Jo højere livskvalitet, desto mere politisk engagerede er vi.

Ideen om, at høj livskvalitet og samfundssind hænger sammen, har fået flere forskere til at undersøge koblingen mellem ”en bæredygtig livsstil” og livskvalitet.⁷ Ifølge klassisk økonomisk teori vil et lavere forbrug medføre et fald i livskvalitet, men nogle studier peger på, at den sammenhæng ikke nødvendigvis holder. Der er dog stadig kun få studier, og de finder frem til forskellige resultater. Et studie på tværs af 152 lande finder, at godt nok forbruger lande med høj livskvalitet mere end lande med lavere livskvalitet, men de er også bedre til at reducere klimabelastningen i forbruget og til at fremme genbrug af materialer.⁸

Endvidere er det bestemt ikke alle former for klimaforebyggelse, der kan kobles til et lavere forbrug eller afsavn, f.eks. kan energirenovering af boliger skabe bedre komfort og indeklima, samtidig med at energiforbruget reduceres. Der er heller ikke en entydig sammenhæng mellem landes gennemsnitlige livskvalitet og deres klimaaftryk. Ser man f.eks. på Costa Rica og USA, har de to lande omtrent den samme livskvalitet, mens USA har et CO₂-aftryk målt per indbygger, som er mindst fem gange højere end Costa Ricas. Der er således ikke en tydelig sammenhæng, der direkte indikerer, at et højt CO₂-aftryk er nødvendigt for en høj livskvalitet.⁹ Også her er der brug for mere viden.

Livskvalitet skabes sammen

I bogens forord opfordrede vi til at kigge ud. Ud på alt det, der omgiver os. Alt det, som former vores livskvalitet. Det handler om, hvordan vi møder verden, hvordan vi lever med andre, og hvordan vores adfærd understøttes af vores omgivelser.

Livskvalitet består forenklet sagt af tre elementer: det samfund, du er født i, de gener og den opvækst, du har fået, samt de små og store valg, du træffer gennem livet. Hertil kommer for os alle et vist element af livets tilfældigheder, held og uheld.

Vores undersøgelse viser også, at høj livskvalitet er mere sandsynlig hos nogle grupper af danskere. Vi ser høj livskvalitet blandt seniorerne. Hos dem med de gode sociale relationer. Hos dem, der bor i de gode lokalområder. Hos naturelskerne. Men ingen af disse faktorer er en garanti for lykke og livskvalitet. Vores undersøgelse viser, at der ikke er én kilde, nogle eller hemmelighed til det gode liv. I stedet kan man betragte høj livskvalitet som et velfungerende økosystem, hvor mange små faktorer arbejder sammen for at øge vores livskvalitet.

Det var i Knebel, vi på postnummerniveau fandt den højeste livskvalitet i Danmark. Byen med 3.800 indbyggere ligger

smukt i naturen, ved vandet og Nationalpark Mols Bjerge, men alligevel relativt tæt på Aarhus med alle de fordele, storbyen giver. Knebel har et stærkt foreningsliv, der med mødestedet Molsværket som knudepunkt har et lokalsamfund med gode sociale relationer i samspil med de nærliggende landsbyer. Et lokalsamfund, der ligger højt på vores indeks for et godt lokalområde og vores indikatorer for naboskab, men som ikke ligger højt på mere klassiske parametre som indkomst og uddannelsesniveau.

Der er noget andet på spil her. Man mærker det, når man er på besøg. Der er en god stemning på Mols. Det smitter.

Det er tydeligt i Knebel og i de øvrige data, som præsenteres i denne bog, at livskvalitet i høj grad skabes sammen.

Det gælder ikke mindst i de sociale relationer, som er den vigtigste faktor for menneskers livskvalitet. Det viser den internationale forskning, og det tyder vores data også på. Det skal forstås bredt og handler ikke kun om de dybe venskaber. Det er i lige så høj grad relationer til familie, kollegaer og naboer, der bidrager til gode relationer.

Men det er samtidig også det, vi i bogen kalder de lette relationer, altså de små møder i hverdagen. Når vi handler, går tur med hunden eller sidder i toget. Hvis de daglige møder med andre mennesker er venlige og rare, stiger tilliden til hinanden, og vores livskvalitet øges. Både for os selv og for dem, vi møder. Det er en central pointe i denne bog, at livskvalitet smitter. Hvert hej tæller.

Livskvalitet er også de fysiske rammer, som skabes af de offentlige myndigheder, byplanlæggere, bygherrer, arkitekter, entreprenører, håndværkere og af alle os andre, når vi laver gør-det-selv derhjemme. Det tænker man mindre over i hverdagen, men de fysiske rammer påvirker os gennem vores vaner og adfærd. Det sker i hjemmet, hvor en meget stor del af vores liv udfolder sig, ligesom byer og landskaber også påvirker vores trivsel. Nogle gange er det meget direkte effekter, som umiddelbart kan mærkes. Glæden ved et godt byrum,

nye boligformer, der fremmer naboskab, eller blot boliger med et indeklima, der ikke gør os syge og utilpasse.

Andre gange påvirkes vores livskvalitet mere subtilt, uden at vi tænker over det i vores daglige liv. Byernes og lokalsamfundets indretning kan i sig selv påvirke, om vi tager cyklen, taler med naboen, bruger parkerne og pladserne eller har råd til at realisere drømmen om en ejerbolig.

Derfor handler denne bog ikke om, at vi blot skal jagte vores *egen* lykke og livskvalitet. Det ville formentligt ende i det modsatte, nemlig frustration undervejs i processen, når målet for lykken hele tiden flytter sig. Samtidig ville det være at lukke øjnene for de mange andre kilder til livskvalitet. I stedet handler det om at arbejde med *alle* de elementer af vores livskvalitet, som vi kan påvirke. Både her og nu og på lang sigt. Noget kan vi selv gøre, og vi kan starte i dag, mens andre kilder til øget livskvalitet udvikles på samfundsniveau.

Livskvalitet er på samme tid et fælles ansvar for alle dem, der former rammerne for hverdagen i Danmark, og noget, som vi selv kan ændre på. Vi håber derfor, at bogen kan fungere som inspiration til flere samtaler om, hvordan vi i Danmark kan skabe endnu bedre fysiske rammer. Fysiske rammer, der former vores livskvalitet.

Bag om undersøgelsen



I dette kapitel beskrives, hvordan undersøgelsen er designet og gennemført, herunder dens populationsafgrænsning og stikprøvedesign samt dataindsamlingens forløb og vægtning af svarene.



I forbindelse med spørgeskemaundersøgelsen har vi været rundt i landet og tale om livskvalitet med danskerne. Her er billeder fra vores besøg Langeland. Du kan se flere bud på, hvad der giver høj livskvalitet på Realdanias hjemmeside.

KLAUSULERET FREM TIL UDGIVELSESDAGEN



KLUSULERET FREM TIL UDGIVELSESDAGEN 20. MARTS 2025

Undersøgelsen baserer sig på to datakilder. For det første er der gennemført en omfattende spørgeskemaundersøgelse med svar fra 122.000 danskere. For det andet er der tilknyttet registerbaserede oplysninger fra Danmarks Statistik samt relevante myndigheder.

Spørgeskemaundersøgelsen blev gennemført af Danmarks Statistik i perioden 23. maj til 30. oktober 2023 for Realdata. I den samlede stikprøve til undersøgelsen indgår en hovedstikprøve på 339.278 personer, som er trukket blandt den danske befolkning i alderen 18 år eller ældre.¹ Herudover indgår der en ekstrastikprøve på 10.287 af de personer, som gennemførte Danmarks Statistik, Region Syddanmark og TrygFondens undersøgelse om livskvalitet fra 2015.

Personerne i hovedstikprøven og ekstrastikprøven er inviteret til at udfylde det samme spørgeskema og har fået invitationer til undersøgelsen efter den samme udsendelsesplan. De personer, som både ligger i hovedstikprøven og ekstrastikprøven har kun fået mulighed for at udfylde skemaet én gang og ligger derfor kun med én besvarelse i swardata, hvis de har gennemført undersøgelsen.

Populationen for undersøgelsen er personer på 18 år og derover bosiddende i Danmark. Data er indsamlet via web (CAWI) og telefon (CATI). Det kan opsamles i følgende centrale informationer:

- Spørgeskemaet indeholder i alt 72 spørgsmål og 101 variable.
- Data er indsamlet i perioden 23. maj til 30. oktober 2023.
- Spørgeskemaet er oversat til engelsk og arabisk, og i fald svar på dansk ikke var muligt, er disse blevet benyttet.
- Der er udloddet to præmier på 5.000 kr. til personer, der valgte at svare.
- Der er indsamlet 122.305 besvarelser.
- Svarprocenten er 36.
- Den gennemsnitlig gennemførelsestid på CAWI er 12,1 minutter, og på CATI er den 18,7 minutter.

De tilkoblede registerdata fra Danmarks Statistik indeholder en lang række oplysninger om køn, uddannelse, indkomst og bopæl mv. Data fra de administrative registre kan således kobles sammen med de øvrige oplysninger fra spørgeskemaundersøgelsen ved hjælp af en personnøgle, som kun Danmarks Statistik kender. Samlet set fås et datasæt med et meget fintmasket net af oplysninger om respondenterne.

Tværsnitstudier

Undersøgelsen er gennemført som et tværsnitstudie. Med denne metode måles et sæt variable samtidigt på tværs af en gruppe af personer. Det er samtidig et stort studie med mange respondenter, der gør det muligt at se dybere ned i data, hvilket kombineret med stærke registerdata fra Danmarks Statistik giver mulighed for at foretage nye former for analyser af livskvalitet.

I et tværsnitstudie er det imidlertid vanskeligt at tolke sammenhænge som kausale mekanismer, der peger i en bestemt retning. Det skyldes, at man ved tværsnitstudiet ikke følger *de samme* respondenter *over tid* (som man gør i longitudinelle analyser med paneldata), men i stedet ser på tværs af befolkningen på et bestemt tidspunkt. Som nævnt i bogen kan det faktum, at ældre har højere livskvalitet, tolkes sådan, at livskvaliteten stiger med alderen. Men det kan også skyldes en generationsforskel mellem dem, der er ældre nu, og den unge generation. Der kan altså være mellemkommende forhold, der gør sig gældende, og som kan være skjult på undersøgelsestidspunktet. Ved at have et stort datasæt kan nogle sammenhænge undersøges gennem kontrol for andre variable, men det er ikke muligt at tage højde for alle tænkelige mellemkommende forhold. Det er en væsentlig begrænsning ved tværsnitstudier, som vi har nævnt løbende gennem bogen, men som også er vigtig at slå fast mere end én gang. Derfor må forskellige korrelationer med livskvalitet fortolkes forsigtigt, og vi kan ikke fastslå egentlige effekter eller kausalsammenhænge.

Samtidig er det kendetegnende for samfundsvidenskaben, at den såkaldte kontrafaktiske situation er vanskelig at skabe. Vi kan ikke spole tilbage og ændre et tidligt valg for at se, hvordan det havde formet vores liv. Det er ikke muligt for den enkelte at vide, om livet ville have formet sig bedre, hvis man havde droppet at tage en lang videregående uddannelse, eller hvis man var flyttet fra det store hus til en lille lejlighed på Christianshavn, da man gik på pension.²

Hvis dette studie gentages engang i fremtiden, og man vælger at følge undersøgelsens respondenter, vil vi kunne komme en analyse af de kausale effekter et skridt nærmere.

Population og stikprøve

Baseret på den seneste offentliggjorte befolkningsstatistik fra befolkningsregistret forud for interviewperioden i spørgeskemaundersøgelsen udgør den del af den danske befolkning, der er mindst 18 år gamle, 4.797.632 personer per 31. marts 2023. Det er populationen for vores undersøgelse. Den danske befolkning er defineret som personer med bopæl i Danmark og et CPR-nummer.

Befolkningsstatistikken er en kvartalsvis opgørelse af befolkningen med bopæl i Danmark.³ En person skal have bopæl i Danmark og et CPR-nummer for at blive talt med i den danske befolkning. Danmark Statistik har anvendt den senest opdaterede version af befolkningsstatistikken. Brugen af befolkningsregistret i kombination med øvrige registre, som Danmarks Statistik har adgang til, er med til at sikre, at vores tilfældige stikprøver er repræsentative i forhold til populationen.

Af populationen er trukket en bruttostikprøve. Bruttostikprøven til hovedstikprøven udgør 346.426 personer, svarende til cirka 7,2 procent af den danske befolkning over 18 år. For at sikre, at alle i populationen havde mulighed for at blive udtrukket til undersøgelsen, blev der i udtrækket til hovedstikprøven ikke taget hensyn til, om de udtrukne personer deltog i livskva-

litetsundersøgelsen i 2015. Hovedstikprøven blev derfor trukket først, og ekstrastikprøven trukket efterfølgende.⁴

Af bruttostikprøven er der fundet en *nettostikprøve*. Nettostikprøven udgøres af personer fra bruttostikprøven, der kan kontaktes (nogle personer kan være døde eller udvandrede, eller de kan af andre årsager ikke kontaktes). Få dage inden dataindsamlingens start blev stikprøven valideret op imod den aktuelle CPR-befolkning for at sikre, at alle oplysninger var korrekte, og at nyligt døde, udvandrede samt adressebeskyttede blev sorteret fra.

Undersøgelsens nettostikprøve for hovedstikprøven udgjorde herefter i alt 339.278 personer. Nettostikprøven er den endelige stikprøve, som blev benyttet i undersøgelsen. Ved at anvende ovennævnte metode og tilhørende fejlsøgningsproces blev det således sikret, at stikprøven var repræsentativ for populationen, da dataindsamlingen startede. Stikprøven opfyldte de tre ufravigelige krav, der gælder for alle repræsentative undersøgelser:

- Alle i populationen kan udvælges.
- Udvælgelsen sker ved lodtrækning.
- Sandsynligheden for at blive valgt ved lodtrækning er kendt.

Stratificering af hovedstikprøven

Hovedstikprøven er opdelt i 87 strata baseret på et stratum for hvert enkelt alderstrin mellem 18 og 99 år (100-årige eller ældre er slået sammen til ét stratum), samt strata for hver af de fire økommuner (Læsø, Fanø, Samsø og Ærø).

Oversampling på alder

Da erfaringen viser, at de yngre målgrupper og de ældre målgrupper har en lavere svarprocent end de andre aldersgrupper i populationen, har DST Survey oversamlet på aldersgrupperne 18-39 år og +80 år. Da nettostikprøven for hovedstik-

prøven er fastlagt til 335.000 personer, har DST Survey afsat 35.000 personer ud af de 335.000 personer til oversamplingen med en fordeling på 20.000 blandt de 18-29-årige, 10.000 blandt de 30-39-årige og 5.000 blandt de +80-årige.

Stratificeringen på alder er udført på følgende måde: Den gennemsnitlige svarprocent for undersøgelsen var på forhånd estimeret til 30 pct. For at kunne indsamle minimum 100.000 besvarelser er stikprøvestørrelsen for nettostikprøven i udgangspunktet estimeret til 335.000 personer. Som beskrevet ovenfor er der afsat 35.000 til oversampling på de 18-39-årige og de +80-årige. For de resterende 300.000 er det estimeret, hvor mange personer der skal trækkes for hvert alderstrin mellem 18-99 år og aldersgruppen +100 år, for at de enkelte alderstrin svarer til deres andel i populationen. Herefter er de 35.000 personer, der er reserveret til oversamplingen, fordelt inden for de udvalgte aldersgrupper med udgangspunkt i de enkelte alderstrins andel inden for aldersgruppen.

I forbindelse med oversamplingen på de enkelte aldersgrupper har DST Survey yderligere oversamlet for at imødegå det frafald, der måtte være som følge af adressebeskyttelse, død og udvandring inden for de enkelte aldre. DST Survey har for hver enkelt alder i populationen set på, hvor stor en del der er adressebeskyttede, døde eller udvandrede, og har derefter oversamlet med det antal, der svarer til denne andel. I visse tilfælde gav oversamplingen et antal, der var lavere end den ønskede andel. I disse tilfælde oversamplede DST Survey endnu en gang for at komme så tæt som muligt på den ønskede andel. Den endelige nettostikprøve inkl. oversampling på alder og i forhold til det antal, der blev trukket ekstra på de fire økommuner, samt i forhold til adressebeskyttede, døde eller udvandrede, udgør 339.278 personer.

Oversampling på øer

Da populationen på Læsø, Fanø, Ærø og Samsø er for lille til at sikre et rimeligt antal svar ved en simpel tilfældig udvælgelse, er der oversamlet i disse kommuner. Fremgangsmåden for stratificeringen på de fire økommuner er, at de i udgangspunktet indgår i det simple tilfældige udtræk blandt de 335.000.

Herefter er der gennemført en mindre oversampling per kommune. DST Survey har i forbindelse med oversamplingen på de fire økommuner taget udgangspunkt i, hvor mange der udtrækkes for de mindste kommuner, som ikke er økommuner. På baggrund af dette vurderede DST Survey, at der skulle trækkes cirka 750 for hver af de fire økommuner. Herefter sikrede DST Survey, at antal svar for hver af de fire økommuner ville ligge i nærheden af det antal svar, der indsamles for de mindste kommuner, som ikke er økommuner.

Ekstrastikprøven

Som beskrevet ovenfor har DST Survey trukket en ekstrastikprøve blandt personer, der deltog i Danmarks Statistik, Region Syddanmark og TrykFondens undersøgelse om livskvalitet fra 2015.

Denne ekstrastikprøve består brutto af 10.400 personer. Nogle af disse er adressebeskyttede, døde eller udvandret siden 2015. Efter at disse personer er fjernet fra stikprøven, udgør ekstrastikprøven 10.287 personer. Som tidligere beskrevet optræder 741 af disse personer også i hovedstikprøven.

I tabellen nedenfor er opgjort antallet af respondenter i de forskellige stikprøver.

	Bruttostikprøve	Nettostikprøve	Antal svar
Hovedstikprøven (Befolkning over 18 år)	346.426	339.278	122.305
Ekstrastikprøven (Tidligere undersøgelse)	10.400	10.287	5.091

Spørgeskemaet

Det endelige spørgeskema indeholdt i alt 72 spørgsmål og 101 variable.

Den gennemsnitlige gennemførelsestid på CAWI er 12,1 minutter og 18,7 minutter på CATI. For at fremme besvarelser fra personer med indvandrerbaggrund blev spørgeskemaet gjort tilgængeligt på dansk, engelsk og arabisk.

Der blev gennemført en pilottest af spørgeskemaet i perioden 21. januar til 3. februar 2023, samt gennemført 20 kvalitative interview med respondenter om spørgeskemaet. Indsigterne fra pilottesten førte til enkelte rettelser og justeringer i spørgeskemaet inden hovedudsendelsen i maj 2023.

DST Survey har via pilottesten og en endelig kvalitetssikring af spørgeskemaet haft fokus på, at:

- Spørgsmålene i spørgeskemaet er entydige og letforståelige for målgruppen.
- Svarkategorierne i spørgeskemaet er udtømmende, forståelsesmæssigt entydige og gensidigt udelukkende.
- Henvisninger og filterspring i spørgeskemaet er konsistente og fungerer indholdsmæssigt efter hensigten.

Som en yderligere test af spørgeskemaet blev gennemført en forsigtig lancering, hvor 1.000 tilfældigt udvalgte fra hovedstikprøven først blev inviteret til undersøgelsen. Kort efter denne test blev udsendt, gennemførte DST Survey et datatjek med henblik på at sikre, at alle spørgsmål blev stillet korrekt, samt at filtre og valideringer fungerede korrekt.

Dataindsamlingen

Dataindsamlingen er foretaget via mixed mode, dvs. webinterview (CAWI) og telefoninterview (CATI), i perioden 23. maj til 30. oktober 2023.

Stikprøven blev ved tilfældig udvælgelse opdelt i fire dele og udsendt i fire overlappende bølger. Opdelingen af ud-

sendelsen i bølger sikrer, at der ikke sker en overbelastning af systemet i forbindelse med udsendelse af invitationerne i e-Boks, og at de nødvendige ressourcer er til stede på tidspunkterne for telefoninterviewene.

Ud over de på forhånd aftalte udsendelser blev i slutningen af dataindsamlingen sendt en ekstra påmindelse via e-Boks samt en efterfølgende sms-påmindelse til følgende grupper:

- De 18-29-årige
- Personer med grundskole som højest afsluttede uddannelse
- Indvandrere og efterkommere
- Personer med en familieindkomst på under 150.000 kr.

Disse grupper fik en ekstra påmindelse, fordi deres svarandel i forhold til deres andel af stikprøven lå relativt lavere end andre gruppers svarandel i forhold til deres andel af stikprøven. Personer, som indgik i flere af de udvalgte grupper, fik kun tilsendt én påmindelse.

For hver af de fire bølger er der sendt én invitation og to påmindelser. Invitationen til deltagelse er sendt via Digital Post og postbrev til de personer, der er fritaget for Digital Post. Påmindelserne er kun sendt via Digital Post.

Invitationsbrevet og påmindelserne indeholder information om undersøgelsens baggrund og formål samt information om databrug og datasikkerhed. Herudover er der givet information om, at undersøgelsen gennemføres for Realdania.

Invitationsbrevene og påmindelserne er oversat til engelsk og arabisk. Indvandrere og efterkommere, som i hovedstikprøven eller i ekstrastikprøven har sprogkoden ”Arabisk”, har fået invitationsbrevet og påmindelserne på dansk og arabisk. Indvandrere og efterkommere, som i hovedstikprøven eller i ekstrastikprøven har en sprogkode som er en anden end ”Dansk” eller ”Arabisk”, har fået invitationsbrevet og påmindelserne på dansk og engelsk.

Svarprocent og behandling af data

Der er samlet set gennemført 122.305 interview på hovedstikprøven.

Heraf er 112.388 gennemført som webinterview, mens 9.917 er gennemført som telefoninterview. Det er kun fuldt gennemførte interview, der indgår i resultaterne og tælles med i svarprocenten for undersøgelsen.

Svarprocenten er på baggrund af nettostikprøven beregnet til 36 og på baggrund af bruttostikprøven til 35,3.

For at sikre repræsentativiteten i forbindelse med bortfald i dataindsamlingen er der som led i kvalitetssikringen af undersøgelsen gennemført en bortfaldsanalyse.

Ved hjælp af registeroplysninger om demografiske, geografiske og socioøkonomiske forhold undersøger DST Survey, hvilke befolkningsgrupper der er over- eller underrepræsenterede blandt besvarelsene.

På baggrund af bortfaldsanalysen har DST Survey brugt Danmarks Statistiks registre til at konstruere vægte, som knytter sig til data. Vægtene sørger for, at svardata bliver repræsentative for den samlede population. De beregnede vægte summerer til populationen. DST Survey har kun vægtet svardata fra personer, som stammer fra hovedstikprøven.

Da DST Survey trak hovedstikprøven, udvalgte først fra hele landet, og dernæst blev ekstra personer trukket fra de fire tidligere nævnte økommuner. Til opregning (vægtning) er derfor lavet nye strata for dem, der bor på de fire øer, i forskellige aldersgrupper. Der er brugt to opregningsmodeller. Én model til hver af de fire økommuner og én model til resten af landet.

For resten af landet indgår nedenstående variable i vægtningssmodellen. Disse variable blev valgt, fordi de har vist sig signifikante i forhold til bortfaldet og dermed er de variable, der betyder mest i forhold til, om en respondent svarer på skemaet:

- Køn
- Alder
- Familietype
- Indkomst
- Herkomst
- Uddannelse

Registerdata

Det har været en ambition i denne undersøgelse at gøre brug af de særdeles gode registerdata, som Danmarks Statistik kan levere adgang til. Mange andre undersøgelser har forskningsmæssig interesse i at forholde livskvalitet til makrovariable såsom økonomisk vækst (BNP), demokrati, sundhedssystemer, uddannelsesniveauer mv. snarere end mikrodata om individer. I dansk kontekst kan der selvfølgelig være lokale eller regionale forskelle på nogle af disse makrovariable, men generelt set er de fleste makroanalyser mest relevante i sammenligninger mellem lande og helst mellem lande med betydelig variation i den grundlæggende samfundsindretning.

I denne undersøgelse ønsker vi at zoome ind på danskernes livskvalitet. Derfor har vi suppleret spørgeskemaundersøgelsen med registerdata for at få flest muligt robuste baggrundsvariable på mikroniveau i spil.

Tilkoblingen af registerdata gør, at det er muligt at anvende oplysninger med meget høj pålidelighed – herunder for eksempel meget præcise oplysninger om respondenternes indkomst eller antallet af kontakter med sundhedsvæsenet, som ellers kan være svært for respondenterne selv at huske, mens de udfylder spørgeskemaet.

Det er muligt at koble registerbaserede oplysninger om respondenterne til spørgeskemadata fra registre i Danmarks Statistik ved hjælp af en nøgle, som kun Danmarks Statistik kender. På den måde er det muligt at få registerbaserede oplysninger om en lang række forhold såsom respondenternes uddannelse, deres adresse, deres bolig, arbejdsplads, om de

er enlige eller bor sammen med andre, hvor mange børn de har, hvad børnenes alder er, og hvor meget de har haft kontakt med sundhedsvæsenet, osv.

I undersøgelsen er der således koblet en række registerbase-rede oplysninger til spørgeskemadata for at udbygge og berige den viden, vi allerede har om respondenterne, via svarene på spørgeskemaerne.

Der er tilkoblet oplysninger fra følgende registre:

- Arbejdsmarkedsregnskabet
- Adresseregistret
- Bygnings- og boligregistret
- Befolkningsregisteret
- Bopælsændringer
- Bystørrelse (bopæle)
- Civilstandsændringer
- Familieindkomster
- Formue og gæld
- Indkomster
- Indvandrere og efterkommere
- Landspatientregisteret (LPR-F)
- Offentligt forsørgede
- Registerbaseret arbejdsstyrkestatistik (RAS)
- Sygesikring (kontakt)
- Uddannelse (BUE)

Tilkoblingen af registerdata bidrager derfor samlet set til et datasæt med et meget fintmasket net af oplysninger om respondenterne, som samtidig har en høj grad af pålidelighed.

Samlet set er der til analyserne benyttet et datasæt med ca. 650 variable (inklusive beregnede variable) med informationer om hver enkelt af de 122.305 respondenter.

Adgang til data

Det er Realdanias udgangspunkt, at alle data skal være tilgængelige for offentligheden. Det er et generelt princip for Realdania at stille viden til rådighed for omverdenen, og vi ser positivt på, at andre får mulighed for at analysere på disse data.

Det er dog også et datasæt, som stiller krav til etisk og videnskabeligt korrekt brug af mikrodata. Det er et krav for adgang til disse data, at man som institution har forskeradgang, og at de involverede har erfaring med brug af registerdata samt har opnået de af Danmarks Statistik til enhver tid opstillede kompetencekrav og certificeringer.

Ønsker og forespørgsel vedrørende adgang til data sker ved henvendelse til Realdanias analysechef Henrik Mahncke.

Noter

Indledning

1 Kilde: Sonja Lyubomirsky [2014]: "*Myterne om Lykke*", Dansk Psykologisk Forlag, side 15 nederst. Forskningen, hun henviser til er: Seery, Mark & Holman, Alison & Silver, Roxane. [2010]: "Whatever Does Not Kill Us: Cumulative Lifetime Adversity, Vulnerability, and Resilience". *Journal of personality and social psychology*. 99. 1025-41.

2 Som Nietzsche formulerede det: "Det, der ikke slår dig ihjel, gør dig stærkere." Det holder dog ikke i alle sammenhænge, når det gælder livskvalitet. Videnskabelige undersøgelser peger f.eks. på, at det er børn, der vokser op med modgang, få ressourcer, problemer i familien og lignende, der har den klart største risiko for at udvikle psykiske lidelser. Brinkmann, Svend [2024]: "Nietzsche tog fejl. Det, der ikke slår dig ihjel, gør dig svagere og øger risikoen for en psykisk lidelse", *Altinet*, 26. januar

3 Kilde: 1 oktober 1943, efter ødelæggelsen af Underhusets sal (House of Commons) af brandbomber under tyskernes Blitz, debatterede Underhuset spørgsmålet om genopbygning af salen. Med Winston Churchills godkendelse blev de enige om at bevare dets rektangulære form i stedet for at skifte til et halvcirkulært eller hestesko-design, der var favoriseret af mange lovgivende forsamlinger rundt om i verden. Churchill insisterede på, at formen af det gamle kammer var ansvarlig for to-partisystemet, som er essensen af britisk parlamentarisk demokrati, som han udtrykte det: "Vi former vores bygninger, og bagefter former vores bygninger os." Kilde: <https://www.parliament.uk/about/living-heritage/building/palace/architecture/palacestructure/churchill/>

4 Kilde: <https://stps.dk/myndighed/information-til-myndigheder/miljoemedicin-og-hygijne/indeklima>

Kapitel 1

1 *World Happiness Report* udgives i et samarbejde mellem Gallup, The Oxford Wellbeing Research Centre og The UN Sustainable Development Solutions Network.

2 Kilde: Clifton, Jon [2022]: "*Blind Spot: The Global Rise of Unhappiness and How Leaders Missed It*", Gallup Press

3 Kilde: Lepenies, Philipp [2016]: "*The power of a single number*", Columbia

4 Kilde: Lepenies, Philipp [2016]: "*The power of a single number*", Columbia, side 59

5 Den amerikanske kongres bad i juni 1932 [Resolution 220] The Department of Commerce om at få udført en national indkomst- og produktivitetstatistik, der skulle samle data fra forskellige kilder, såsom pensioner, lønninger, forbrug mv. Kilde: Masood, Ehsan [2021]: "*GDP – The World's Most Powerful Formula and Why it Must Now Change*", Pegasus Books

6 BNP: BNP er en forkortelse for bruttonationalproduktet og er et udtryk for den samlede værdiskabelse i en given periode, f.eks. et år. Værdiskabelsen er værdien af de producerede varer og tjenester, fratrukket de materialer og råvarer, som er anvendt i produktionen. Udviklingen i bruttonationalproduktet er også i centrum, når man debatterer økonomisk vækst, idet der med dette udtryk oftest menes vækst i BNP. BNP per indbygger anvendes derfor typisk som en indikator for velstands niveauet i et land. Selve publikationen "*National Income, 1929-32*" blev publiceret i januar 1934, så i nogle historiske kilder dateres BNP til 1934, mens andre holder fast i 1937, hvor Simon Kuznets fremlagde sine tanker for kongressen. Kilde: Lepenies, Philipp [2016]: "*The power of a single number*", Columbia, side 60. Se også https://fraser.stlouis-fed.org/files/docs/publications/SCB/pages/2000-2004/35260_2000-2004.pdf

7 Kilde: Lepenies, Philipp [2016]: "*The power of a single number*", Columbia, side 67

8 Kilde: <https://www.worldfinance.com/strategy/why-gdp-is-no-longer-the-most-effective-measure-of-economic-success>

9 I februar 2008 bad den franske præsident, Nicholas Sarkozy, tre økonomer om at forme en kommission, der skulle undersøge de begrænsninger og problemer, der lå i den måde, hvorpå vi anvender BNP som mål for samfundets fremskridt. Kommissionens formand blev den amerikanske økonom og nobelprisvinder fra 2001 Joseph Stiglitz [1943]; den indiskfødte økonom og nobelprisvinder fra 1998 Amartya Sen blev rådgiver, mens den franske økonom og embedsmand Jean-Paul Fitoussi blev koordinator for arbejdet. I alt 22 fremtrædende økonomer deltog i udredningsarbejdet i kommissionen, der i daglig tale fik det knap så mundrette navn Stiglitz-Sen-Fitoussi-Kommissionen, men som officielt hed: The Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress.

Kilde: Selve rapporten ligger her: ec.europa.eu/eurostat/documents/8131721/8131772/Stiglitz-Sen-Fitoussi-Commission-report.pdf

10 Kilde: Christensen C. D [2016]: "Nej, BNP måler ikke et samfunds velstand", *Mandag Morgen*, 31. maj 2016

11 FN's generalforsamling vedtog den 12. juli 2012, at datoen den 20. marts fremover skulle være den internationale glædesdag. Resolutionen påpegede, at "jagten på lykke er et fundamentalt mål for alle mennesker". Resolutionen blev underskrevet af 193 medlemsstater, inkl. Danmark, og havde ifølge FN's pressemeddelelse følgende ambition: "Dagen markerer en betydelig holdningsændring rundt om i verden. Mennesker begynder nu at indse, at fremgang også bør handle om at fremme menneskers lykke og velvære og ikke bare om at sikre økonomisk vækst uanset omkostningerne. FN's 193 med-

lemsstater har derfor vedtaget en resolution, der sætter glæde højere på dagsordenen, og har erklæret 20. marts for den internationale glædesdag – en dag til at inspirere alle til at skabe en lykkeligere verden!" Kilde: <https://unric.org/da/dont-worry-be-happy/>

12 Bhutans "Gross National Happiness" blev introduceret i 1975 af Bhutans fjerde konge, Jigme Singye Wangchuck, der i en tale annoncerede, at "bruttonationallykke" nu udgjorde Bhutans udviklingsstrategi. Historisk har det rod i 1629, hvor Bhutans lov fra 1629 dikterede "if the government cannot create happiness for its people, then there is no purpose for government to exist" [kilde: <https://www.gnhcentrebhutan.org/>]. Bhutan er ikke længere med i *World Happiness Report*, men der findes data om Bhutan i *World Happiness Report* 2019, hvor Bhutan er placeret som nummer 95 med en score på 5,082. En af årsagerne er en meget lukket økonomi, der har gjort det svært at tiltrække investeringer og udvikle samfundet, samt dybe sociale problemer i landet, f.eks. når det kommer til kvinders rettigheder i hjemmet. For en kritisk gennemgang af Bhutans lykkeindeks se Luechauer, David [2013]: "Gross National Happiness of Bhutan and its False Promises", *Global South Development Magazine*, 21. juli. Se evt. også Meier, Mason B. & Chakrabarti A. [2016]: "The Paradox of Happiness: Health and Human Rights in the Kingdom of Bhutan". *Health and Human Rights Journal*. 2016 Jun;18(1):193-208

13 Wellbeing Economy Governments blev stiftet i 2018 som en del af den bredere Wellbeing Economy Alliance. Man kan læse mere her: <https://weall.org/>

14 Mulholland & Watt [2010]: "David Cameron defends plans for wellbeing index", *The Guardian*, 25. November. Se også: <https://researchbriefings.files.parliament.uk/documents/LLN-2020-0072/LLN-2020-0072.pdf>. Eller dette dashboard: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/ukmeasuresofnationalwellbeing/dashboard>

15 Weller, Chris [2016]: "United Arab Emirates appoints Minister of Happiness", *Business Insider*, 10. februar 2016

16 Ryback, T. W. [2012]: "The U.N. Happiness Project", *The New York Times*, 28. marts

17 Sigal, Samuel [2019]: "Forget GDP – New Zealand is prioritizing gross national well-being", *Vox*, 8. juni.

18 www.oecdbetterlifeindex.org

19 Department of Finance Canada [2021]: "*Measuring What Matters: Towards a Quality of Life Strategy for Canada*", 19. april.

20 Finansministeriet [2017]: "*New measures of well-being*". Regeringskansliet, 2017. Som led i strategien er etableret et nyt forskningscenter på Stockholm School of Economics med titlen Center for Wellbeing, Welfare and Happiness.

21 Se "Action Plan to integrate the economy of wellbeing into decision-making and sustainability assessment", pressemeddelelse fra 8. marts 2023, Social- og Sundhedsministeriet.

22 Happiness Research Institute for Nordic Council of Ministers [2021]: "*Towards a Nordic Wellbeing Economy*"

23 Hertil kommer etablering af den danske afdeling af Wellbeing Economy Alliance, WEAll DK, er et netværk af aktører på tværs af samfundet, der arbejder for at fremme trivselsøkonomi i Danmark. Afdelingen er nyligt stiftet og afholdt den første konference i 2024 (<https://www.weall.dk/>). Den Nationale Sundhedsprofil udgives af Sundhedsstyrelsen og har siden 2010 inkluderet data om livskvalitet. Danskerne i det byggede miljø bygger på en spørgeskemaundersøgelse, der foretages hvert år i marts måned af Kantar Gallup med svar fra ca. 7.000 danskere. Undersøgelsen er gratis og findes på Realdanias og Bolius' hjemmesider. Data er frit tilgængelige, og man kan tilgå dem via Bolius' hjemmeside. Seneste udgave er her: <https://www.bolius.dk/presse/undersogelser-og-analyser/viden-om-danskerne-i-det-byggede-miljoe-i-2024>

24 Kilde: <https://weall.org/resource/iceland-well-being-framework>. Se også: <https://www.government.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=fc981010-da09-11e9-944d-005056bc4d74>

25 Kilde: <https://www.regjeringen.no/contentassets/a97ccb96a6df46b8b078cd2409d4042a/nasjonal-livskvalitetsstrategi.pdf>

26 Kilde: <https://www.istat.it/en/statistical-themes/focus/well-being-and-sustainability/the-measurement-of-well-being/bes-in-the-economic-and-financial-document/>. Se også: https://www.improvementservice.org.uk/_data/assets/pdf_file/0019/37405/Wellbeing-Economy-Briefing-Final.pdf

27 Kilde: Government of Ireland [2022]: "Budget 2022 expenditure Report", 201256_3efe3b32-a9d5-41bd-a2ed-41387528b8cc.pdf. Se også Budget 2021, Statement of the Minister for Finance, Mr. Paschal Donohoe, 13. Oktober 2020: 90857_d02ff2bb-146a-489b-ae78-99ab18f09378.pdf

28 Kilde: Trebeck, Katherine [2024]: "Getting wellbeing economy ideas on the policy table: theory, reality, push-back and next steps", EARTH4ALL: DEEP-DIVE PAPER 16. Se også: Costa Rica – Investing in Social and Ecological Wellbeing: Wellbeing Economy Alliance

29 Robert F. Kennedys tale, hvor han kritiserer BNP som målestok, blev holdt den 18. marts 1968 på University of Kansas foran 20.000 studerende og andre tilhørere. Kennedys kampagnechef, Jim Tolan, sagde senere, at det var første gang, han havde følt sig bange for præsidentkandidatens sikkerhed, så begejstrede var tilhørerne over talen den del, der handlede om Vietnam. Umiddelbart vakte Kennedys kritik af BNP ikke stor medieopmærksomhed.

somhed, men opmærksomheden er siden vokset. I 2008 sagde præsident Barack Obama, at Kansas University var ramme for den smukkeste af Kennedys taler. Vi har frit oversat fra denne del af talen: "...Our Gross National Product, now, is over \$800 billion dollars a year, but that Gross National Product – if we judge the United States of America by that – that Gross National Product counts air pollution and cigarette advertising, and ambulances to clear our highways of carnage. It counts special locks for our doors and the jails for the people who break them. It counts the destruction of the redwood and the loss of our natural wonder in chaotic sprawl. It counts napalm and counts nuclear warheads and armored cars for the police to fight the riots in our cities. It counts Whitman's rifle and Speck's knife, and the television programs which glorify violence in order to sell toys to our children. Yet the gross national product does not allow for the health of our children, the quality of their education or the joy of their play. It does not include the beauty of our poetry or the strength of our marriages, the intelligence of our public debate or the integrity of our public officials. It measures neither our wit nor our courage, neither our wisdom nor our learning, neither our compassion nor our devotion to our country, it measures everything in short, except that which makes life worthwhile. And it can tell us everything about America except why we are proud that we are Americans." Den oprindelige tale kan læses på www.jfklibrary.org.

30 Helt korrekt stod der faktisk "The Economy, stupid" på skiltet. Det var en af tre centrale elementer i Clintons kampagne udtænkt af kampagneleder Jim Carville i 1992. De to andre råd var: "Don't forget healthcare" og "Change vs. More of the same".

31 Kilde: Ward, Georg [2019]: "Happiness and voting behavior", *World Happiness Report*. Det er vigtigt at understrege, at økonomi og opfattet livskvalitet korrelerer, så man kunne forestille sig, at det i virkeligheden er opfattelsen af den økonomiske situation, der underliggende påvirker lykkeopfattelsen. Men af de fire faktorer BNP, inflation, arbejdsløshed og oplevet livskvalitet er det oplevet livskvalitet, der bedst forklarer opbakning til regeringspartierne i et folketingsvalg. Alt andet lige er fremgang i livskvalitet en positiv nyhed for en siddende regering, mens tilbagegang er godt nyt for oppositionen. Tilsvarende anvender Gallup et spørgsmål, der i høj grad forklarer udfaldet af de amerikanske valg. Det handler ikke direkte om livskvalitet, men det er bredere end kun økonomi. Spørgsmålet lyder: "In general, are you satisfied or dissatisfied with the way things are going in the United States at this time?", altså samlet set, hvor tilfreds er man med den retning, USA udvikler sig i. I det amerikanske præsidentvalg i november 2024 mente 72 procent af vælgerne, at USA var på den forkerte vej, mens kun 26 procent mente, at det gik i den rigtige retning (2 procent var i tvivl). Ingen siddende præsident eller præsidentkandidat

fra det siddende regeringsparti har vundet, hvis andelen, der synes, det går i den rigtige retning, ligger under 33 procent, som er den laveste tilfredshed med landets retning, en siddende præsident har vundet et valg med. Det var præsident Obama i 2012, da han blev genvalgt til anden periode som præsident. Kilde: <https://news.gallup.com/poll/652850/final-election-indicators-give-mixed-signals.aspx>

32 Kilde: <https://georgewbush-whitehouse.archives.gov/news/releases/2002/01/20020118-10.html> se også <https://theguardian.org/Subjects/Politics/ThomasJefferson/jeff0650.htm>

33 Her anvendes *subjective wellbeing*, der ofte oversættes til "oplevet livskvalitet".

34 Den mest grundige introduktion til lykkens idehistorie er Darrin M. McMahons bog "*Happiness – A History*" fra 2006. Det er dog også en meget lang og grundig bog, så en noget mere tilgængelig og glimrende introduktion på dansk findes i "*Kampen om lykken – perspektiver, potentialer og problemer*", af Alfred Bording Sköld og Svend Brinkmann (red.), Forlaget Klim 2020.

35 Denne måde at undersøge livskvalitet på dateres normalt til den amerikanske psykolog Albert Hadley Cantril (1906-1969) fra Princeton University, der introducerede det, der i dag omtales som "Cantrils stige" i sin bog fra 1965 med titlen "*The Pattern of Human Concern*", Rutgers University Press. Cantrils metode for måling af livskvalitet er følgende spørgsmål: Forestil dig en stige med trinnummereret fra nul nederst til ti øverst. Antag, at toppen af stigen repræsenterer det bedst mulige liv for dig, og at bunden af stigen repræsenterer det værst mulige liv for dig. Hvis det øverste trin er 10, og det nederste trin er 0, hvilket trin på stigen følger du, at du personligt står på på nuværende tidspunkt?" Det er den tilgang, som bl.a. Gallup anvender i publikationen *World Happiness Report*.

36 Kilde: Bjarne Lenau Henriksen [2007]: "*Livskvalitet – en udfordring*", Gads Forlag. Citatet står på side 15.

37 Den flerdimensionelle tilgang anbefales bl.a. af OECD i rapporten "*Guidelines on Measuring Subjective Wellbeing*". Dette debatteres også i det idehistoriske værk af Darrin M. McMahon "*Happiness – A History*", ligesom forskellige dimensioner af livskvalitet også indgår den økonomiske litteratur om emnet, se f.eks. i Bruno S. Frey "*Happiness – A Revolution in Economics*" og i Daniel Kahneman et al "*Well-Being – The Foundation of Hedonic Psychology*".

38 Vi anvender her The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) blev udviklet i England (UK) for at imødekomme behovet for et robust mål, der kunne gøre det muligt at monitorere mentalt velbefindende i den almene befolkning og evaluere indsatser og interventioner, som har til formål at fremme mentalt velbefindende. WEMWBS

indeholder både hedonistiske [følelsesmæssige] og eudaimoniske [funktionsmæssige] aspekter af mental sundhed. Vores version er den korte 7-items-udgave, frem for den lange 14-items-version. Kilde: SDU [2017]: "*Måling af mental sundhed*", side 35. Se også: Santini, Z. & Koushede [2019]: "*Måling og monitorering af mentalt velbefindende i Danmark: The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale*", Statens Institut for Folkesundhed, SDU

39 Kilde: <https://news.yale.edu/2018/02/20/yales-most-popular-class-ever-be-available-coursera>. *The New York Times*: "Over 3 Million People Took This Course on Happiness. Here's What Some Learned", 13. marts 2021

40 Kilde: Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. [Eds.] [2022]: "*World Happiness Report 2022*". New York: Sustainable Development Solutions Network

41 Kilde: OECD, Guidelines on Measuring Subjective Well-being, 2013

42 Den mest grundige gennemgang af dette afgørende spørgsmål findes i Kennon M. Sheldon og Richard E. Lucas' bog fra 2014, der bærer titlen "*Stability of Happiness – Theories and Evidence on Whether Happiness can Change*", Academic Press. Bogen kan anbefales, idet den beskæftiger sig med temaet fra forskellige vinkler. Bogens konklusion er: Ja, livskvalitet kan ændres [side XV], "but the route is winding, and the potential diversions many". Med andre ord er der ikke en lige vej, og der er mange blindgyder at afdække.

43 Kilde: Wilson & Gilbert [2005]: "Affective Forecasting: Knowing What to Want". *Current Directions in Psychological Science*, 14[3], 131-134. Der er en fin gennemgang af dette i Sonja Lyubomirskys bog "*Myterne om lykke*". Sonja Lyubomirsky [2014]: "*Myterne om Lykke*", Dansk Psykologisk Forlag

44 Kilde: Sonja Lyubomirsky [2014] "*Myterne om Lykke*", Dansk Psykologisk Forlag. Se også en længere refleksion over udfordringerne ved at jage lykken i Birckler, J. [2024]: "*Jagten efter lykken*", Samfundslitteratur

45 Kilde: Sonja Lyubomirsky [2014] "*Myterne om Lykke*", Dansk Psykologisk Forlag, side 30

46 Hertil kommer en variant af den samme kritik, nemlig at vi har svært ved at kende vores sande interesser som menneske. I målingen af livskvalitet bedes respondenter om at forholde sig til, hvor tilfreds man alt i alt er med livet. Men det forudsætter en vis evne til at overskue livet og en forestilling om, hvordan livet kunne have set ud. Man kan derfor indvende, at ikke alle nødvendigvis kender egne interesser. Der kan være et element af falsk bevidsthed, selvom det normalt ikke er et begreb, der anvendes i livskvalitetsforskningen. Der er dog ikke noget, der indikerer, at dette skulle skabe systematisk bias i forhold til bestemte segmenter af befolkningen. Der er en fin dis-

kussion af dette i kapitlet: "Fald i den danske lykke og flere deciderede lykkelige" af Henrik Lauridsen Lølle og Jørgen Goul Andersen, som indgår i Morten Frederiksen [red.] [2019]: "*Usikker modernitet*", Hans Reitzels Forlag.

47 Kilde: Hagerty, M.R. [2003]: "Was Life Better in the 'Good Old Days'? Intertemporal Judgments of Life Satisfaction". *Journal of Happiness Studies* 4, 115-139

48 Kilde: Veenhoven, Ruut [2014]: "Long-term change of happiness in nations". Findes i bogen: Sheldon, K & Lucas, R [Eds] [2014]: "*Stability of happiness: Theories and Evidence on Whether Happiness can change*". Elsevier

49 Kilde: Alfred Bordado Sköld og Svend Brinkmanns antologi "*Kampen om lykken*", Klim 2020

50 Der er en fin gennemgang af den kritik i Alfred Bordado Sköld og Svend Brinkmanns antologi "*Kampen om lykken*", Klim 2020. Se også Bruckner, Pascal [2010]: "*Perpetual Euphoria – On the Duty to be Happy*", Princeton University Press

51 Kilde: Mikkel Krause Frantzen citerer Bruckner for, at lykken er forvandlet fra en mulighed til en pligt, side 176 i Alfred Bordado Sköld og Svend Brinkmanns antologi "*Kampen om lykken*", Klim 2020

52 Kilde: Lykken, David [1999]: "*Happiness – What Studies on Twins Show Us About Nature, Nurture, and the Happiness Set Point*", Golden Books

Kapitel 2

1 Den danske del af undersøgelsen bag *World Happiness Report* rummer svar fra blot ca. 1.000 danskere. Undersøgelsen præsenterer i denne bog rummer svar fra 122.000 danskere.

2 Kilde: Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. [Eds.] [2024]: "*World Happiness Report 2024*". University of Oxford: Wellbeing Research Centre

3 Kilder: Bugge, Mathilde [2023]: "Danmarks største pensionsselskab slår alarm: Har aldrig set så mange kunder med stress", *DR*, 29. december
Seidenfaden, Dea [2022]: "Dansk Psykologforening: Vi har skabt et samfund, som mange unge ganske enkelt ikke kan holde til", kronik i *Politiken*, 26. marts
Frigaard, Anders [2021]: "Det 'breder sig nærmest som en pandemi' i Danmark, så nu får vi en national strategi mod ensomhed", *DR*, 21. juni
Orphanides, K.G. [2016]: "Denmark once again happiest place on earth", *Wired*, 17. marts
Kamenar, Susan [2018] "The Secret Behind One of the Happiest Countries in the World", *National Geographic*, 5. januar
Helweg-Larsen, Marie [2018]: "Why Denmark dominates the World Happiness Report", *The Conversation* 20. marts.
Institut for Lykkeforskning [2018]: "*Skyggen af lykken*", Nordisk Ministerråd

4 Se appendiks. Figur 2A.

5 I Danmark anvendes ordet "midtvejskrise" ifølge den danske ordbog fra 1979. Allerede i 1969 kom Barbara Frieds bog *"The Middle-Age Crisis"*, og i 1976 udgav journalisten Gail Sheehy bogen *"Passages: Predictable Crises of Adult Life"*, der blev en bestseller, som lå på den amerikanske top-10 for nonfiktion i mere end et år og for alvor skabte bred opmærksomhed om fænomenet midtvejskrise. Der findes en fin historisk gennemgang af begrebet i en artikel med titlen "How the Midlife Crisis Came to Be" i magasinet *The Atlantic*, skrevet af Pamela Druckerman, 29. maj 2018. Kilde: Jaques, E. [1965]: "Death and the mid-life crisis". *The International Journal of Psychoanalysis*, 46(4), 502-514

6 Andrew J. Oswald udtaler i artiklen i *The Economist* at "nogle af os [forskere] begyndte at se U-kurven i starten af 1990'erne. Vi arrangerede en konference om fænomenet. Men ingen dukkede op". Kilde: [2010, December 18]: "The U-bend of life: Why, beyond middle age, people get happier as they get older". *The Economist*. Artiklens data funderes bl.a. på Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. [2010]: "A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(22), 9985-9990

7 Oversat fra: "I view this as a first-order discovery about human beings that will outlive us by hundreds of years". Citatet er fra side 52 i Rauch, Jonathan [2019]: *"The Happiness Curve: Why Life Gets Better After Midlife"*. Green Tree. Den første kvantitative opgørelse af dette fænomen, som var blandt kilderne til artiklen i *The Economist*, blev offentliggjort af Andrew E. Clark og Andrew J. Oswald i 1994. I artiklen blev første gang anvendt begrebet "U-kurven" om sammenhængen mellem oplevet livskvalitet og alder.

Kilde: Andrew E., and Andrew J. Oswald. "Unhappiness and Unemployment." *The Economic Journal*, vol. 104, no. 424, 1994, pp. 648-59

8 Kilde: Rauch, Jonathan [2019]: *"The Happiness Curve – Why Life Gets Better After Midlife"*, Green Tree

9 Den er dokumenteret i 65 af de 143 lande, der indgår i *World Happiness Report*, svarende til 45 procent. Se Blanchflower & Oswald: "Is well-being U-shaped over the life cycle?", 2008. *World Happiness Report*, Kapitel 2: "Happiness of the younger, the older, and those in between". Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. [Eds.] [2024]: *"World Happiness Report 2024"*. University of Oxford: Wellbeing Research Centre

10 Kilde: Eurostat 2022 (https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Quality_of_life_indicators_-_overall_experience_of_life#Young_people_in_the_EU_were_more_satisfied_with_their_lives_than_elderly)

11 Se figur 2B i appendiks

12 Kilde: Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. [Eds.] [2024]: *"World Happiness Report 2024"*. University of Oxford: Wellbeing Research Centre. Luxembourg har en gennemsnitlig livskvalitet på 7,122 på 8.-pladsen, mens Schweiz på 9.-pladsen har en score på 7,060. I vores undersøgelse har de unge på 18-24 år en score på 7,093.

13 Carstensen, Laura [2011]: *"A long bright future"*, Public affairs. En god gennemgang af ældres sociale relationer findes også i Sonja Lyubomirsky [2014]: *"Myterne om lykken"*, Dansk Psykologisk Forlag, side 261-263.

14 Kilde: Fingerman, K.L., Miller, L. og Charles, S.T. [2008]: "Saving the best for last: How adults treat social partners at different ages", *Psychology and Aging*, 23, 399-409. Se også: Fingerman, K. L., & Charles, S. T. [2010]. "It takes two to tango: Why older people have the best relationships". *Current Directions in Psychological Science*, 19(3), 172-176

15 Se appendiks figur 2C

16 Se f.eks. Inglehart, R. [2002]. Gender, Aging, and Subjective Well-Being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3-5), 391-408. Her fremgår det, at for unge kvinder er 28 pct. "lykkelige", mens det samme gælder for 24 pct. af mændene. For de ældste generationer er billedet omvendt, med 20 pct. af kvinderne, der betragter sig selv som lykkelige, mens det gælder 25 pct. af mændene. Et andet studie finder, at forskellen mellem ældre mænd og kvinder særligt ligger i, at ældre kvinders livskvalitet falder ved at bo alene, mens det ikke har samme negative effekt hos mænd. Se: Lukaschek, K., Vanajan, A., Johar, H. et al. [2017]: "In the mood for ageing: determinants of subjective well-being in older men and women of the population-based KORA-Age study". *BMC Geriatrics* 17, 126

17 Her ser vi kun på aldersgruppen 85 år og ældre. Vores tal viser, at ældre kvinder, der bor alene, har en livskvalitet på 7,75, mens mænd, der bor alene, i snit har en livskvalitet på 7,73. Her er der altså ikke forskel mellem kønnene. For kvinder (+85 år), der bor med en ægtefælle, er livskvaliteten 7,82, mens den er 7,95 for de ældre mænd, der altså har en lidt højere gevinst ved parforholdet end kvinder. Men forskellene er små. Det tyske studie er: Lukaschek, K., Vanajan, A., Johar, H. et al. [2017]: "In the mood for ageing: determinants of subjective well-being in older men and women of the population-based KORA-Age study". *BMC Geriatrics* 17, 126

18 Siren, A. & Larsen, M.R. [2018]: *"Ældres helbred, funktionsevne og livsstil – Analyser på baggrund af Ældredatabasens 5. bølge samt udviklingen mellem 1. og 5. bølge 1997-2017, 2018"*. Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, Vive

19 I undersøgelsen anvender vi UCLA The Three-Item Loneliness Scale, som indeholder tre spørgsmål til at

belyse ensomhed i befolkningsundersøgelser: Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre? Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med? Hvor ofte føler du dig udenfor? Sjældent? En gang imellem? Ofte? Scoren på UCLA Loneliness Scale for ældre aleneboende mænd er 2,86, mens den for kvinder er 2,51. Jo højere tal, jo oftere er gruppen berørt af ensomhed. For ældre i parforhold er scoren 1,40 for mænd, mens den er 1,68 for kvinder. Begge forskelle er signifikante. Ældre kvinder i parforhold føler sig oftere ensomme end mænd i parforhold. Mens det er helt omvendt for ældre, der bor alene, hvor mænd oftest føler sig ensomme.

20 For at få flest mulige respondenter med anden baggrund end dansk har Danmarks Statistik oversat spørgeskemaet, så det er tilgængeligt på dansk, engelsk og arabisk. Samtidig er tallene i den statistiske analyse kontrolleret for andre potentielle mellemkommende variable. Her er der kontrolleret for uddannelse, økonomi og alder, da efterkommere f.eks. tenderer til at være yngre end indvandrere.

21 Vi har i figuren kun medtaget lande, hvor vi i undersøgelsen har svar fra minimum 200 respondenter fra hvert land. Bemærk, at for Danmark benytter vi ikke data fra *World Happiness Report*. Vi benytter vores egne data, da de dels bygger på et langt større datagrundlag og dels giver mulighed for at adskille etniske danskere fra udlændinge bosat i Danmark. Det betyder også, at vi ikke kan sammenligne med alle 130+ lande, der indgår i *World Happiness Report*, eftersom der kan være ganske få mennesker fra nogle af disse lande i Danmark og dermed i undersøgelsen.

Kapitel 3

1 Kilde: <https://bigthink.com/strange-maps/the-true-heart-of-europe-nil-the-blue-banana>. Se også: Faludi, Andreas [2015]: 'The Blue Banana', Revisited Refereed Article, *European Journal of Spatial Development*, No. 56, March 2015

2 Lars Brodersen, Jan K. Staunstrup, Jørgen Møller og Steffen Knak-Nielsen har i en fin artikel gennemgået begrebsdannelsen i udkantsdebatten og fremkomsten af begrebet "den rådne banan".

Kilde: Brodersen, L., Staunstrup, J. K., Møller, J., & Knak-Nielsen, S. [2011]: "Den rådne banan på kort: Visual literacy – fra billeder til viden". *Dansk Biblioteksforskning*, 7(2/3), 69-82. Se f.eks. også <https://cevea.dk/analyse/det-skaeve-danmark>.

3 Se appendiks 3A for en liste over livskvaliteten i alle Danmarks kommuner.

4 Ballas, D., & Rijnks, R. [2023]: "Does Living on an Island Make You Happier?", findes i Gervasi, O. B. Murgante, F. Scorza, A. M. A. C. Rocha, C. Garau, Y. Karaca, & C. M. Torre [Eds.] [2023]: "Computational Science and Its Applica-

tions" – *ICCSA 2023 Workshops*, Proceedings (pp. 343-350). Studiet anvender data fra European Social Survey.

5 Kilde: Maj My Humaidan [2023]: "*Ærø Manifestet*", Gyl-dendal. Af denne artikel i Zetland fremgår det, at bogen lå nummer et på hitlisten, allerede inden den udkom: Pedersen, Marie Carsten [2023]: "Bestsellerforfatteren Maj My Humaidan er klar til at se systemet brænde ned. Hvem er med?", *Zetland*, 8. juli

6 Lyengar, S. S., & Lepper, M. R. [2000]: "When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing?" *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 995-1006

7 Den fulde liste med livskvalitet fordelt på alle kommuner, vægtet for alder, uddannelse og indkomst, kan ses i appendiks 3A.

8 Kilde: <https://www.worldbank.org/en/topic/urban-development/overview>. Se også <https://ourworldindata.org> og <https://www.un.org/uk/desa/68-world-population-projected-live-urban-areas-2050-says-un>

9 World Happiness Report [2020]: "Urban-Rural Happiness Differentials Across the World", Kapitel 4. Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, eds. [2020]: "*World Happiness Report 2020*". New York: Sustainable Development Solutions Network

10 Kilde: Morrison, P.S. [2020]: "Wellbeing and the region". *Handbook of Regional Science*. Berlin: Springer

11 Kilde: Adam Okulicz-Kozaran [2015]: "*Happiness and Place – Why Life is Better Outside of the City*", Palgrave Pilot, side 16

12 Se appendiks 3B for en beskrivelse af sammenhængen mellem befolkningstæthed og livskvalitet.

13 World Happiness Report [2020]: "Urban-Rural Happiness Differentials Across the World", Kapitel 4. Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, eds. [2020]: "*World Happiness Report 2020*". New York: Sustainable Development Solutions Network

14 Tallene viser, at højindkomstpersioner fra hovedstaden samt storbyerne har den relativt set laveste livskvalitet, men sammenhængen er meget lille og ikke signifikant. Se appendiks 3C for data for denne sammenhæng.

15 Se appendiks 3C for data for denne sammenhæng.

16 Kilde: Carlsen, Fredrik og Leknes, Stefan [2022]: "The paradox of the unhappy, growing city: Reconciling evidence", *Cities*, Volume 126, 2022

17 World Happiness Report 2020, Kapitel 4, "Urban-Rural Happiness Differentials Across the World". Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, eds. [2020]: "*World Happiness Report 2020*". New York: Sustainable Development Solutions Network

18 Kilde: Pedersen, P. J. [2014]: "Er lykken gods og guld?", *Samfundsøkonomen*, 2014(3), s. 16-23

19 Bemærk, at der ikke er tale om indkomstulighed, men fordeling af oplevet livskvalitet i befolkningen og koblingen til den samlede livskvalitet. Kilde: Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. [2016]. *"World Happiness Report 2016"*, Update [Vol. I]. New York: Sustainable Development Solutions Network. Eurofound [2013]: *"Third European Quality of Life Survey – Quality of Life in Europe: Subjective well-being"*, Publication Office of the European Union, Luxembourg

20 En gennemgang af fire væsentlige internationale undersøgelser af livskvalitet fokuserer netop på, hvordan ulighed i oplevet livskvalitet spiller ind på den samlede livskvalitet i hvert land. De fire undersøgelser er: The World Values Survey [WVS], the European Social Survey [ESS], the Gallup World Poll [GWP], og The Gallup Healthways Well-Being Index [GHWBI]. På tværs af disse studier viser artiklen, at når man sammenligner på tværs af lande, er fordelingen af livskvalitet internt i landet en væsentlig forklaring på landenes samlede livskvalitet. Faktisk viser det sig, at ulighed i livskvalitet er bedre til at forklare forskelle i livskvalitet end ulighed i indkomst. Se: Goff, Leonard; John F. Helliwell, and Guy Mayraz [2019]: "Inequality of Subjective Well-Being as a Comprehensive Measure of Inequality", *NBER Working Paper* No. 21900 January 2016, Revised July

21 Note: $r^2 = 0,885$. Se appendiks 3D for data omkring sammenhængen mellem lighed i livskvalitet og samlet livskvalitet i kommunen. Forskellen i livskvalitet mellem borgerne må ikke forveksles med økonomisk ulighed. Det har vi også undersøgt. Se kapitel 9.

22 Se noegletal.dk. Det socioøkonomiske indeks måler kommunens relative udgiftsbehov i forhold til andre kommuner på basis af en række socioøkonomiske kriterier, der indgår med forskellig vægt i beregningen. Det er kriterier som f.eks. 'antal 20-59-årige uden beskæftigelse' og 'antal psykiatriske patienter'. Den præcise definition kan findes i Indenrigs- og Sundhedsministeriets publikation *"Kommunal Udligning og Generelle Tilskud 2008"*, side 40. En værdi over 1 betyder, at kommunen har et større udgiftsbehov relativt til gennemsnittet af kommunerne, imens en værdi lavere end 1 betyder et lavere udgiftsbehov relativt til gennemsnittet. Det socioøkonomiske indeks har været beregnet og anvendt til kommunal udligning siden 1996.

23 Se appendiks 3A for en liste over alle 98 kommuner.

Kapitel 4

1 Note: I vores model forsøger vi at forklare danskernes livskvalitet ud fra, hvilken kommune de bor i, samt deres tilfredshed med det lokalområde, de bor i (nabolag). Modellen viser, at selve kommunen stort set intet betyder, mens tilfredsheden med lokalområdet har en stor betydning. Modellens forklaringskraft er på 16 pct. Hvis vi udvider

modellen og kontrollerer for indkomst, alder og uddannelse, stiger forklaringskraften til 17 pct., og betydningen af lokalområdet er uændret.

2 Kilde: Scherzer, S., Berg, N. G., Lein, H., & Setten, G. [2020]: "The many faces of local community: Exploring lay conceptualizations of the Norwegian *lokalsamfunn*". *Norsk Geografisk Tidsskrift - Norwegian Journal of Geography*, 74(3), 152–164

3 Det skal bemærkes, at der naturligvis er en øget statistisk usikkerhed, når vi zoomer helt ind på postnumre. Alle områder har minimum 100 respondenter. 5935 Bagenkop er slået sammen med 5932 Humble. 5884 Gudme er slået sammen med 5882 Vejstrup, 5883 Oure og 5892 Gudbjerg. 8560 Kolind er slået sammen med 8570 Trustrup, mens 4370 Store Merløse er slået sammen med 4360 Kirke Eskilstrup.

4 Kilde: Det er inspireret af The Neighbourhood Coherence Scale, som beskriver den sociale kapital i et nabolag [The HBSC Neighbourhood Coherence Scale [HBSC-NCS]] stammer fra den internationale undersøgelse Health Behaviour in School-Aged Children [HBSC]]. Indekset rummer seks udsagn, som respondenterne bedes vurdere, i hvilken grad de er enige med: "1) Folk hilser på hinanden i kvarteret, 2) Det er trygt for børn at lege udenfor om dagen, 3) Man kan stole på folk der, hvor jeg bor, 4) Der er gode steder at være i fritiden, 5) Jeg kan få hjælp af naboerne, hvis jeg har brug for det, 6) De fleste mennesker i kvarteret vil udnytte mig, hvis de får chancen." Jo mere enig man er, jo højere score på indekset (dog vendes spørgsmål 6 om, så uenighed giver høj score, da udsagnet er negativt). Kilde:

Buckner, J. C. [1988]: "The development of an instrument to measure neighborhood cohesion". *American Journal of Community Psychology*, 16(6), 771-791

5 Note: Den såkaldte pearson-korrelation er på 0,70, hvilket vidner om en betydelig statistisk korrelation.

6 Opgørelsen er lavet ved at krydse HBSC-indekset med postnummer. Kravet har været minimum 100 respondenter for hvert område. I nogle sammenhænge har vi derfor lagt to nærliggende postnumre sammen. I figur 4.2 gælder det for 3740 Svaneke, der er lagt sammen med 3751 Østermarie og 3760 Gudhjem [samlet $n=112$]. Det gælder også for 4970 Rødby, der er lagt sammen med 4983 Dannemare [samlet $n=109$].

7 Kilde: Sandstrom, Gillian M. & Dunn, Elisabeth W. [2014]: "Social Interactions and Wellbeing: The Surprising Power of Week Ties", *Personality and Social Bulletin*, 2014. Vol. 40(7), 910-922. Der er også et afsnit om betydningen af lette venskaber i bogen *"The Good Life"* af Robert Waldinger og Marc Schulz. Waldinger, R. og Schulz, M [2023]: *"The Good Life – Lessons from the world's longest scientific study of happiness."* Simon & Schuster, New York [side 262-264]. Værd at læse er også

Stanford University-professoren Mark Sanford Granovetter, der tilbage i 1973 offentliggjorde artiklen "The Strength of Weak Ties", hvor han argumenterer for, at de lette venskaber er en kilde til forbedrede informationskanaler og ultimativt karrierefremmende. Det har altså fokus på styrken ved "netværk", som mange kender fra arbejdslivet. Men det er ikke det, som vi har fokus på her; det er mere de lette relationer i lokalsamfundet, altså bageren, frisøren, hundelufteren, ekspedienten mv. Granovetter, Mark S. [1973] "The Strength of Weak Ties." *American Journal of Sociology*, vol. 78, no. 6, 1973, pp. 1360–80

8 Kilde: Sandstrom, G. M., Boothby, E. J., & Cooney, G. [2022]: "Talking to strangers: A week-long intervention reduces psychological barriers to social connection". *Journal of Experimental Social Psychology*, 102, 1–12

9 Kilde: Montgomery, Charles [2013]: "Happy City – Transforming Our Lives Through Urban design", Urban Studies

10 De nøjagtige tal er: 3770 Allinge [65,4 pct.], 4736 Karrebæksminde [64,1 pct.], 4720 Præstø [61,0 pct.], 8420 Knebel [60,8 pct.], 8361 Hasselager [35,1 pct.], 4281 Gørlev [35,1 pct.] og 9220 Aalborg Øst [34,4 pct.]. Det er opgjort som andelen af respondenter i postnummeret i pct.

11 Kilde: Anderson, Jenny [2019]: "How a small British town used social connections to make residents happier and healthier". *Quartz* 3. december 2019

12 Kilde: Guite HF, Clark C, Ackrill G. [2006]: "The impact of the physical and urban environment on mental well-being". *Public Health*. 2006 Dec;120[12]:1117–26

13 Kilde: Boehnke K, Schwartz S, Stromberg C, Sagiv L. [1998]: "The structure and dynamics of worry: theory, measurement, and cross-national replications". *Journal of Personality*. 1998 Oct;66[5]:745–82

14 Se appendiks 4A for en fuld liste over landets 98 kommune vedr. tryk og støj

15 Kilde: "Hvad koster støj? – værdisætning af vejstøj ved brug af husprismetoden", udført af Camilla Damgaard, Miljøstyrelsens Økonomikontor med bistand fra Miljøstyrelsens Transport- og Luftkvalitetskontor, 2002. Vi kan anbefale hjemmesiden roligbolig.dk, der er udarbejdet af et konsortium bestående af Rambøll, Rådet for grøn omstilling, Force Technology og Gate 21, støttet af Region Hovedstaden, Landsbyggefonden og Grundejernes investeringsfond.

16 Det fremgår ved, at vi sammenligner livskvaliteten hos to grupper: dem, der er generet af nabostøj, og dem, der ikke er. For beboere i lejligheder er livskvaliteten 0,69 lavere hos gruppen, der er plaget af nabostøj, sammenlignet med gruppen, der bor i lejlighed og ikke er plaget af nabostøj. For personer bosat i landejendomme er forskellen på hele -1,22, når vi sammenligner livskvaliteten mellem dem, der er plaget af nabostøj, og dem, der ikke

er. For beboere i parcelhuse og rækkehuse er forskellen hhv. -0,86 og -0,99 mellem dem, der er plaget af nabostøj, og dem, der ikke er.

Kapitel 5

1 Et eksempel er dog *The GoodHome Report* 2019 finansieret af byggemarkedvirksomheden Kingfisher og udført af Happiness Research Institute. Her indgår svar fra 13.459 respondenter fordelt på 10 lande.

2 Tilfredshed med boligen hænger tydeligt sammen med vores livskvalitet. I en regressionsmodel kan tilfredshed forklare ca. 20 procent af variationen i livskvalitet kontrolleret for uddannelse, indkomst og alder. Tilfredshed med boligen [målt via Warwick Edinburgh Wellbeing-indekset] har også en tydelig sammenhæng med well-being og forklarer ca. 15 pct. af variationen i well-being kontrolleret for uddannelse, indkomst og alder.

3 Kommentar af Curt Liliegren [2024]: "Skal borgeren eller virksomheden have boliggevinsten?" *Magasinet*, nr. 39, maj 2024, Boligøkonomisk Videncenter

4 Dansk Ejendomsrådgiverforening [2023]: "Byg flere ejerboliger", 7. november 2023. <https://www.de.dk/politik-analyse/nyheder/byg-flere-ejerboliger/>

5 Videncenteret Bolius har samlet en oversigt over fordele og ulemper ved forskellige boligformer: <https://www.bolius.dk/eje-leje-eller-andel-hvad-skal-du-vaelge-16209>

6 Kilde: Blanchflower, David G.; Oswald, Andrew J. [2013]: "Does High Home-Ownership Impair the Labor Market?", *IZA Discussion Papers*, No. 7640, Institute for the Study of Labor (IZA), Bonn. Omtales også i Munford LA, Fichera E, Sutton M. [2020]: "Is owning your home good for your health? Evidence from exogenous variations in subsidies in England". *Journal of Economics and Human Biology*, Dec; 39: 100903

7 Kilde: Der findes en række interessante artikler og litteratur-review om emnet. Se bl.a. Ong Vifor J, R., Suenaga, H., & Brierty, R. [2024]: "Homeownership and subjective well-being: Are the links heterogeneous across location, age and income?" *Urban Studies*, 61[5], 859–877. Eller et europæisk studie, der sammenligner UK og Østrig: Angel S, Gregory J [2023]: "Does housing tenure matter? Owner-occupation and well-being in Britain and Austria". *Housing Studies* 38[5]: 860–880. Se også Zumbro, T [2014]: "The relationship between homeownership and life satisfaction in Germany". *Housing Studies* 29[3]: 319–338. Se evt. også: <https://whatworkswellbeing.org/blog/housing-and-subjective-wellbeing-insights-from-the-english-housing-survey-2013-2020/>

8 The Happiness Research Institute [2019]: "The Good Home Report 2019 – What makes a happy home?", Kingfisher

9 Gør-det-selv-arbejde er et relativt nyt begreb, som første gang optræder i forskningslitteraturen i 1912, og

begrebet betoner, at der er tale om et arbejde, der udføres af ikke-professionelle. Kilde: Collier, A.F., Wayment, H.A. & Wolf, M. [2020]: "Do-it-Yourself Activities and Subjective Well-Being". *International Journal of Applied Positive Psychology* 5, 231–248.

10 Kilde: En grundig gennemgang heraf findes i et studie fra Rockwool Fonden med titlen: "Do-It-Yourself work in North-western Europe Maintenance and improvement of homes" [2003, Søren Brodersen]. Se evt. også <https://www.bolius.dk/flere-danskere-finder-glaeden-ved-goe-det-selv-96449>.

Andre kilder til dette afsnit:

Collier, Ann & Wayment, Heidi & Wolf, Marco. [2020]: "Do-it-Yourself Activities and Subjective Well-Being", *International Journal of Applied Positive Psychology* 5, 231–248. Se også Asakawa, K. [2004]: "Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life?", *Journal of Happiness Studies*, 5, 123–154

Collier, A. F., & Wayment, H. A. [2018]: "Psychological benefits of the "maker" or do-it-yourself movement in young adults: A pathway towards subjective well-being". *Journal of Happiness Studies*, 19, 1217–1239

Fichera E., & Gathergood, J. [2016]: "Do Wealth Shocks Affect Health? New Evidence from the Housing Boom". *Health Economics*. Nov 25, 57–69

Ong Vifor, J. R., Suenaga, H., & Brierty, R. [2024]: "Homeownership and subjective well-being: Are the links heterogeneous across location, age and income?" *Urban Studies*, 61[5], 859–877

11 Se data for dette i appendiks 5A.

12 Bloze, G., & Skak, M. [2010]: "Homeownership and subjective well-being". [pp. 1–18]. Department of Business and Economics, SDU

13 Kilde: Burton, E. [2000]: "The potential of the compact city for promoting social equity". In Williams, K., E. Burton, & M. Jenks [Eds.] [2000]: "Achieving sustainable urban form" [p. 19–30]. London: Routledge

14 Kilde: Susanka, Susan [1998]: "The Not So Big House: A Blueprint for the Way We Really Live". Taunton Press. Se også de danske erfaringer i Mechlenborg, Mette & Jensen, Jesper Ole [2024]: "Mikroboliger i Danmark – Erfaringer med tiny houses, mikrolejligheder og co-living i en aktuel dansk kontekst". BUILD-rapport 2024:12

15 Kilde: Appolloni, Letizia & D'Alessandro, Daniela. [2021]: "Housing Spaces in Nine European Countries: A Comparison of Dimensional Requirements". *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18, 4278. 10.3390

16 Kilde: Sodemann, Morten [2020]: "Coronavirus øger den sociale afstand", *Ugeskrift for Læger*, 21. april 2020. Et amerikansk studie viste øget dødelighed i overfyldte lejligheder under corona-epidemien. Varshney K, Glodjo

T, Adalbert J. [2022]: "Overcrowded housing increases risk for COVID-19 mortality: an ecological study". *BMC Res Notes*. 2022 Apr 5;15[1]:126

17 Kilde: Appolloni, Letizia & D'Alessandro, Daniela [2021]: "Housing Spaces in Nine European Countries: A Comparison of Dimensional Requirements". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18[8], 4278

18 Kilde: Killick, Maria [2024]: "Housing Space Standards – The Benefit of Space", <https://www.paddockjohnson.com/insights/categories/thought-leadership/housing-space-standards-the-benefit-of-space>. Og se også: Morgan, M., & Cruickshank, H. [2014]: "Quantifying the extent of space shortages: English dwellings". *Building Research & Information*, 42[6], 710–724. Se også: <https://www.archpaper.com/2016/09/micro-apartments-new-york-city>. Dette sammenlignende studie på tværs af ni lande rummer også en god introduction til forskningen omkring "overcrowding" af boliger: Appolloni, Letizia & D'Alessandro, Daniela [2021]: "Housing Spaces in Nine European Countries: A Comparison of Dimensional Requirements". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18[8], 4278

19 Kilde: Harker, Lisa [2006] "Chance of a Lifetime: The impact of bad housing on children's lives", Shelter, Calouste Gulbenkian Foundation

20 Kilde: RIBA [2014]: "The Case for Space". Se også: Friedman, Danny [2010]: "Social impact of poor housing", ECOTEC 2010. Der findes også en litteraturgennemgang, der samler op på forskningen inden for "overcrowding", med titlen: "The Impact of Overcrowding on Health and Education: A review of the Evidence and Literature" [2004], The Office of the Deputy Prime Minister

21 Kilde: Cosh, Georgie & James Gleeson [2020]: "Housing in London 2020 The evidence base for the London Housing Strategy", Greater London Authority

22 Kilde: Når man måler boligforbrug i areal, skal man passe på med at bruge kvadratmeter, hvis man ønsker at sammenligne lande. Der er f.eks. stor forskel på, hvordan man måler boligareal i Danmark og Sverige, hvor vi i Danmark bruger et bruttobegreb, mens svenskerne anvender et nettobegreb. Det betyder, at man ikke uden videre kan sammenligne svenske og danske boligpriser per kvadratmeter eller husleje i udlejningsbyggeri per kvadratmeter. Antal værelser er ifølge Boligøkonomisk Videncenter en god indikator, som bl.a. anvendes til at vurdere, om boligen er overfyldt (for mange beboere ift. størrelsen) eller "underfyldt" (altså for få beboere ift. antal værelser). I 2022 var der i gennemsnit 1,6 værelser per person i EU. Tallet trækkes ned af lande som Polen og Rumænien, hvor gennemsnittet ligger på 1,1 værelser. Danmark ligger højt med 1,9 værelser, men Norge, Holland, Belgien og Irland ligger højere med 2,1 værelser per person. Spanien

og Finland ligger også højere end Danmark. Som det fremgår, har Danmark altså en boligforsyning i den pæne ende, men vi hører ikke til dem, der har allerflest værelser per person i Europa. Kilde: Curt Liliiegren [2024]: "Hvor stort boligareal har danskerne?", *Magasinet*, nr. 39, maj 2024

Ifølge EU-kommissionen anses en husstand for at leve under overfyldte forhold, hvis der er mindre end et rum til rådighed i hver husstand [rum refererer til soveværelser, stuer og spisestuer]:

for hvert par i husstanden;

for hver enkelt person på 18 år eller derover;

for hvert par personer af samme køn mellem 12 og 17;

for hver enkelt person mellem 12 og 17, der ikke er inkluderet i den foregående kategori;

og for hvert par børn under 12 år.

Kilde: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Glossary:Overcrowding_rate&lang=en

23 Figuren inkluderer kun par (med eller uden børn), der bor i ejerlejlighed og ejerbolig [parcelhus, villa mv.]. Data er kontrolleret for alder, uddannelse og indkomst. Der findes et engelsk studie, der finder, at boligens størrelse har en positiv betydning for livskvaliteten, men kun for mænd. For kvinder er der ikke en signifikant sammenhæng. Vi har undersøgt, om der er forskel på mænd og kvinder, når man ser på livskvalitet i forhold til, hvor mange kvadratmeter bolig der er til rådighed. Det er der ikke. Kun i boliger med rigtig meget plads (+80 km² per person i boligen) er der en lille tendens til, at kvinders livskvalitet er højere end mænds, altså modsat det engelske studie, men sammenhængen er ikke statistisk signifikant. Det engelske studie er: Foye, C. [2017]: "The relationship between size of living space and subjective well-being". *Journal of Happiness Studies*, 18 [2]. pp. 427-461

24 Den fulde liste over pladsmangel kan ses i appendiks 5B.

25 Kilde: Schkade, D. A., & Kahneman, D. [1998]: "Does Living in California Make People Happy? A Focusing Illusion in Judgments of Life Satisfaction". *Psychological Science*, 9[5], 340-346. Wernick, Jane [2008]: "*Building Happiness – Architecture that make you smile*", RIBA Building Futures, Black Dog Publishing. Side 73

26 *Politiker*: "Ejerboligen og parcelhuset er the shit og har været det i årtier". 29. november 2021. Boligbestanden kan ses hos Danmarks Statistik: <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/borgere/boligforhold/boligbestanden>

27 Videncentret Bolius, "*Nu bygges der flere rækkehuse end parcelhuse i Danmark*", 19. november 2020

28 Kilde: Clair A, Hughes A [2019]: "Housing and health: new evidence using biomarker data", *Journal of Epidemiol Community Health* 2019; 73:256-262

29 Kilder: Petersen, L.K., Levin, G., Ejrnæs, R., Zandersen, M. Jensen, A. & Brunbjerg, A.K. [2014]: "*Parcelhushaven - en del af byens natur*". Aarhus Universitet - Videnskabelig

rapport fra DCE - Nationalt Center for Miljø og Energi nr. 90. Se også: Poortinga W, Bird N, Hallingberg B, Phillips R, Williams D. [2021]: "The role of perceived public and private green space in subjective health and wellbeing during and after the first peak of the COVID-19 outbreak". *Landscape and Urban Planning*. July; 211:104092

30 Kilde: Poortinga W, Bird N, Hallingberg B, Phillips R, Williams D. [2021]: "The role of perceived public and private green space in subjective health and wellbeing during and after the first peak of the COVID-19 outbreak". *Landscape and Urban Planning*. July; 211:104092

31 Kilde: Collins, R. M., Smith, D., Ogutu, B. O., Brown, K. A., Eigenbrod, F. and Spake, R. [2023]: "The relative effects of access to public greenspace and private gardens on mental health". *Landscape and Urban Planning*, 240. 104902.

32 Kilde: Bell, ian de, Mathew White, Alistair Griffiths, Alison Darlow, Timothy Taylor, Benedict Wheeler, Rebecca Lovell [2020]: "Spending time in the garden is positively associated with health and wellbeing: Results from a national survey in England", *Landscape and Urban Planning*, Volume 200, 103836

33 Kilde: <https://haveselskabet.dk/havestof/haveglæde/artikler/2018/marts/det-er-sundt-at-ga-i-haven/>

34 Kilde: <https://haveselskabet.dk/havestof/haveglæde/artikler/2018/marts/det-er-sundt-at-ga-i-haven/>

Kapitel 6

1 Ideen om, at vores nabolag påvirker os på forskellig vis, stammer bl.a. fra Émile Durkheims studier af selv-mordsrater publiceret tilbage i 1897. Siden er der foretaget en lang række studier af de såkaldte "nabolageffekter". Se Zangger, Christoph [2021]. "Help Thy Neighbor. Neighborhood Relations, Subjective Well-being, and Trust During the COVID-19 Pandemic." *SocArXiv*. May 19. Der er også en relevant opsamling af forskningen i Oakes JM, Andrade KE, Biyoow IM, Cowan LT. [2015]: "Twenty Years of Neighborhood Effect Research: An Assessment". *Current Epidemiology Reports*. 2015 Mar;2[1]: 80-87. Oakes et al. konkluderer, at der er mange små, men stadig statistisk signifikante nabolageffekter, og at studierne dækker et meget bredt spektrum af emner. Men samtidig også at der er mange studier, som ikke finder nabolageffekter. Det vanskelige ved studierne er, at der findes meget få naturlige eksperimenter, hvor et større antal personer flytter fra et kvarter til et andet. Derfor er det svært at afgøre, om det er nabolageffekten eller en selektionseffekt. Med andre ord: om det er nabolaget, der er problemet, eller om problemet flytter til nabolaget. I en lille video forklarer Rolf Lyneborg Lund fra Aalborg Universitet meget pædagogisk om måling af nabolageffekter: <https://vbn.aau.dk/da/publications/nabolageffekter-hvorfor-taler-vi-om-udsatte-omr%C3%A5der-ghettoer-og->

2 Et godt overblik over feltet fås i denne artikel: Ruonavaara, H. (2022): "The Anatomy of Neighbour Relations". *Sociological Research Online*, 27(2), 379-395

3 Det er faktisk ikke helt nemt at definere et lokalområde, idet vi hver især har forskellige definitioner af, hvor "vores kvarter starter og slutter". Det kan være forskelligt fra børn til unge til voksne bosiddende i det samme kvarter. Derfor har vi ladet respondenterne selv definere det, men hjulpet dem i retning af ikke kun at tænke på de umiddelbare naboer [hjælpetekst fra vores spørgeskema: "med naboskab menes relationerne til de personer, der bor i nærheden af dig, dvs. også genboer og andre i nærhed til din bolig"]. Der findes en kort diskussion af denne problematik i: Boyko, C.T. and Cooper, R. [2017]: "Well-Being in Neighborhoods", som findes i Cooper, C.L. and J.C. Quick [2017]: "The Handbook of Stress and Health", Wiley Online Books.

4 Listen over alle kommuner kan ses i appendiks 6A.

5 Opgørelsen er lavet ved at inkludere alle postnumre, hvor vi har minimum 100 besvarelser i undersøgelsen. Nogle mindre nabopostnumre er derfor slået sammen. Blandt de 20 postnumre præsenteret her er det laveste antal respondenter 113 i Hjortshøj, mens det største er 8000 Aarhus C, hvor vi har 1.987 besvarelser af spørgeskemaet.

6 Et engelsk studie viser f.eks., at hvis man øger frekvensen for nabokontakt, øges livskvaliteten også. Appau, S., Churchill, S. A., & Farrell, L. [2018]: "Social integration and subjective wellbeing". *Applied Economics*, 51(16), 1748-1761. Et andet studie fandt ikke den effekt, men til gengæld at nabokontakten øger tilhørsforholdet til lokalområdet. Se: Farrell, S.J., Aubry, T. and Coulombe, D. [2004]: "Neighborhoods and neighbors: Do they contribute to personal well-being?". *Journal of Community Psychology*, 32: 9-25. Et japansk studie fandt en positiv sammenhæng mellem oplevet livskvalitet og nabokontakt, men i særdeleshed for mænd. Se: Taniguchi, Hiromi & Deborah A. Potter [2016]: "Who are your Neighbors? Neighbor Relationships and Subjective Well-Being in Japan," *Applied Research in Quality of Life*, Springer; *International Society for Quality-of-Life Studies*, vol. 11(4), pages 1425-1443, December. Der er også et canadisk studie, der finder, at børn oftere får lov at lege ude, hvis forældre kender naboerne og har tillid til dem. Se: Parent N, Guhn M, Brussoni M, Almas A, Oberle E. [2021]: "Social determinants of playing outdoors in the neighbourhood: family characteristics, trust in neighbours and daily outdoor play in early childhood". *Canadian Journal of Public Health*. 2021 Feb;112(1):120-127

7 Geografisk nærhed er en af de væsentlige årsager til relationer, fordi mennesker, der er geografisk tætte, er mere tilbøjelige til at mødes, og fordi geografisk afgrænsede organisationer, f.eks. skoler og foreninger, samler personer, der ligner hinanden i religion, etnicitet, indkomst

osv. Se: Preciado P, Snijders TA, Burk WJ, Stattin H, Kerr M. [2012]: "Does Proximity Matter? Distance Dependence of Adolescent Friendships". *Social Networks*. 2012 Jan 1;34(1):18-31. Samtidig viser et hollandsk studie, at det kræver mere at vedligeholde venskaber og relationer over afstand end relationer, der sker over kort geografisk afstand. Se Carrasco, J.A., Hogan, B., Wellman, B. and Miller, E.J. [2008]: Agency in social activity interactions: The role of social networks in time and space". *Tijdschrift voor economische en sociale geografie*, 99: 562-583. To andre studier viser, at den fysiske afstand mellem venner er den variabel, der bedst forklarer hyppigheden af, hvor tit man ses, mens et andet studie viser, at relationer, der primært er baseret på online eller telefonisk kontakt, ofte bygger på tidligere fysisk nære relationer, f.eks. studietid eller opvækst i samme kvarter. Se: Verbrugge LM [1983]: "A Research Note on Adult Friendship Contact: A Dyadic Perspective". *Social Forces*. 62:78-83. Carley, K., & Wendt, K. [1991]: "Electronic Mail and Scientific Communication: A Study of the Soar Extended Research Group". *Knowledge*, 12(4), 406-440

8 Videncentret Bolius, "10 gode råd: Sådan undgår du en nabokonflikt", 16. januar 2024

9 Kilde: Baum, A., & Vallins, S. [1977]: "Architecture and social behavior: Psychological studies of social density." Hillsdale, NJ: Erlbaum. Historien beskrives også i Montgomery, Charles [2013]: "Happy City - Transforming Our Lives Through Urban design", Urban Studies, side 129. Og i Wernick, Jane [2008]: "Building Happiness - Architecture that make you smile", RIBA Building Futures, Black Dog Publishing, side 74-75

10 Kilde: Charmes, E. [2010]: "Cul-de-sacs, Superblocks and Environmental Areas as Supports of Residential Territorialization". *Journal of Urban Design*, 15(3), 357 - 374. Se evt. Også: The Case for Cul-de-Sacs - Bloomberg

11 Kilde: Montgomery, Charles [2013]: "Happy City - Transforming Our Lives Through Urban design", Urban Studies

12 Kilde: Hochschild, Thomas [2013]: "The Cul-de-sac Effect: Relationship between Street Design and Residential Social Cohesion", *Journal of Urban Planning and Development* vol. 141 No. 1, 2013

13 Der findes ikke meget dansk empiri om de præferencer, der leder til køb af lejlighed. I en ph.d.-afhandling om boligpræferencer opdeles respondenterne ud fra forskellige boligformer, herunder tæt-høj, som typisk karakteriserer lejligheder centralt placeret i større byområder (modsat åben-høj, der er beskrivelsen for de mere frit placerede højhuse, der kendetegner visse forstadsmiljøer). Her er de typiske præferencer nærhed til byliv, nærhed til kulturelle aktiviteter og boligområdets omdømme. Og det fremhæves, at der reelt er tale om relativt begrænsede valgmuligheder: "I de private udlejningsboliger er det en præmis, at man skal være heldig for at få indfriet sine

præferencer og man tager det man kan få. I de almene boliger er det relativt givet hvad man er berettiget til. Denne virkelighed reducerer naturligvis de boligsøgendes præferencer og drømme. I ejerboligerne er økonomi og udbud afgørende faktorer for om præferencer indfries. Her er det valutaristiske aspekt i højsædet. De der køber en ejerbolig, kan siges at vælge og de gør utvivlsomt en dyd ud af dette valg, uanset hvor meget de reelt har kunnet vælge." Kilde: Ærø, T. [2002]: "*Boligpræferencer, boligvalg og livsstil: Ph.d.-afhandling*". SBI forlag. Citat fra side 144.

14 Det var også tilfældet med tilfredshed med livet, men undersøgelsen viser også, at alle tre dimensioner korrelerer højere med ensomhed end med livskvalitet.

15 Kilde: De tre studier der refereres til, er følgende: Homenuck H.P.M. [1973]: "*A Study of High Rise: Effect, Preferences and Perceptions*". Institute of Environmental Research

Rohe, W. M., & Stegman, M. A. [1994]: "The Impact of Home Ownership on the Social and Political Involvement of Low-Income People". *Urban Affairs Quarterly*, 30(1), 152-172

Fischer C.S. [1982]: "*To Dwell Among Friends: Personal Networks in Town and City*". University of Chicago Press

16 Kilde: Powdthavee, Nattavudh [2008]: "Putting a price tag on friends, relatives, and neighbours: Using surveys of life satisfaction to value social relationships", *The Journal of Socio-Economics*, Volume 37, Issue 4, 2008, Pages 1459-1480. Nattavudh Powdthavee er i dag professor i økonomi på Nanyang Technological University of Singapore, men var professor i Behavioural Science på Warwick Business School, da han skrev artiklen. Metoden, der anvendes i artiklen, hedder "shadow pricing". En "skyggepris" er en anslået pris for noget, der normalt ikke er prissat eller solgt på markedet.

17 Personer, som taler med deres nabo 1-3 gange om måneden, har en gennemsnitlig livskvalitet på 7,62. Personer, som taler med naboerne 3-5 gange om ugen, har en livskvalitet på 8,01 – altså en forskel på 0,39 i livskvalitet. Hvis vi undersøger betydningen af indkomst for livskvalitet, får vi effekten på livskvalitet af at tjene én ekstra krone om året (det er en statistisk effekt). Hvis vi gennem vores indkomst skulle opnå en stigning i livskvalitet på 0,39, ville det svare til, at vi skal tjene yderligere 180.000 kroner om året.

18 Se kapitel 9 for en mere detaljeret gennemgang af penges betydning for vores livskvalitet. Disponibel indtægt beregnes ifølge Danmarks Statistik således: For at beregne disponibel indkomst finder man summen af erhvervsindkomst, offentlige overførsler, private pensioner, formueindkomst samt anden personlig indkomst. Alle disse indkomster er før skat. Dernæst trækkes skatter, renteudgifter og evt. underholdsbidrag fra, og lejeværdi af egen bolig lægges til.

Kapitel 7

1 Studiet blev finansieret med 60.000 USD [1936], som var den første store bevilling fra William T. Grant Foundation, der var en relativt nystiftet fond. Kilde: History - William T. Grant Foundation (wtgrantfoundation.org). Se også: Harvard Second Generation Grant and Glueck Study (adultdevelopmentstudy.org)

2 Der er tale om to studier, der følges ad. I det såkaldte *Grant-study* fulgtes 268 Harvard-studerende, mens det såkaldte *Glueck-study* talte 456 unge fra indre bykvarterer i Boston.

3 Waldinger, R. & Schulz, M [2023]: "*The Good Life – Lessons from the world's longest scientific study of happiness*". Simon & Schuster, New York, side 18

4 Waldinger, R. & Schulz, M [2023]: "*The Good Life – Lessons from the world's longest scientific study of happiness*". Simon & Schuster, New York, side 29. Egen oversættelse af: "Positive relationships are essential to human well-being".

5 *World Happiness Report* [2020]: "Social Environments for World Happiness", Chapter 2. Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, eds. [2020]: "*World Happiness Report 2020*". New York: Sustainable Development Solutions Network

6 Waldinger, R. og Schulz, M [2023]: "*The Good Life – Lessons from the world's longest scientific study of happiness*". Simon & Schuster, New York, side 97

7 Se appendiks 7A for flere data om ensomhed.

8 Se appendiks 7B for en oversigt over, hvordan de sociale kontakter fordeler sig i procent af befolkningen.

9 Kilde: Mahmood SS, Levy D, Vasan RS, Wang TJ. [2014]: "The Framingham Heart Study and the epidemiology of cardiovascular disease: a historical perspective". *Lancet*. 2014 Mar 15;383(9921):999-1008

10 Kilde: Research Milestones | Framingham Heart Study (archive.org/web/20170731161540/http://www.framinghamheartstudy.org/about-fhs/research-milestones.php). Se også: <https://www.framinghamheartstudy.org/files/2023/10/USA-Today-Article-Inspired-by-FDR-the-Framingham-Heart-Study-changed-America-forever.pdf>

11 Kilde: Fowler J H, Christakis N A. [2008]: "Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study", *British Medical Journal* 2008; 337: a2338

12 Kilde: Christakis NA, Fowler JH. [2008]: "The collective dynamics of smoking in a large social network". *New England Journal of Medicine*, 2008; 358: 2249-58. Tilsvarende viser et norsk forskningsstudie baseret på 239 norske par, der følges over tid, at en fremgang i oplevet livskvalitet hos den ene i parforholdet alt andet lige fører til en fremgang i livskvalitet hos partneren. Derfor konkluderer forskerne, at "livskvalitet er ikke kun en privat affære. Det

kan have konsekvenser for partneren". Kilde: Gustavson, K.; Røysamb, E.; Borren, I.; Torvik, F. & Karevold, E. [2015]: "Life Satisfaction in Close Relationships: Findings from a Longitudinal Study". *Journal of Happiness Studies*. 17. 10. Citatet er vores oversættelse fra side 1306.

13 Kilde: Pezirkianidis C, Galanaki E, Raftopoulou G, Moraitou D, Stalikas A. [2023]: "Adult friendship and well-being: A systematic review with practical implications". *Frontiers in Psychology*. 2023 Jan 24; 14: 1059057

14 Dette bekræftes også i denne artikel: Horst, M., Coffé, H. [2012]: "How Friendship Network Characteristics Influence Subjective Well-Being". *Social Indicators Research* 107, 509–529 [2012]

15 Kilde: Loga, Jill. [2010]: "Livskvalitet. Betydningen af kultur og frivillighed for helser, trivsel og lykke". Samt Binder, Martin & Freytag, Andreas [2013]: "Volunteering, Subjective Well-Being and Public Policy". *Journal of Economic Psychology*. 34. 97–119

16 Det har en svag positiv effekt på livskvaliteten at udføre frivilligt arbejde. Men ikke alle typer frivilligt arbejde bidrager positivt til livskvalitet. Modellens forklaringskraft er meget lav ($r^2 = 0,011$)

17 En forskningsartikel fra 2022 diskuterer netop dette tema og beskriver det således: "Politisk frivillighed involverer ofte konflikter, uopnåede mål og langsigtede resultater og er ofte drevet af negative følelser, der opstår som reaktion på en oplevet uretfærdighed. I modsætning til politiske organisationer lægger ikke-politiske organisationer vægt på harmoni, konsensus og påskønnelse, og resultaterne af direkte hjælp kan være mere håndgribelige end resultaterne af politisk frivilligt arbejde. Derfor er det ikke underligt, at politisk frivillighed, som medfører mindre positive oplevelser og mere frustrerede mål, er mindre attraktiv [for livskvaliteten] end ikke-politisk frivilligt arbejde". Kilde: Lühr, M., Pavlova, M.K. & Luhmann, M. [2022]: "They are Doing Well, but is it by Doing Good? Pathways from Nonpolitical and Political Volunteering to Subjective Well-Being in Age Comparison". *Journal of Happiness Studies* 23, 1969–1989, citat fra side 1972.

18 Det er et generelt problem for tværsektorsstudier som dette, at der kan være tale om, at grupper deler bestemte kendetegn, der er svære at isolere. Derfor kan der være tale om den omvendte sammenhæng, nemlig at mennesker med høj livskvalitet oftere er frivillige. Her har paneldata den fordel, at man følger de samme mennesker over tid og derfor bedre kan isolere effekterne. Et britisk studie på paneldata forsøgte netop at isolere effekten af frivilligt arbejde ved på forhånd at kende respondenternes livskvalitet og så følge dem over tid. Dette studie viste en positiv sammenhæng mellem frivillighed og livskvalitet, særligt for unge mellem 16-24 år og for de midaldrende mellem 55-74 år. Et tysk forskningsstudie på paneldata når frem til samme resultat, som vi finder i Danmark. Her

har frivillige i politisk organisationer en lavere livskvalitet, særligt de yngre generationer, mens frivillige i ikke-politiske organisationer har en højere livskvalitet, særligt blandt ældre.

Kilder: [Engelsk studie]: Lawton, R.N., Gramatki, I., Watt, W. et al. [2021]: "Does Volunteering Make Us Happier, or Are Happier People More Likely to Volunteer? Addressing the Problem of Reverse Causality When Estimating the Wellbeing Impacts of Volunteering". *Journal of Happiness Studies* 22, 599–624

[Tysk studie]: Lühr, M., Pavlova, M.K. & Luhmann, M. [2022]: "They are Doing Well, but is it by Doing Good? Pathways from Nonpolitical and Political Volunteering to Subjective Well-Being in Age Comparison". *Journal of Happiness Studies* 23, 1969–1989

19 Studiet er omtalt i et omfattende metastudie, der har fokus på, hvilke effekter høj livskvalitet har for sundhed, frivilligt arbejde, sociale relationer mv. Se Lyubomirsky, Sonja, King, Laura & Diener, Ed (2005): "The Benefit of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?", *Psychological Bulletin*, Vol 131, no. 6, 803-855. Det omtalte studie, der viser, at "the causal connection between voluntary work and subjective well-being is bidirectional", er Thoits, P.A., & Hewitt, L. N. [2001]: "Volunteer work and well-being". *Journal of health and social behavior*, 42[2], 115–131

20 Kilde: Wilson, John & Marc Musick [1999]: "The Effects of Volunteering on the Volunteer." *Law and Contemporary Problems*, vol. 62, no. 4, 1999, pp. 141–68

21 Kilde: Borghonovi, Francesca [2008]: "Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness", *Social Science and Medicine*, Vol. 66, juni, 2008

22 Lin, Nan [2001]: "Social Capital: A theory of Social Structure and Action", Cambridge University Press

Kapitel 8

1 Ifølge Danmarks Statistik har antallet af skilsmisser været stabilt i en længere periode, men i de seneste år tyder noget på, at antallet er faldet lidt. I perioden 2000-2019 lå det gennemsnitlige antal skilsmisser omkring 15.500, mens den ligger på 13.400 i perioden 2020-2023. Kilde: DST, SK16: Skilsmisser efter type. Se også Hohwü et al [2017]: "En familie dannes", Health, Center for Sundhedssamarbejde ved Aarhus Universitet

2 Se f.eks. Le Goff, JM., Ryser, VA., Bernardi, L. [2023]: "Subjective Well-Being, Family Dynamics and Vulnerability" i bogen: Spini, D., Widmer, E. (eds) [2023]: "Withstanding Vulnerability throughout Adult Life". Palgrave Macmillan, Singapore

3 Se f.eks. om forældreskab: Bernardi, L., Bollmann, G., Potarca, G., & Rossier, J. [2017]: "Multidimensionality of well-being and spillover effects across life domains:

How do parenthood and personality affect changes in domain-specific satisfaction?" *Research in Human Development*, 14(1), 26–51. Dette studie omhandler ægteskab: Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., & Knöpfli, B. [2016]: "Vulnerability following a critical life event: Temporary crisis or chronic distress? A psychological controversy, methodological considerations, and empirical evidence". Findes i Roberts, C., M. Oris, D. Joye, & M. Ernst Stähli (Eds.) [2016]: "*Surveying human vulnerabilities across the life course*". Life Course Research and Social Policies. [Vol. 3]. Springer

4 Kilde: Se en kort omtale i bogen *The Good Life*, side 175. Waldinger, R. & Schulz, M [2023]: "*The Good Life – Lessons from the world's longest scientific study of happiness*". Simon & Schuster, New York. En dybere beskrivelse findes i Vaillant, George [2002]: "*Age well*", Boston: Little, Brown. Se evt. også denne artikel: <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

5 Kilde: Kaufman, V.; Rodriguez, A.; Walsh, L.; Shafranske, E. & Harrell, S. [2022]: "Unique Ways in Which the Quality of Friendships Matter for Life Satisfaction". *Journal of Happiness Studies*. 23. 10.1007/s10902-022

6 Se f.eks. Soulsby, L. and Bennett, K. [2015]: "Marriage and Psychological Wellbeing: The Role of Social Support". *Psychology*, 6, 1349–1359. Der er også en udmærket introduktion til emnet i dette working paper: Wilson, Chris & Oswald, Andrew [2005]: "How Does Marriage Affect Physical and Psychological Health? A Survey of the Longitudinal Evidence". *SSRN Electronic Journal*, 10.2139/ssrn.735205. Et tredje studie er relevant ift. de forskellige resultater, som undersøgelser viser, når man sammenligner parforhold med ægteskab. Her baseret på data fra Norge, Tyskland, Australien og UK. Dette studie viser, at der er forskel på kønnene, så det ekstra løft i livskvalitet kun gælder for kvinder og ikke mænd (i Norge og UK). Se Brienna Perelli-Harris & Stefanie Hoherz & Trude Lapegård & Ann Evans [2019]: "Mind the "Happiness" Gap: The Relationship Between Cohabitation, Marriage, and Subjective Well-being in the United Kingdom, Australia, Germany, and Norway", *Demography*, Springer; Population Association of America [PAA], vol. 56(4), pages 1219–1246, August. Endelig kan et studie baseret på engelske data fremhæves. Her findes en lidt større positiv effekt på livskvalitet hos ægtefolk end hos samboende. Men kun for dem, der ikke tidligere havde været gift og skilt. Blekesaune, Morten [2018]: "Is Cohabitation As Good As Marriage for People's Subjective Well-Being? Longitudinal Evidence on Happiness and Life Satisfaction in the British Household Panel Survey," *Journal of Happiness Studies*, Springer, vol. 19(2), pages 505–520

7 Sonja Lyubomirsky er inde på dette tema i bogen "*Myterne om lykken*" [side 117], hvor hun skriver: Det "må

unægtelig være smertefuldt stadig at være single, hvis du altid har drømt om et eventyrbryllup eller om at lave middag hver aften med din kæreste". Men hun peger også på nødvendigheden af, at vi undersøger, "i hvilken grad dine romantiske fantasier er blevet vækket af samfundsmæssige normer [som foreskriver, hvad vi alle forventes at opnå på hvert af livets stadier] og opildnet af dine forældre og dine gifte venner ... Det er vigtigt at undersøge sandhedsværdien i denne lykemyte, før man beslutter sig for, hvad man skal føle, og hvad man skal gøre". [Citat fra side 117].

8 Lyobormirsky, Sonja [2014]: "*Myterne om lykken*", side 86, Dansk Psykologisk Forlag

9 Det gælder både, hvis man ser på fraskilte, der efterfølgende kan være blevet gift igen [og skilt igen og gift igen og ...], og hvis man ser på fraskilte, der ikke efterfølgende har ændret civilstandsstatus. Det sidste kan siges at give en mere "ren" skilsmisseeffekt, men samtidig udelukkes potentielt personer fra analysen, der opnår en højere livskvalitet via et nyt ægteskab mv. Det skal understreges, at vi har at gøre med et tværsnitsstudie, så vi har altså ikke fulgt de samme personer over tid. Det er et væsentligt forbehold for konklusionen. Men vores store datasæt gør dog, at vi kan se på livskvaliteten for personer, der er blevet skilt, fordelt på "antal år siden skilsmisse".

10 Undersøgelsen rummer svar fra 8.153 respondenter, der har været skilt, men er gift på ny. Hertil kommer 1.057 respondenter, der har været gennem dette to gange og altså er i tredje ægteskab. Der er 151 respondenter, der har været gift mere end tre gange [enkelte helt op til sjette ægteskab]. Men der er altså ikke signifikant forskel i livskvaliteten mellem disse grupper.

11 Data for singlers livskvalitet fordelt på kommunetype kan ses i appendiks 8A.

12 Tone Frank Dandanell har i kapitlet "Lykkens fødsel" skrevet glimrende om livskvalitet og forældreskab. Dandanell konkluderer: "Forældreskabets lykke er ikke individets generelle tilfredshed med tilværelsen, men en nydelse i det umulige: Kærligheden. Miraklet er, at barnet er til, og at verden bliver ny med barnet." Se Sköld & Brinkmann [red.] [2020]: "*Kampen om Lykken*", Klim

13 Der regnes med to børn per kvinde, samt 0,1 ekstra, idet nogle børn dør, inden de bliver voksne. Kilde: Becker, Marianne Lie [2024]: "Faldende fertilitet er et kæmpe problem for Danmark", online-artikel fra SDU. <https://www.sdu.dk/da/nyheder/faldende-fertilitet>. Kilde for fertilitet: DST [2020]: "*Mænd og familier 2020*" [dst.dk]

14 I den europæiske undersøgelse European Social Values spørger man eksempelvis, om "What women want is home and children?" Og her er der stor forskel mellem landene. I Danmark er det 12,7 procent af befolkningen, der erklærer sig enige i dette udsagn. Det er en halvering siden 1990 [25,2 procent]. I Norge er det dobbelt så man-

ge som i Danmark [25,1 procent], mens særligt syd- og østeuropæere er enige i udsagnet. Det gælder f.eks. for 57,5 procent af italienere, 60,8 procent af polakker, mens de mest enige i udsagnet er i Litauen, hvor 86,5 procent af befolkningen er enige. Kilde: Atlas of European Values. Se også Hansen, T. [2012]: "Parenthood and Happiness: a Review of Folk Theories Versus Empirical Evidence". *Social Indicator Research* 108, 29–64

15 Kilde: Hansen, T. [2012]: "Parenthood and Happiness: a Review of Folk Theories Versus Empirical Evidence". *Social Indicator Research* 108, 29–64. Et australsk forskningsprojekt kalder forældreskab for en "automatic community machine generator", forstået på den måde at forældreskab kan øge kontakten til andre mennesker i lokalområdet, f.eks. gennem institutioner, skoler og foreningsliv. (<https://www.australianunity.com.au/wellbeing/what-is-real-wellbeing/the-effect-children-have-on-our-wellbeing>). Vi har imidlertid undersøgt dette i vores danske datasæt, og vi finder ikke signifikant forskel i graden af nabokontakt mellem forældre med hjemmeboende børn og andre grupper i befolkningen.

16 Kilde: Glass J, Simon RW, Andersson MA. [2016]: "Parenthood and Happiness: Effects of Work-Family Reconciliation Policies in 22 OECD Countries". *American Journal of Sociology*. Nov;122[3]: 886-929. Undersøgelser viser samtidig, at uenigheder omkring børn og økonomi er de to væsentligste kilder til problemer i parforholdet, se Lyubormirsky, Sonja [2014], side 100.

17 Kilde: Hansen, T. [2012]: "Parenthood and Happiness: a Review of Folk Theories Versus Empirical Evidence". *Social Indicator Research* 108, 29–64. Bemærk, at i vores data er det "juridiske børn", altså både biologiske og adopterede børn, der indgår.

18 Den rå sammenhæng er, at forældre har 0,62 point lavere livskvalitet. Kontrolleres for sociodemografiske forhold, falder forklaringskraften en smule, til 0,57, men er stadig signifikant. De mest positive effekter ses i Montenegro, Kina, Kirgisistan, Taiwan og Vietnam. Omvendt ses de mest negative effekter på livskvaliteten i lande som Makedonien, Tunesien, Libyen, Jordan og Zimbabwe. Kilde: Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. [2016]. "World Happiness Report 2016", Update [Vol. I]. New York: Sustainable Development Solutions Network, kapitel 4

19 Bemærk, at forklaringskraften er ganske lille for denne sammenhæng [cirka to procent].

20 Kilde: Studiet er Frijters, Paul, et al. [2011]: "Life Satisfaction Dynamics with Quarterly Life Event Data." *The Scandinavian Journal of Economics*, vol. 113, no. 1, pp. 190–211. Studiet er omtalt i Hansen, T. [2012]: "Parenthood and Happiness: a Review of Folk Theories Versus Empirical Evidence". *Soc Indic Res* 108, 29–64. Her præsenteres også et argument for, hvorfor der ikke kan tales om den modsatte effekt, nemlig at det er mindre

lykkelige mennesker, der vælger at få børn. For det første er der foretaget tvillingestudier, der viser samme effekt. Tvillingestudier anvendes ofte til at kontrollere for størrelsen af den mulige bias. For det andet kan det ikke dokumenteres i paneldata, hvor man følger mennesker over længere tid. Det er ikke de mindst lykkelige, der får børn. Tværtimod viser studier, at par med høj livskvalitet er mere tilbøjelige til at få børn. Derfor konkluderer Thomas Hansen, at der kan være tale om en større negativ effekt, end tallene umiddelbart viser.

21 Her er det særligt vigtigt at huske på, at vi i vores data ser på tværs af alle forældre og ikke følger den enkelte forælder over tid. Det vil kræve paneldata, hvor man med jævne mellemrum indhenter svar fra de samme personer. Vores studie er et tværsnitsstudie kombineret med et lille panel på 5.000 respondenter, som også deltog i en undersøgelse i 2015. Se mere i metodeafsnittet i kapitel 13.

22 Det kommer af det engelske begreb "crowding out", som skal opfattes neutralt og bruges i mange forskellige sammenhænge, f.eks. inden for økonomi. Den danske oversættelse til "fortrængningseffekt" lyder lidt mere negativ, end hvad der menes.

23 Kilde: Myrskylä, Mikko & Rachel Margolis [2012]: "Happiness: Before and After the Kids". MPIDR WORKING PAPER WP 2012-013 February

24 Der indgår i alt 6.855 respondenter i figur 8.5, defineret ved at være forældre i parforhold med præcis to børn, hvoraf det yngste er under fire år.

25 Kilde: Bendre, V. [2024]: "Exploration of the Concept of An Empty Nest". *International Journal of Indian Psychology*, 12[1], 219-224

26 Kilder: Piper, Alan T., 2021. "An economic analysis of the empty nest syndrome: What the leaving child does matters." *Discussion Papers 2021/4*, Free University Berlin, School of Business & Economics
Harkins, E. B. [1978]: "Effects of empty nest transition on self-report of psychological and physical well-being". *Journal of Marriage and the Family*, 40[3], 549–556

27 Kilde: https://www.arbejdsmuseet.dk/wp-content/uploads/2016/03/familiens_liv_og_hverdag_aar_1900.pdf

28 Forskellen er dog lille og er kun signifikant, når der kontrolleres for indkomst. Se data i appendiks 8A.

29 Se appendiks 7C.

Kapitel 9

1 Kilde: Det var Charles Emil Gandrup [1847-1911], der skrev "Lykken er ikke gods eller guld". Teksten i første vers lyder: "Lykken er ikke gods eller guld, / lykken er ikke storhed og ære, / lykken kan selv i den ringeste vrå / arbejdets frugter på bordet bære." Sidste vers lyder: "Lykkeligst den, som har fred med sig selv / fred med

sin gud, og fred med sin næste! / Går det i verden så op eller ned, han har af lykken dog fundet det bedste". Det er selvfølgelig de færreste, der betragter penge som det eneste mål i livet. Men der er mange, der betragter penge som det vigtigste mål i livet. Hos unge er det ofte mere end halvdelen af en generation, der peger på netop penge som det vigtigste livsmål. Kilde: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2007/01/23/gen-nexters-say-getting-rich-is-their-generations-top-goal/>. Den fulde rapport kan læses her: <https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/3/2010/10/300.pdf>. Se også Clarke *et al* [2018]: "*The Origins of Happiness*", Princeton University Press. Kapitel 2, side 33

2 Kilder: Easterlin [1974]. "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence", i Paul A. David; Melvin W. Reder [eds.]. *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*. New York: Academic Press, Inc. Easterlin, R.A. [1995]: "Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All?", *Journal of Economic Behavior and Organisation*, 27[1]: 35-47

3 Kilde: Rijnks, R.H., Koster, S. and McCann, P. [2019]: "The Neighbour's Effect on well-Being: How Local Relative Income Differentials Affect Resident's Subjective Well-Being". *Tijdschrift voor Economische en Sociale Geografie*. 110: 605-621

4 Kilder: Se bl.a. Clarke, A.E., Fritjers, P. & Shields, M.A. [2008]: "Relative Income, Happiness and Utility: An explanation of the Easterlin Paradox and Other Puzzles", *Journal of Economic Literature*, Vol. XLVI, number 1: 95-144. Se også Di Tella, R., MacCulloch, R., [2005]: "Gross National Happiness as an Answer to the Easterlin Paradox", *Journal of Development Economics*, Volume 86, Issue 1., Carporale, G.M., Georgellis, Y., Tsitsianis, N. & Yin, Y.P. [2009]: "Income and Happiness Across Europe: Do Reference Values Matter?", *Journal of Economic Psychology*, 30, 1:42-51

5 Kilde: Firebaugh G, Schroeder MB. [2009]: "Does your neighbor's income affect your happiness?" *American Journal of Sociology*. 2009 Nov;115[3]: 805-31. Et studie, der undersøgte forskellen i livskvalitet mellem USA og Danmark i et forsøg på at forklare, hvorfor Danmark toppe alle målinger, konkluderede, at den primære forskel ligger i den oplevede livskvalitet blandt de to landes lavindkomstgrupper. Det vil sige, at de fattigste grupper i Danmark har markant højere livskvalitet end i USA, og det forklarer en stor del af de to landes forskellige scorer. Se Biswas-Diener, Robert & Vittersø, Joar & Diener, Ed. [2010]: "The Danish Effect: Beginning to Explain High Well-Being in Denmark". *Social Indicators Research*. 97. 229-246

6 Der vil ikke være tale om fuld adaption, for hvis det var tilfældet, ville vi ikke kunne konstatere, at rigere mennesker

alt andet lige har en højere livskvalitet end fattige, og rigere lande ville ikke have en højere livskvalitet end fattige. Men derfor kan adaption godt have en modererende effekt på penges betydning for livskvalitet. Kilde: Clark *et al* [2018]: *The Origins of Happiness – the Science of Well-Being over the Life Course*. Princeton. Der findes også et interessant studie af tilpasning til støj, der viser, at det ikke er alt, vi værner os til. I et studie af Weinstein [1982] undersøgte man oplevelsen af at være nabo til en ny-etableret motorvej. Respondenterne blev spurgt til støjens påvirkning fire måneder og 16 måneder efter motorvejens åbning. Respondenterne blev mindre optimistiske ift. at kunne tilpasse sig motorvejens højere støjniveau. Efter fire måneder mente 21 pct., at de ikke blev forstyrret af støj, 44 pct. mente, at de ville vænne sig til støjen over tid, mens 30 pct. mente, at de var generet af støj og ikke ville vænne sig til det. Efter 16 måneder var kun 16 pct. ikke generet af støj, mens 26 stadig mente, at de ville vænne sig til motorvejsstøjen over tid, mens 52 pct. nu var generet af støjen og ikke ville vænne sig til det. Det kan udlægges således, at vi også kan overvurdere vores tilpasningsevne. Se Weinstein, N.D. [1982]: "Community noise problems: evidence against adaption", *Journal of Environmental Psychology*, 2, 87-97. Eksemplet er beskrevet i Loewenstein & Schkade [1997]: "Wouldn't it be nice – predicting future feelings" som findes i Kahneman, D., Diener, E. & Schwartz, N. *et al* [1999] "*Well-Being – the Foundation of Hedonic Psychology*". Russell Sage. New York

7 Kilde: Professor i nationaløkonomi på Aarhus Universitet Christian Bjørnskov har i sin lille bog "*Lykke*" beskrevet denne "adaptionsteori", og bogen rummer en fin introduktion til forholdet mellem penge og lykke. Bogen er en del af serien "Tænkepauser", Aarhus Universitetsforlag 2015. Det kan også anbefales at læse Bent Greves bog "*Et lykkeligt land?*", hvor kapitel 3, "Hvorfor er vi ikke blevet et lykkeligere samfund af at blive rigere?", er dedikeret til diskussionen af forholdet mellem livskvalitet og udviklingen i BNP. Bent Greve [2010]: "*Et lykkeligt land?*", Nyt fra samfundsvidenskabernes 2010

8 Kilde: Professor emeritus Peder J. Pedersen skrev i 2014 en glimrende artikel, der med titlen "Er lykken gods og guld" samler op på debatten omkring Easterlins paradoks. Pedersen, P.J. [2014]: "Er lykken gods eller guld?", *Samfundøkonomen*, okt., nr. 3. Peder J. Pedersen sad i øvrigt i Realdanias bestyrelse i perioden fra 2000 til 2008.

9 Kilde: Pedersen, P.J. [2014]: "Er lykken gods eller guld?", *Samfundøkonomen*, okt., nr. 3

10 Citat: "If your only goal is to become rich, you'll never achieve it.", John D. Rockefeller.

11 Kilde: Clarke *et al* [2018]: "*The Origins of Happiness*", Princeton University Press. Kapitel 2, side 36

12 Forskningsartiklen er fra 2010 og konkluderer, at loftet var omkring 75.000 dollars. Det svarer til 514.500 kroner med dagens dollarkurs (100 dollars = 686 kroner), men tager vi højde for inflationen, svarer det til 94.000 dollars, altså 645.000 kroner. Kahneman, D., & Deaton, A. [2010]: "High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences", *PNAS*, 107, 16489-16493

13 Waldinger, R. & Schulz, M [2023]: "*The Good Life – Lessons from the world's longest scientific study of happiness*". Simon & Schuster, New York, side 40-42

14 Kilde: Killingsworth, M. A. [2021]: "Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year". *Proceedings of the National Academy of Science*. U.S.A. 118. Ifølge Killingsworth, som er senior fellow ved Penn's Wharton School, betyder det, at højere indkomst for de fleste mennesker er forbundet med større lykke. Undtagelsen er folk, der er økonomisk velstillede, men ulykkelige. Med andre ord, hvis du er rig og ked af det, hjælper flere penge ikke. For alle andre var flere penge forbundet med højere lykke i noget varierende grad. Se interview med Killingsworth her: <https://penntoday.upenn.edu/news/does-more-money-correlate-greater-happiness-Penn-Princeton-research> [artikel fra 6. marts 2023]

15 Læs eksempelvis Zetlands glimrende artikel om emnet. Mosbech, Hakon & Barfort, Sebastian [2023]: "Så er det slået fast, du kan købe lykke for penge", *Zetland*, 5. maj 2023

16 Disponibel indkomst beregnes ifølge Danmarks Statistik således: For at beregne disponibel indkomst finder man summen af erhvervsindkomst, offentlige overførsler, private pensioner, formueindkomst samt anden personlig indkomst. Alle disse indkomster er før skat. Dernæst trækkes skatter, renteudgifter og underholdsbidrag fra, og lejeværdi af egen bolig lægges til. Kilde: <https://www.dst.dk/Site/Dst/SingleFiles/GetArchiveFile.aspx?-fi=1872554511&fo=0&ext=velfaerd>

17 Vi har i undersøgelsen 247 personer, der har en disponibel indkomst på mere end 2 mio. kr. efter skat.

18 Det er et estimat, som skal anvendes forsigtigt, idet man ikke helt kan sammenligne beregningsmetoderne med Kahneman & Deatons studie. En mere præcis angivelse vil også kræve mere bearbejdning og oprensning af data, end det har været muligt i forbindelse med denne bog.

19 Men det er mere end et engelsk studie fandt ved at kigge på data fra British Cohorte Study, hvor indkomst kun forklarer 0,25 procent af variationen på livskvalitet. Her fremgår også, at effekten varierer fra land til land. Kilde: Clarke et al [2018]: "*The Origins of Happiness*", Princeton University Press, side 36ff

20 Faktisk steg forskellen i oplevet lykke – i artiklen kaldet "The Happiness Gap" med 29 pct., mens forskellen

i livskvalitet, som i artiklen kaldes "The Life-Satisfaction Gap", altså steg med 21 pct. Der var effekter af de åbne skattekister helt ind i skolegårde, hvor der blev rapporteret om mobning af skolebørn pga. forældrenes lave skattebetaling. Kilde: Perez-Truglia, Ricardo [2019]: "The Effects of Income Transparency on Well-Being: Evidence from a Natural Experiment" *NBER Working Paper* No. 25622 February 2019, Revised September 2019. Kilde: Steinsland, Kariann [2008]: "Skattekisterne fører til mobbing," *Aftenposten*, 26. maj 2008. Se også en fin introduktion her: <https://cepr.org/voxeu/columns/mirror-mirror-wall-who-richest-them-all>

21 Kilder: Luttmer, Erzo F.P. [2005]: "Neighbors as Negatives: Relative Earnings and Well-Being". *Quarterly Journal of Economics*. 120 [3]: 963-1.002

22 Kilde: Nogle studier finder, at effekten er særligt stærk inden for en lille radius på 100 meter, og at den falder, når radius bliver 250 meter eller mere. Firebaugh G, Schroeder MB. [2009]: "Does your neighbor's income affect your happiness?" *American Journal of Sociology*. Nov;115[3]: 805-31. Se også Luttmer, Erzo F. P. [2005]: "Neighbors as Negatives: Relative Earnings and Well-being", *The Quarterly Journal of Economics*, august 2005

23 I Gentofte Kommune har borgerne den højeste gennemsnitlige disponible indkomst, på 664.600 kr., efterfulgt af Rudersdal Kommune med 587.700 kroner og Hørsholm Kommune med 547.400 kr. Herefter er der langt ned til fjerdepladsen, som Lyngby-Taarbæk Kommune indtager med en gennemsnitlig disponibel indkomst på 457.100 kr. I den anden ende af skalaen finder vi kommunerne Lolland, Ærø, Læsø, Bornholm, Langeland og Ishøj. Disse seks kommuner har det tilfælles, at den gennemsnitlige disponible indkomst er mindre end 280.000 kr. Kilde: Caspersen, Sune [2024]: "Indkomsterne er vokset mest i kommuner, der i forvejen havde høje indkomster". Arbejderbevægelsens Erhvervsråd, 27. maj

24 Her ville man logisk tænke, at der må være cirka lige mange, der oplever, at de tjener mere eller mindre end gennemsnittet i lokalområdet. Det er bare ikke helt tilfældet. Halvdelen af befolkningen mener, deres husstandsindkomst ligger ca. på niveau med lokalområdet [55 procent], mens 18 procent mener, deres husstandsindkomst er dårligere eller meget dårligere end gennemsnittet, og 27 procent mener, deres husstandsindkomst er bedre eller meget bedre end gennemsnittet i lokalområdet.

25 Det ligger helt i tråd med den voksende litteratur inden for sociale sammenligninger. En tilsvarende effekt findes bl.a. i USA, England, Tyskland og Australien. Kilde: Clarke et al [2018]: "*The Origins of Happiness*", Princeton University Press, side 45. Se også Luttmer, E. [2005]: "Neighbors as Negatives: Relative Earnings and Wellbeing", *Quarterly Journal of Economics* 120 [3]: 963-1002. Der kan også ses lignende effekter af lønstigninger blandt kollegaer, hvor andre kollegaers lønstigning sænker effek-

ten af egen lønfremgang. Se: Godechot, Olivier & Senik, Claudia [2005]: "Wage comparisons in and out of the firm: Evidence from amatched employer-employee French database". *Journal of Economic Behavior and Organization*, 117 [117], pp. 395 - 410

26 Hertil kommer naturligvis, hvordan vi *anvender* vores indkomst. Her er der forskning, der peger på, at mennesker, der er for påholdende (sparer for meget op) eller er for ødsle [bruger alle pengene eller mere til], har en lavere livskvalitet. Kilde: Davies, W. [2015]: "*The Happiness Industry*", Verso. Side 253.

27 Kilde: Headey, B., R. Muffels & M. Wooden [2008]: "Money Does not Buy Happiness: Or Does it? A Reassessment Based on the Combined Effects of Wealth, Income and Consumption". *Social Indicators Research*, Vol. 87, No. 1: 65-82

28 Kilde: Pedersen, P.J. [2014]: "Er lykken gods eller guld?", *Samfundsøkonomen*, okt., nr. 3. Se også: Headey, B., R. Muffels & M. Wooden [2008]: "Money Does not Buy Happiness: Or Does it? A Reassessment Based on the Combined Effects of Wealth, Income and Consumption". *Social Indicators Research*, Vol. 87, No. 1: 65-82

29 I de rå data er disponibel indkomst et stærkere mål end formue ved standardiseret beta. Foretager vi en logaritmisk transformation, er formue stærkest til at forklare livskvalitet. Ved kubisk transformation er de omtrent ens målt ved standardiserede beta'er. Der er også en gruppe med "negativ friværdi", forstået således, at gælden overstiger boligens værdi. Den gruppe har i gennemsnit en livskvalitet på 6,9 og der er ikke signifikant forskel på størrelsen af den negative friværdi. Gruppen udgør relativt få respondenter i undersøgelsen, hvilket øger usikkerheden.

30 Kilder: Bloom, de J., Geurts, S. A. E., Taris, T. W., Sonnentag, S., de Weerth, C., & Kompier, M. A. J. [2010]: "Effects of vacation from work on health and well-being: Lots of fun, quickly gone". *Work & Stress*, 24(2), 196-216. Og se også metastudiet: Bloom, de J., Kompier, M., Geurts, S., de Weerth, C., Taris, T. and Sonnentag, S. [2009]: "Do We Recover from Vacation? Meta-analysis of Vacation Effects on Health and Well-being". *Journal of Occupational Health*, 51: 13-25

31 Kilde: Zucker, R. [2023]: "How Taking a Vacation Improves Your Well-Being", *Harvard Business Review*, 23. juli. Eaker, Elaine D.; Pinsky, Joan; Castelli, William P. [1992]: "Myocardial Infarction and Coronary Death among Women: Psychosocial Predictors from a 20-Year Follow-up of Women in the Framingham Study", *American Journal of Epidemiology*, Volume 135, Issue 8, 15 April 1992, Pages 854-864. Se også artiklen Pemberton, Becky [2015]: "Revealed: What happens to your physical and mental health if you don't take enough holiday [take note the 56% of Americans who didn't go on vacation last year]", Mail Online, 17. Sep. 2015

32 Se Kennell, R. [2021]: "Too much, too little: When workload affects wellbeing" [white paper]. *InVista Insights*

33 Kilde: Merz, J. & Osberg, L [2006]: "Keeping in Touch: A Benefit of Public Holidays", IZA, Discussion Paper No. 2089. Forschungsinstitut zur Zukunft der Arbeit

34 Kilde: Waddell, Gordon & Kim Burton [2006]: "*Is Work Good for Your Health and Well-Being?*", The Stationary Office. Online www.tsoshop.co.uk

35 Det er helt præcist 3,96 procent af respondenterne i beskæftigelse, der svarer 0-2, mens 60,9 procent svarer 8-10. Ledige og gruppen, der står uden for arbejdsmarkedet, er ikke inkluderet her.

36 Se appendiks 9A for data for dette.

37 Se f.eks. et faktaark fra FAOS: https://faos.ku.dk/pdf/temasider/ok/ok_2012/Arbejdstid_i_OK_1900-2010.pdf. Ifølge Danmarks Statistik [RAS305] var 28,9 pct. af arbejdsstyrken på deltid i seneste opgjorte år, svarende til 838.991 danskere. Andelen var i 2008 på 28,5 pct., så andelen af deltidsansatte forekommer relativt konstant.

38 Se appendiks 9B for data for dette emne. Det skal understreges, at vi ikke kender baggrunden for at være på deltid. Der kan være forhold omkring sygdom eller lignende, der spiller ind.

39 Kilde: Haugaard & Smith [1986]: "*Hvis arbejde er sundt, så giv det til de syge*", Forlaget Afveje

40 Kilde: Bent Greve [2010] "*Et lykkeligt land?*", kapitel 4. Nyt fra samfundsvidenskaberne

41 Kilde: Suppa, Nicolai [2021]: "Unemployment and subjective well-being", *GLO Discussion Paper*, No. 760, Global Labor Organization [GLO], Essen

42 Kilder: Gedikli, C., Miraglia, M., Connolly, S., Bryan, M., & Watson, D. [2022]: "The relationship between unemployment and wellbeing: an updated meta-analysis of longitudinal evidence". *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 32(1), 128-144 [se table 2]. Se også Layard, Richard [2020]: "*Can we be happier? Evidence and ethics*", Pelican, side 201. Clarke et al [2018]: "*The Origins of Happiness*", Princeton University Press, side 63

43 Kilde: Nyt fra Danmarks Statistik, 23. marts 2022 "Arbejdskraftsundersøgelsen 2021"

44 Bent Greve berører kort emnet i bogen "*Et lykkeligt land?*", side 68. men der er en længere diskussion af fænomenet i Winkelmann, R. [2009]: "Unemployment, Social Capital, and Subjective Well-Being". *Journal of Happiness Studies* 10, 421-430

45 Kilde: Ifølge FN dør 1,35 mio. mennesker i trafikuheld verden over om året svarende til et dødsfald per 24 sekunder [se https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/media_gstc/FACT_SHEET_Road_safety.pdf]. Det er faktisk ikke helt nemt at tidsfastsætte den første bilulykke med fatal udgang. I de fleste optegnelser blev fru Bridget Driscoll

fra Croydon offer for den første dødsulykke med biler den 17. august 1896, da hun blev kørt over af en Roger-Benz-bil ved Crystal Palace i London. Andre kilder peger på Mary Ward, der i 1869 omkom i en dampdrevet bil i Irland. Kilde: Fallon, I., & O'Neill, D. [2005]: "The world's first automobile fatality". *Accident; analysis and prevention*, 37[4], 601–603. Se også Montgomery, Charles [2013]: "Happy City – Transforming Our Lives Through Urban design", Urban Studies, side 70ff om bilernes indtog i byplanlægningen. Om den danske uhedsstatistik kan henvises til professor N.O. Jørgensen [2003]: "Vejtrafikens ulykker i 1900-tallet belyst gennem uhedsstatistikken - og samspillet mellem uhedsstatistikken og vejvæsnets trafikikkerhedsarbejde". *Vejhistorie*, nr. 7 efterår

46 Jensen, H. T., Plum, V., & Skriver, P. H. [2022]: "Pendling - Omfang, belastning og frihedsgrader: En undersøgelse set i et dansk og internationalt perspektiv". *MOSPUS Research Paper Serie*. Roskilde Universitet

47 Kilde: EUROSTAT [2019] [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Average_commuting_time_in_EU_2019_.png]. Se også Danmarks Statistiks data for erhvervsspendling: <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/arbejde-og-indkomst/beskaeftigelse-og-arbejdsloeshed/erhvervsspendling>

48 Kilder: Jensen, H. T., Plum, V., & Skriver, P. H. [2022]: "Pendling – Omfang, belastning og frihedsgrader: En undersøgelse set i et dansk og internationalt perspektiv". *MOSPUS Research Paper Serie*. Roskilde Universitet. Se også Zahavi, Y. & Talvitie, A. [1980]: "Regularities in travel time and money expenditures", *Transportation Research Record* 750

49 Der findes mange varianter af denne metode, som også kaldes end-of-day-measures. Se bl.a. National Research Council [2012]: "The Subjective Well-Being Module of the American Time Use Survey: Assessment for Its Continuation. Panel on Measuring Subjective Well-Being in a Policy-Relevant Framework". Committee on National Statistics, Division of Behavioral and Social Sciences and Education. Washington, DC: The National Academies Press. Se også: National Research Council. [2013]: "Subjective Well-Being: Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience. Panel on Measuring Subjective Well-Being in a Policy-Relevant Framework". A.A. Stone and C. Mackie, Editors. Committee on National Statistics, Division of Behavioral and Social Sciences and Education. Washington, DC: The National Academies Press

50 Kilder: F.eks. finder et studie fra England baseret på 26.000 respondenter en lavere jobtilfredshed og mindre tilfredshed med fritidsmuligheder for dem, der pendler langt, men ikke mindre overordnet livskvalitet. Se Clark, B., Chatterjee, K., Martin, A. *et al.* [2020]: "How commuting affects subjective wellbeing". *Transportation* 47,

2777–2805. Omvendt viser et amerikanske studie, at ud af 28 forskellige handlinger i løbet af dagen er pendling den mindst populære aktivitet. Se Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. [2004]: "A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method". *Science*, 306[5702], 1776–1780. Og et tredje studie undersøgte 40 forskellige aktiviteter, hvor pendling kom ud i bunden på plads 35. Se Bryson, A. & G. MacKerron [2017]: "Are you happy while you work?" *Econ. J.*, 127 [599] [2017], pp. 106–125

51 Jensen, H. T., Plum, V., & Skriver, P. H. [2022]: "Pendling - Omfang, belastning og frihedsgrader: En undersøgelse set i et dansk og internationalt perspektiv". *MOSPUS Research Paper Serie*, Roskilde Universitet

52 Der er en ekstremt lille sammenhæng, således at livskvaliteten er marginalt lavere, hvis man er gift med en person med lang pendlingsafstand. Men sammenhængen er statistisk insignifikant.

53 Faktisk konkluderer Frey & Stutzer, at personer, der pendler mere end 23 minutter om dagen, hvilket er tæt på gennemsnittet (de anvendte tyske data), skal tjene 19 pct. mere i løn for at kompensere for dette tab i livskvalitet. Kilde: Frey, Bruno & Stutzer, Alois [2008]: "Stress That Doesn't Pay: The Commuting Paradox". *Scandinavian Journal of Economics*. 110. 339–366

54 Kilder: Avila-Palencia, I., Int Panis, L., Dons, E., Gaupp-Berghausen, M., Raser, E., Götschi, T., Gerike, R., Brand, C., de Nazelle, A., Orjuela, J. P., Anaya-Boig, E., Stigell, E., Kahlmeier, S., Iacorossi, F., & Nieuwenhuisen, M. J. [2018]: "The effects of transport mode use on self-perceived health, mental health, and social contact measures: A cross-sectional and longitudinal study". *Environment international*, 120, 199–206. Sammenhængen mellem transportform og stressniveau ses også af en anden artikel, der viser reduceret stressniveau hos personer, der cykler til arbejde. Se Avila-Palencia, I., de Nazelle, A., Cole-Hunter, T., Donaire-Gonzalez, D., Jerrett, M., Rodriguez, D. A., & Nieuwenhuisen, M. J. [2017]: "The relationship between bicycle commuting and perceived stress: a cross-sectional study". *BMJ open*, 7[6], e013542

Andre relevante kilder er: Lovretic, Vanja & Benjak, Tomislav & Vuletić, Gorka [2013]: "Subjective wellbeing of cyclists and physically inactive subjects". *Kinesiology*. 45. 101–106

Singleton, Patrick [2018]: "Walking (and cycling) to well-being: Modal and other determinants of subjective well-being during the commute". *Travel Behaviour and Society*. 16. 10.1016/j.tbs.2018.02.005.

Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B., & Kohlberger, T. [2011]: "Health benefits of cycling: a systematic review". *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21[4], 496–509

Kapitel 10

- 1 Kilde: *Det store danske leksikon*. Fagansvarlig for latinske citater og talemåder, Chr. Gorm Tortzen, lektor emeritus, Det Danske Sprog- og Litteraturselskab. Mens "sana in corpore sano" er et citat af Juvenal i 10. satire, vers 356 med den fulde ordlyd "orandum est, ut sit mens sana in corpore sano", 'man skal bede til at få en sund sjæl i et sundt legeme'.
- 2 *World Happiness Report 2013*, side 39. Helliwell, John F., Richard Layard, and Jeffrey Sachs [2013]: "*World Happiness Report 2013*". New York: UN Sustainable Development Solutions Network
- 3 Institut for Lykkeforskning [2020]: "Wellbeing Adjust Life Years – A universal metric to quantify the happiness return on investment"
- 4 Dette niveau for sammenhængen mellem sundhed og livskvalitet ligger omtrent på niveau med den internationale forskning. I vores data finder vi en $r^2=0,319$. I et metastudie findes en sammenhæng på $r^2=0,347$ [pooled $r = 0.347$, 95% CI = 0.309-0.385; $Q = 691.51$, $I^2 = 94.99\%$, $P < 0.001$] på tværs af studier fra 1980 til 2017. Generelt er sammenhængen mellem sundhed og livskvalitet større i udviklingslande [$r^2=0,423$] end i mere udviklede lande [$r^2=0,336$]. Kilde: Ngamaba, Kayonda & Panagioti, Maria & Armitage, Christopher [2017]: "How strongly related are health status and subjective well-being? Systematic review and meta-analysis". *The European Journal of Public Health*. 27. 10.1093
- 5 Vi anvender her The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale. Se tidligere note i kapitel 1.
- 6 Kilde: Veenhoven, Ruut [2008]: "Health happiness: effects on physical health and the consequences for preventive health care", *Journal of Happiness Studies*, 9, pp. 449-469
- 7 Kilde: Steptoe, A., & Wardle, J. [2011]: "Positive affect measured using ecological momentary assessment and survival in older men and women". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108[45], 18244–18248
- 8 Kilde: Diener and Chan [2011]: "Happy people live longer: subjective wellbeing contributes to health and longevity". *Applied Psychology: Health and Wellbeing*, 3 [1], 1-43
- 9 Kilde: Notat fra det britiske sundhedsministerium med titlen "*Wellbeing and Longevity*" [2014]. Kan læses her: https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a75002ced915d502d6ccb51/Wellbeing_and_Longevity.pdf
- 10 Kilde: Friedman [2012]: "Wellbeing, ageing and immunity". Indgår i Segerstrom [Ed.] *The Oxford Handbook of Psychoneuroimmunology*. Oxford University Press: New York
- 11 Kilde: Barak [2006]: "The immune system and happiness". *Autoimmunity Reviews*, 5, 523-527
- 12 Kilde: Goudie, Robert & Mukherjee, S & Neve, JE & Oswald, Andrew & Wu, Stephen [2014]: "Happiness as a Driver of Risk-avoiding Behaviour: Theory and an Empirical Study of Seatbelt Wearing and Automobile Accidents". 10.17863/CAM.24216.
- 13 Institut for Lykkeforskning [2020]: "Wellbeing Adjust Life Years – A universal metric to quantify the happiness return on investment"
- 14 Kilde: Darçin, Murat [2017]: "How Air Pollution Affects Subjective Well-Being". 10.5772/67742. Se også: WHO: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/air-pollution-estimates/en>
- 15 Kilde: Dolan, P. & Laffan, K. [2016]: "Bad Air Days: The Effects of Air Quality on Different Measures of Subjective Well-Being". *Journal of Benefit-Cost Analysis*. 2016;7[1]:147-195. Se også Xia, X., Yu, Y. & Zou, Y [2022]: "Air pollution, social engagement and subjective well-being: evidence from the Gallup World Poll". *Environ Sci Pollut Res* 29, 52033–52056 [2022]
- 16 Kilde: Saliba, Faten & Maarraoui, Giorgio & Marrouch, Walid & Wossink, Ada. [2023]: "Willingness to Pay for Clean Air: Evidence from the UK". *IMF Working Papers*. 2023. 1. 10.5089. Artiklen rummer endvidere en oversigt over andre forskningsartikler, der viser, at ud af 12 artikler, udgivet i perioden 2010-2019, når ti af artiklerne frem til en negativ sammenhæng mellem luftforurening og oplevet livskvalitet, mens to artikler ikke finder en effekt.
- 17 CISBO [2016]: "*Indeklima og sundhed i boliger*", Realдания & CISBO
- 18 Se tabel i appendiks 10A.
- 19 Besøg Bevica-fondens hjemmeside. Den kan anbefales, hvis man ønsker viden om universelt design. Læs evt. også antologien Frandsen, Bonfils og Olsen [red.] [2023]: "*Universelt design – tværdisciplinære perspektiver i teori og praksis*", udgivet af Aalborg Universitetsforlag med støtte fra Bevica Fonden.
- 20 Kilde: https://www.bevica.dk/wp-content/uploads/2021/11/Universel_Design_Guide_til_kunst_Low_res_op.pdf
- 21 Kilde: https://trap.lex.dk/Parker_og_anl%C3%A6g_i_Danmark
- 22 Kilde: Trap Danmark (oprindeligt kaldet Statistisk-Topografisk Beskrivelse af Kongeriget Danmark) rummer en glimrende gennemgang af danmarkshistoriens udvikling med fokus på det byggede miljø. En god, kortfattet introduktion til de danske parkers historie, som vi citerer fra her, er skrevet af Niels Boje Groth, Jens Kvorning, Annemarie Lund, Jørgen Mikkelsen, Erland Porsmose, Henrik Vejre, Gertrud Jørgensen, Henrik Bro, Christian Fertner, Boris Brorman Jensen, Hans Kristensen og Tom Nielsen. Se

"Parker og Anlæg i Danmark" (https://trap.lex.dk/Par-ker_og_anl%C3%A6g_i_Danmark).

23 Kilde: Der findes en lang række forskellige forskningsartikler, der kobler ophold i naturen og oplevet livskvalitet, se bl.a. et samlet review, der gennemgår en række af de forbindelser, der kobler natur og livskvalitet: Kasap, E. Z., Ağzitemiz, F., & Ünal, G. [2021]: "Cognitive, mental and social benefits of interacting with nature: A systematic review". *Journal of Happiness and Health*, 1[1], 16–27. Nogle går så langt som at tale om "shinrin-yoku" eller "skov-badning", som man gør i Japan [Kotera Y., Richardson M., Sheffield D. [2020]: "Effects of shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health: a systematic review and meta-analysis". *International Journal of Mental Health Addiction*. 20, 337–361

24 Troels W. Kjær [2024]: "*Gik Einstein til fitness? – Hvordan træning kan gøre hjernen glad, stærk og klog*": Politikens Forlag

25 Det er velkendt, at byer som Alexandria, Rom, Bagdad og Istanbul er undtagelser, der har været storbyer helt tilbage fra begyndelsen af vores tidsregning. Rom menes at være den første by, der rundede 1 million indbyggere, allerede for 2.500 år siden. Egentlige metropoler opstod i midten af 1800-tallet, hvor London som første by i verden rundede 2 millioner indbyggere, mens London i starten af 1890'erne som den første by rundede 5 millioner indbyggere. I dag har verden 85 byer med mere end 5 mio. indbyggere og yderligere ca. 500 byer med en befolkning mellem 1-5 mio. indbyggere. Kilde: UN [2020]: "*Global State of Metropolis 2020*"

26 Kilde: Troels W. Kjær [2024]: "*Gik Einstein til fitness? – Hvordan træning kan gøre hjernen glad, stærk og klog*": Politikens Forlag. Side 169

27 Kilde: Garrett, J. et al [2021]: "Association between greenspace and time spent in nature with subjective wellbeing: a cross-sectional data linkage study". *The Lancet* 398, S47

28 Sammenhængen er $r^2=2,5\%$, mens sammenhængen med wellbeing er $r^2=3,5\%$, begge dele kontrolleret for alder, uddannelse og økonomi. For wellbeing anvender vi her The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale. Se tidligere note i kapitel 1.

29 Kilde: White, Mathew P. Sabine Pahl, Benedict W. Wheeler, Michael H. Depledge, Lora E. Fleming [2017]: "Natural environments and subjective wellbeing: Different types of exposure are associated with different aspects of wellbeing", *Health & Place*, Volume 45, 2017, Pages 77-84

30 Kilder: Troels W. Kjær [2024]: "*Gik Einstein til fitness? – Hvordan træning kan gøre hjernen glad, stærk og klog*": Politikens Forlag. Side 173. Se også: Beute, F., Andreucci, M.B., Lamm, A., Davies, Z., Glanville, J., Keune, H., Marselle, M., O'Brien, L.A., Olszewska-Guizzo, A., Remmen, R., Russo, A., & de Vries, S. [2020]: "*Types and characteristics of urban and peri-urban green spaces having an impact*

on human mental health and wellbeing". Report prepared by an EKLIPSE Expert Working Group. UK Centre for Ecology & Hydrology, Wallingford, United Kingdom.

Charles Montgomery beskriver i bogen *Happy City* ligeledes de positive effekter af naturen, men fremhæver også en pointe fremlagt af biologen Richard Fuller, der beskriver, at de helt simple parker med græs og få træer har en mindre positiv effekt end mere "rodede" parker med høj diversitet ift. planter, træer og dyreliv [se side 114]. Den engelske geograf Jay Appleton [1919-2015] er kendt for sin "Prospect-Refuge"-teori, der beskriver, hvordan vi mennesker drages mod arealer, der giver et godt udsyn (prospect), samt tilbyder afskærmning (refuge), så man kan slappe af. I bogen *Happiness and Place* anvender forfatteren Adam Okulicz-Kozaryn begrebet "fake nature" om den natur, der findes i og omkring de danske byer. Det er ikke nemt at definere, hvornår noget er "rigtig natur", og hvornår det er "fake nature". Det vigtigste ift. livskvalitet er formentlig bare at komme ud og opleve grønne omgivelser, uanset hvor uberoert det er.

31 Kilde: <https://www.ft.dk/samling/20171/almdel/MOF/bilag/281/1858307.pdf>

32 De ti udsagn er:

- Jeg gør noget fysisk aktivt (f.eks. går ture, laver havearbejde, dyrker sport eller lignende).
- Jeg gør noget, der kræver, at jeg tænker og koncentrerer mig (f.eks. læser, maler, spiller musik, løser en kryds-og-tværs eller spiller spil).
- Jeg gør noget, der giver mig ro (f.eks. mediterer eller tilbringer tid i naturen).
- Jeg gør brug af kulturelle aktiviteter og tilbud (f.eks. går på museum, går til koncerter, går i teateret, tilskuer til sport el. lign).
- Jeg bruger tid sammen med mennesker, jeg godt kan lide (f.eks. familie, venner, kollegaer)
- Jeg gør noget sammen med andre i en forening, klub, gruppe eller lign. (f.eks. en strikkeklub, et fodboldhold eller et frivilligt fællesskab).
- Jeg gør noget for at komme i kontakt med mennesker, jeg ikke kender så godt (f.eks. taler med kassemedarbejderen, kollegaer jeg ikke arbejder tæt sammen med).
- Jeg gør noget, som jeg finder meningsfuldt (f.eks. ved at sætte mig et mål, dyrke en interesse, have en hobby el. lign.).
- Jeg gør noget for en god sag (f.eks. frivilligt arbejde, velgørenhed, hjælper andre el. lign.).
- Jeg engagerer mig i noget, der er større end mig selv (f.eks. reflekterer over livet, praktiserer en tro, dyrker noget spirituelt, går i kirke mv.).

Kapitel 11

- 1 Kilde: Habel, Anette Sørensen [2012]: "*Ormen i æblet - en barnevogn i New York*", Møllemegaard
 - 2 Kilde: Skov Hansen, Mette & Thordal Andersen, Thilde [2021] "Danskerne er verdensmestre i tillid til hinanden. Hvordan kan det være?", *Kristeligt Dagblad* 14. jan. 2021
 - 3 Kilde: Løgstrup K.E. [1956]: "*Den etiske fordring*". København, Gyldendal
 - 4 Kilde: Fink, Hans [2016]: "Om tillid, mistillid og professionsetik", *Tidsskrift for professionsstudier* 22, tema om tillid
 - 5 Studiet var finansieret af Gottlieb Duttweiler Institute, som er en uafhængig tænketank i Schweiz. Kilde: Cohn, A. et al. [2019]: "Civic honesty around the globe". *Science*. 365 [6448], 70-73
 - 6 I artiklen anvendes begrebet "civic honesty". Kilde: Cohn, A. et al. [2019]: "Civic honesty around the globe". *Science*. 365 [6448], 70-73
 - 7 Målt i BNP per indbygger. Kilde: https://data.worldbank.org/indicator/NY.GDP.PCAP.CD?most_recent_value_desc=true
Kilde i forhold til tillid: <https://ourworldindata.org/trust>. Her ligger Danmark nummer et i andelen af befolkningen, der svarer ja til "most people can be trusted".
 - 8 Se appendiks 11A for data for alle kommuner.
 - 9 Resultaterne af regressionsanalysen er her samlet. Generelt: Menneskelig tillid betyder langt mere for livskvaliteten end institutionel tillid. Men begge former for tillid betyder noget:
 - Regression 1: Tillid til folketingspolitikere har størst betydning af de tre typer af institutionel tillid ($R^2 = 0,072$)
 - Regression 2: Tillid til andre mennesker har fin sammenhæng med livskvalitet ($R^2 = 0,135$)
 - Regression 3: Tillid til andre mennesker har markant større betydning for livskvalitet end institutionel tillid ($R^2 = 0,158$)
 - Regression 4: Pointen fra regression 3 gælder også, hvis vi samler de tre spørgsmål om institutionel tillid i et indeks. Menneskelig tillid har omtrent dobbelt så stor betydning for livskvaliteten som institutionel tillid. ($R^2 = 0,158$)
- Alle fire regressionsmodeller er signifikante
- 10 Kilde: TrykFonden: Tryghedsmåling 2024
 - 11 Se appendiks 11A for data for alle kommuner.
 - 12 Kilde: <https://ourworldindata.org/trust>
 - 13 Sammenhængen mellem tillid mellem mennesker og ABC-modellen: Korrelation på ,270 for Indeks: Mentalt velvære ABC [ti spm]. Sammenhængen mellem tillid til institutioner og ABC-modellen: Korrelation på ,153 for Indeks: Mentalt velvære ABC [ti spm].
 - 14 Se appendiks 11B.

Kapitel 12

- 1 Kun ca. 1 ud af 1.000 amerikanske kvinder var selvstændige boligejere [uden ægtefælle] i 1960'erne. Og på det tidspunkt var Barbies kæreste, Ken, kun lige dukket op. I 1974 flyttede Barbie og Ken sammen. Kilde: Kodé, Anna [2023]: "Barbie, Her House and the American Dream", *New York Times*, 23. juni. Ruth Handlers citat er egen oversættelse fra: "Every little girl needed a doll through which to project herself into her dream of her future".
- 2 Kilde: Montgomery, Charles [2013]: "*Happy City – Transforming Our Lives Through Urban design*", Urban Studies
- 3 Kilde: Gunby, N., Coupé, T. [2023]: "Weather-Related Home Damage and Subjective Well-Being". *Environmental & Resource Economics* 84, 409–438
- 4 Se Frijters, Paul; Johnston, David W.; Knott, Rachel J. & Torgler, Benno [2023]: "Resilience to disaster: Evidence from American wellbeing data", *Global Environmental Change*, Volume 79. Her konkluderes på baggrund af amerikanske data, at stormflodsskader giver et signifikant fald i livskvalitet, der dog kun har en kortvarig effekt på få uger. De mest langvarige effekter ses hos ældre og velhavende mennesker. Et andet studie af stormflod [og floder, der går over sine bredder] baseret på europæiske data viser mere langvarige fald i livskvalitet på omkring halvdet år. Effekterne er dog relativt små og svarer til en reduktion på -0,035 på den 4-punkt-skala for livskvalitet, som anvendes i studiet. Kilde: Luechinger, Simon & Raschky, Paul A. [2009]: "Valuing flood disasters using the life satisfaction approach", *Journal of Public Economics*, Volume 93, Issues 3–4. Et studie fra Bulgarien, ligeledes om oversvømmelser, viser ingen effekt på livskvaliteten i forbindelse med små eller moderate skader på bygninger, men en kraftig effekt i forbindelse med større skader, svarende til en reduktion i livskvalitet på -1 point på skalaen fra 0-10. Kilde: Sekulova, Filka & Jeroen C.J.M. van den Bergh [2016]: "Floods and happiness: Empirical evidence from Bulgaria", *Ecological Economics*, Volume 126. Et studie fra Belgien fra 2016 fandt imidlertid ikke en effekt af stormflod på livskvaliteten, mens et studie baseret på franske data fra 2019 fandt en betydelig negativ effekt på -0,5 point på 0-10-skalaen for livskvalitet. Et australsk studie fra 2023 om effekten af skader på boliger forårsaget af vejret fandt, at det påvirker livskvaliteten negativt, men at sammenhængen er lille og ofte statistisk insignifikant. Se: Ootegem, Van & Verhofstadt, Elsy [2016]: "Well-being, life satisfaction and capabilities of flood disaster victims", *Environmental Impact Assessment Review*, Volume 57, 2016, Pages 134–138. Se: Hudson, P., Botzen, W.J.W., Poussin, J. et al. [2019]: "Impacts of Flooding and Flood Preparedness on Subjective Well-Being: A Monetisation of the Tangible and Intangible Impacts". *Journal of Happiness Studies*, 20, 665–682. Gunby, Nicholas & Coupé, Tom [2023]: "Weather-Related Home Damage and Subjective Well-Being," *Environmental & Resource Economics*, Spring

ger; European Association of Environmental and Resource Economists, vol. 84[2], pages 409-438, February

5 Det engelske begreb er "prosocial behavior". Se en gennemgang af dette i Lyubomirsky, Sonja, King, Laura & Diener, Ed [2005]: "The Benefit of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?", *Psychological Bulletin*, Vol 131, no. 6, 803-855

6 Pointen omkring "Empty democracy" rejses af Ruut Veenhoven i en artikel, der netop ser på "nytteværdien" af høj livskvalitet koblet til bl.a. politisk deltagelse. Veenhoven, Ruut [1988]. "The Utility of Happiness". *Social Indicators Research*. 20. 333-354. For en god introduktion til koblingen mellem demokrati og livskvalitet kan George Wards artikel om emnet anbefales. Her vises bl.a. en stærk sammenhæng mellem oplevet livskvalitet og stemmeadfærd i forhold til oppositionen vs. den siddende regering, hvor den siddende regering hhv. straffes/belønnes, hvis den samlede livskvalitet går ned eller op gennem valgperioden. Ward, George [2019]: "Happiness and Voting Behavior", i *World Happiness Report 2019*. I et studie, der undersøger "Pollyanna-princippet" gennem tre forskellige typer af data, konkluderes, at der ikke er tegn på en "Pollyanna-effekt". Tværtimod. Kushlev, Kostadin & Drummond, Danielle & Heintzelman, Samantha & Diener, Ed. [2019]: "Do happy people care about society's problems?". *The Journal of Positive Psychology*. 15. 1-11

7 Kilde: Zelenski, John M. & Desrochers, Jessica E. [2021]: "Can positive and self-transcendent emotions promote pro-environmental behavior?", *Current Opinion in Psychology*, Volume 42, side 31-35. Se også: Fanning, Andrew L. & O'Neill, Daniel W. [2019]: "The Wellbeing-Consumption paradox: Happiness, health, income, and carbon emissions in growing versus non-growing economies.", *Journal of Cleaner Production*, Volume 212 Pages 810-821. Prinzing, Michael; Lades, Leonhard K.; Weber, Till O.; Fredrickson, Barbara & Laffan, Kate [2024]: "Pro-environmental behaviors and well-being in everyday life", *Journal of Environmental Psychology*, Volume 98

8 Kilde: Sameer, Y.M., Elmassah, S., Mertzanis, C. et al. [2021]: "Are Happier Nations More Responsible? Examining the Link Between Happiness and Sustainability". *Social Indicator Research* 158, 267-295. Samtidig er det væsentligt at nævne, at den tætte sammenhæng mellem BNP og udledning af drivhusgasser, der har været historisk, er "knækket" siden 2007, således at BNP vokser i Danmark, uden at udledningen af drivhusgasser stiger. Kilde: <https://www.dst.dk/da/Statistik/temaer/klima>

9 Costa Ricas livskvalitet er 6,96 [nr. 12 i verden], mens USA's er 6,73 [nr. 23 i verden]. Kilde: *World Happiness Report 2024*

Bag om undersøgelsen

1 Kilde: Danmarks Statistik [2023]: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse. Metodedokument udarbejdet af Danmarks Statistik for Realdania.

2 I artiklen "Fald i den danske lykke og flere deciderede lykkelige" har Henrik Lauridsen Lolle og Jørgen Goul Andersen en fin diskussion af de metodiske udfordringer ved at tolke på tværsnitstudier. Se Morten Frederiksen [red.] [2019]: "*Usikker modernitet*", Hans Reitzels Forlag.

3 Se: (<https://www.dst.dk/da/Statistik/dokumentation/statistikdokumentation/befolkningen>)

4 Bemærk: Der er 741 personer, som optræder i begge stikprøver. Antal personer i hovedstikprøven og antal personer i ekstrastikprøven summerer derfor til et højere antal end antallet af personer i den samlede stikprøve.

Appendiks

I dette afsnit beskrives bogens figurer mere detaljeret, end de fremgår i løbet af bogen. Denne opdeling er valgt for at øge læsevenligheden. Først præsenteres figurnoter, der nummereres efter de figurer, der optræder i bogens kapitler.

Herefter præsenteres yderligere figurer og tabeller med yderlige data, som refererer tilbage til nogle af bogens pointer eller giver det fulde overblik i de figurer, hvor vi kun kan præsentere delresultater. Igen er dette valgt for at lette læsevenligheden samtidig med ønsket om at give dybere indblik i datamaterialet.

Figur- og tabelnoter

Figur 2.1: Figuren viser fordelingen af respondenternes svar på spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Procent af respondenterne. [N = 122.305]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 2.2: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort på alder fra 20 år til 90 år. Tallene er et glidende gennemsnit over fem år. Højeste livskvalitet er 8,18 for 74-årige. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Til forskel fra grafikken er denne figur altså baseret på enkeltår, mens grafikken i kapitlets indledning er baseret på aldersgrupper. [N = 121.981]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 2.3: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet for kvinder og mænd og er opdelt i 16 aldersintervaller. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 55.287 (mænd) og 66.534 (kvinder)]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 2.4: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort på herkomst. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse. [N = 122.305].

Tabel 2.1: Tabellen viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort på oprindelsesland. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 122.305 for

Danmark]. Der anvendes både egne data samt data fra *World Happiness Report*. Kilder: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse. *World Happiness Report 2024*.

Figur 3.1: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort for landets 98 kommuner. Inddeling fra mørkegrøn til lysegrøn er foretaget således at top-10 er mørkegrøn, over landsgennemsnittet er grøn, mens under landsgennemsnittet er lysegrøn og de nederste 10 kommuner meget lys grøn. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 122.305]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 3.2: Kilde: Philip S. Morrison (2020).

Figur 3.3: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet for unge under 30 år. Tallene er opgjort for de fem kommunetyper 'Hovedstadskommuner, Storbykommuner, Landkommuner, Provinsbykommuner samt Oplandskommuner'. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 22.562]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 3.4: Figuren viser et XY-plot mellem kommunernes gennemsnitlige livskvalitet samt Indenrigsministeriets "socioøkonomiske indeks". Tallene er vist for udvalgte kommuner. Om det socioøkonomiske indeks: En værdi over 1 betyder, at kommunen har et større udgiftsbehov relativt til gennemsnittet af kommunerne. Omvendt betyder en værdi lavere end 1, at kommunen har et lavere udgiftsbehov relativt til gennemsnittet. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 122.305]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse. Socioøkonomisk indeks 2023 [De Kommunale Nøgletal].

Tabel 3.1: Tabellen viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort for top-10 og bund-10 af landets 98 kommuner. Gennemsnittene er kontrolleret for alder, uddannelse og økonomi. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 122.305]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 4.1: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort for 590 postnumre i Danmark. Postnumrene er opdelt i fem lige store grupper med 118 postnumre i hver gruppe. De

mest mørkegrønne postnumre har den højeste gennemsnitlige livskvalitet. De mest lysegrønne postnumre har den laveste gennemsnitlige livskvalitet. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." (N = 122.305). Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 4.2: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet for områder i og omkring landets fire største byer (København, Aarhus, Odense og Aalborg). Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." (N = 30.360). Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 4.3: Figuren viser andelen af indbyggere opgjort på postnumre, som gør noget for at komme i kontakt med mennesker, de ikke kender, mindst ugentligt. Postnumrene er opdelt i tre lige store grupper. De mørkegrønne postnumre har den højeste andel af indbyggere, som ugentligt hilser på fremmede. De lysegrønne postnumre har den laveste andel. Og de grønne postnumre ligger i midten. Små postnumre er slået sammen. Respondenterne har svaret på spørgsmålet: "Hvor ofte gør du følgende? Jeg gør noget for at komme i kontakt med mennesker, jeg ikke kender så godt (f.eks. taler med kassemedarbejderen eller kollegaer, jeg ikke arbejder tæt sammen med). Respondenterne kan vælge mellem otte forskellige svarmuligheder: 'Aldrig', 'Sjældnere end 1 gang per år', '3-1-3 gange per år', '1-2 gange i kvartalet', '1-3 gange om måneden', '1-2 gange om ugen', '3-5 gange om ugen', 'Dagligt eller næsten dagligt'. (N = 121.630).

Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 4.4: Tabellen viser andelen af respondenter, som svarer 'Nej, jeg føler mig tryk i hele lokalområdet' til spørgsmålet "Er der steder i dit lokalområde, hvor du undlader at færdes efter mørkets frembrud, fordi du føler dig utryk?". Tallene er opgjort ud fra respondenternes svar på spørgsmålet "Hvor mange af dine naboer omgås du med?". Her kan respondenterne svare 'Ingen', 'Få', 'Nogle', 'De fleste' og 'Alle'. (N = 122.305). Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Tabel 4.1: Tabellen viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort for top-10 og bund-10 postnumre i Danmark. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." (N = 122.305). Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Tabel 4.2: Tabellen viser de 15 postnumre, hvor borgerne har hhv. den højeste og laveste vurdering af deres lokalområde. Vurderingen af lokalområdet er fortaget på baggrund af HBSC-indekset [The HBSC Neighbourhood Coherence Scale]. Det er et indeks af seks spørgsmål, som tilsammen måler den sociale kapital i nabolaget. De seks spørgsmål er: 1) Folk hilser på hinanden i kvarteret; 2) Det er trykt for børn at lege udenfor om dagen; 3) Man kan stole på folk der, hvor jeg bor; 4) Der er gode steder at være i fritiden; 5) Jeg kan få hjælp af naboerne, hvis jeg har brug for det; 6) De fleste mennesker i kvarteret vil udnytte mig, hvis de får chancen. Respondenterne svarer på skalaen 'Helt enig', 'Delvist enig', 'Hverken enig eller uenig', 'Delvist uenig', 'Helt uenig'. Indekset har en alfa-værdi på 0,811. (N = 29.058). Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Tabel 4.3: Tabellen viser respondenternes svar på spørgsmålet: "Er der steder i dit lokalområde, hvor du undlader at færdes efter mørkets frembrud, fordi du føler dig utryk?". Tabellen viser procenttallene for tre grupper: Alle, kvinder og mænd. Tallene er desuden opdelt i fire aldersgrupper. Respondenterne har haft følgende svarmuligheder: 'Ja, visse parkanlæg/gangstier', 'Ja, nær stationsområder', 'Ja, nær bestemte butikker, restauranter eller barer', 'Ja, andre steder', 'Nej, jeg føler mig tryk i hele lokalområdet'. (N = 122.303). Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Tabel 4.4: Tabellen viser andelen af respondenter, som svarer 'Nej, jeg føler mig tryk i hele lokalområdet' til spørgsmålet "Er der steder i dit lokalområde, hvor du undlader at færdes efter mørkets frembrud, fordi du føler dig utryk?". Tabellen viser tallene for de ti kommuner med den højeste og laveste grad af tryk i lokalområdet. (N = 122.297). Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Tabel 4.5: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort ud fra om respondenterne er udsat for støjgener. Tallene er kontrolleret for betydningen af alder, uddannelse og indkomst. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Respondenterne svarer på et spørgsmål om, hvorvidt støj er et problem i deres nuværende bolig. De respondenter, som har støjproblemer, får dette opfølgende spørgsmål: "Hvilken støjkilde er du mest generet af i din nuværende bolig?". Svarmulighederne er 'Støj fra naboer (stemmer, musik, maskiner mv.)', 'Støj fra trafik (biler, togtrafik, flytrafik)', 'Støj fra byliv (forbipasserende, musik i gaden eller lignende)', 'Støj fra eget hjem (f.eks. fra køleskab, udsugning osv.)', 'Støj fra industri,

fabrikker eller lignende', 'Støj fra vindmøller' eller 'Andet'. [N = 20.739]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Tabel 4.6: Tabellen viser de ti kommuner, hvor andelen af befolkningen er henholdsvis mest og mindst plaget af nabostøj. Respondenterne svarer på et spørgsmål om, hvorvidt støj er et problem i deres nuværende bolig. De respondenter, som har støjproblemer, får dette opfølgende spørgsmål: "Hvilken støjkilde er du mest generet af i din nuværende bolig?" Svarmulighederne er 'Støj fra naboer (stemmer, musik, maskiner mv.)', 'Støj fra trafik (biler, togtrafik, flytrafik)', 'Støj fra byliv (forbipasserende, musik i gaden eller lignende)', 'Støj fra eget hjem (f.eks. fra køleskab, udsugning osv.)', 'Støj fra industri, fabrikker eller lignende', 'Støj fra vindmøller' eller 'Andet'. [N = 122.302]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 5.1: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort ud fra boligjeperformen. Tallene er opgjort for respondenter i ejerbolig, andelsbolig, lejebolig samt alle respondenter. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 113.147]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 5.2: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort ud fra respondenternes disponible indkomst i fire grupper. Analyserne er lavet som multipel dummy-regression med lejere som referencekategori. Figuren viser de standardiserede beta-koefficienter. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 120.295]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 5.3: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort på boligstørrelse (antal kvadratmeter per person). Tallene er opgjort for personer, som bor i enten lejlighed eller parcelhus. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = Lejlighed: 3.653 Hus: 43.723]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 5.4: Figuren/tabellen viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort ud fra, om respondenterne vurderer, at de har pladsmangel i deres bolig. Pladsmangel er målt ved at spørge til respondenternes oplevelse af "Udfordringer i nuværende bolig". Her er en af svarmulighederne 'Pladsmangel (for få kvadratmeter)'. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 bety-

der 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 121.629]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 5.5: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort ud fra, om respondenterne har adgang til have eller udendørsareal. Adgang til udendørsareal er målt ved at spørge til respondenternes oplevelse af "Udfordringer i nuværende bolig". Her er en af svarmulighederne 'Mangel på steder at opholde sig udendørs (f.eks. have, altan, terrasse)'. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 122.301]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Tabel 5.1: Tabellen viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort ud fra, hvor mange rum respondenterne har i deres bolig. Rum er soveværelser, stuer og spisesstuer. Opdelingen er lavet ud fra, om de har 1) flere rum end beboere; 2) samme antal rum som beboere; 3) flere beboere end antallet af rum. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden?" [N = 120.164]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 6.1: Figuren viser tilfredsheden med naboskabet opgjort for alle landets kommuner. Kommunerne er opdelt således, at de ti kommuner med højeste (og laveste) nabotilfredshed er mørkegrønne (meget lysegrønne). Dernæst følger en gruppe på 20 kommuner med den næsthøjeste (og laveste) nabotilfredshed, som er farvet grønne og lysegrønne. I midten ligger den resterende gruppe på 38 kommuner. Tilfredshed med naboskabet er beregnet på baggrund af spørgsmålet: "Hvor tilfreds eller utilfreds er du med naboskabet i dit område?" Svarmulighederne er: 'Meget utilfreds', 'Utilfreds', 'Hverken tilfreds eller utilfreds', 'Tilfreds' og 'Meget tilfreds'. [N = 122.305]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 6.2: Figuren viser, hvilke aktiviteter respondenterne typisk har med deres naboer. Tallene er opgjort i procent. Svarene bygger på spørgsmålet: "Hvilke af følgende gør du med dine naboer? Med naboer menes personer, der bor i nærheden af dig, dvs. også genboer og andre i nærhed til din bolig." Respondenterne har disse svarmuligheder: 'Holder øje med hinandens boliger', 'Låner ting ud til hinanden (f.eks. mad eller værktøj)', 'Holder vej- eller gårdfester sammen', 'Hjælper hinanden med boligprojekter og/eller havearbejde', 'Inviterer hinanden til middag', 'Har kommunikation via mailgruppe, Facebook eller lignende', 'Mødes i forsamlingshus, fælleshus eller medborgerhus', 'Deltager i fælles projekter i lokalområdet (f.eks. oprydning, renovering mv.)'. [N = 122.305]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 6.3: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort ud fra, om respondenterne er tilfredse eller utilfredse med deres naboskab. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Tilfredshed med naboskabet stammer fra spørgsmålet: "Hvor tilfreds eller utilfreds er du med naboskabet i dit område?". Svaremulighederne er: 'Meget utilfreds', 'Utilfreds', 'Hverken tilfreds eller utilfreds', 'Tilfreds' og 'Meget tilfreds'. I figuren er de to første og de to sidste svaremuligheder om naboskab lagt sammen. [N = 122.305]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 6.4: Kilde: Charmes, E. [2010]. "Cul-de-sacs, Superblocks and Environmental Areas as Supports of Residential Territorialization". Journal of Urban Design, 15[3], 357 - 374.

Figur 6.5: Figuren viser betydningen af et godt gårdmiljø for omfanget af aktiviteter, man har med sine naboer (kun personer bosat i etageejendomme). Svarene bygger på spørgsmålet: "Hvilke af følgende gør du med dine naboer? Med naboer menes personer, der bor i nærheden af dig, dvs. også genboer og andre i nærhed til din bolig." Respondenterne har disse svaremuligheder: 'Holder øje med hinandens boliger', 'Låner ting ud til hinanden [f.eks. mad eller værktøj]', 'Holder vej- eller gårdfester sammen', 'Hjælper hinanden med boligprojekter og/eller havearbejde', 'Inviterer hinanden til middag', 'Har kommunikation via mailgruppe, Facebook eller lignende', 'Mødes i forsamlingshus, fælleshus eller medborgerhus', 'Deltager i fælles projekter i lokalområdet [f.eks. oprydning, renovering mv.]'. Disse er svar er opgjort ud fra, om respondenterne synes, de har et godt eller dårligt gårdmiljø der, hvor de bor. Spørgeskemaet indeholder spørgsmålet "Hvor godt eller dårligt er gårdmiljøet/det udendørs fællesareal i din ejendom?" Respondenterne kan svare 'Meget dårligt', 'Dårligt', 'Hverken godt eller dårligt', 'Godt' eller 'Meget godt'. [N = 32.244]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Tabel 6.1: Tabellen viser omfanget af naboaktiviteter opgjort for både kommuner og postnumre. Tabellen indeholder top-10 og bund-10 for kommuner og postnumre. Indekset er udtryk for, hvor mange aktiviteter man har med sine naboer. Hvis ikke man har nogen af aktiviteterne, får man værdien nul på indekset. Hvis man laver alle [otte] aktiviteter, får man værdien otte på indekset. Indekset bygger på spørgsmålet: "Hvilke af følgende gør du med dine naboer? Med naboer menes personer, der bor i nærheden af dig, dvs. også genboer og andre i nærhed til din bolig". Respondenterne har disse svaremuligheder: 'Holder øje med hinandens boliger', 'Låner ting ud til hinanden [f.eks.

mad eller værktøj]', 'Holder vej- eller gårdfester sammen', 'Hjælper hinanden med boligprojekter og/eller havearbejde', 'Inviterer hinanden til middag', 'Har kommunikation via mailgruppe, Facebook eller lignende', 'Mødes i forsamlingshus, fælleshus eller medborgerhus', 'Deltager i fælles projekter i lokalområdet [f.eks. oprydning, renovering mv.]'. [N = 122.305]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Tabel 6.2: Figuren viser omfanget af aktiviteter med naboerne fordelt på boligejerskab. Boligejerskab er opgjort for 1) Lejebolig; 2) Andelsbolig; 3) Ejerbolig. Svarene bygger på spørgsmålet: "Hvilke af følgende gør du med dine naboer? Med naboer menes personer, der bor i nærheden af dig, dvs. også genboer og andre i nærhed til din bolig." Respondenterne har disse svaremuligheder: 'Holder øje med hinandens boliger', 'Låner ting ud til hinanden [f.eks. mad eller værktøj]', 'Holder vej- eller gårdfester sammen', 'Hjælper hinanden med boligprojekter og/eller havearbejde', 'Inviterer hinanden til middag', 'Har kommunikation via mailgruppe, Facebook eller lignende', 'Mødes i forsamlingshus, fælleshus eller medborgerhus', 'Deltager i fælles projekter i lokalområdet [f.eks. oprydning, renovering mv.]'. Tallene udtrykker procentdelen af respondenterne, som har aktiviteterne sammen med deres naboer. [N = 113.146]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 7.1: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet set i forhold til, hvor ofte/sjældent respondenterne har kontakt til seks forskellige grupper af relationer. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Kontakt bygger på spørgsmålet "Hvor ofte har du kontakt til [seks forskellige grupper]. Med kontakt menes: taler sammen, hygger sammen, foretager sig noget sammen mv. Det kan både være fysisk sammen eller via telefon, online, sociale medier mv." De seks grupper, der spørges ind til, er 'Dine børn', 'Dine forældre', 'Dine søskende', 'Andre familiemedlemmer', 'Venner' samt 'Naboer'. Svaremulighederne er: 'Aldrig', 'Sjældnere end 1 gang per år', '1-3 gange per år', '1-2 gange i kvartalet', '1-3 gange om måneden', '1-2 gange om ugen', '3-5 gange om ugen' og 'Dagligt eller næsten dagligt'. Figuren viser svarene for de personer, som dagligt/næsten dagligt har kontakt, samt de personer, som aldrig/sjældnere end én gang om året har kontakt. [N = Fra 83.063 til 119.823]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 7.2: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet set i forhold til, hvor ofte/sjældent respondenterne har kontakt til deres venner. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes

svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds.' Kontakt bygger på spørgsmålet "Hvor ofte har du kontakt til dine venner. Med kontakt menes: taler sammen, hygger sammen, foretager sig noget sammen mv. Det kan både være fysisk sammen eller via telefon, online, sociale medier mv." Svarmulighederne er: 'Aldrig', 'Sjældnere end 1 gang per år', '1-3 gange per år', '1-2 gange i kvartalet', '1-3 gange om måneden', '1-2 gange om ugen', '3-5 gange om ugen' og 'Dagligt eller næsten dagligt'. [N = 119.823]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 7.3: Figuren viser andelen af respondenter med hhv. dansk herkomst samt indvandrere/efterkommere, som føler sig ensomme. Tallene er vist for otte forskellige aldersgrupper. Spørgeskemaet indeholder tre spørgsmål om ensomhed: 1) Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?; 2) Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?; 3) Hvor ofte føler du dig udenfor? Svarmulighederne på alle tre spørgsmål er: 'Sjældent', 'En gang imellem', 'Ofte'. Personer, som i figuren betragtes som ensomme, har svaret 'ofte' på mindst ét af de tre spørgsmål om ensomhed. [N = 120.158]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 8.1: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet for hhv. singler samt personer i et parforhold/ægtefolk. Tallene er opgjort for tre grupper: 1) Alle; 2) Mænd; 3) Kvinder. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 119.902]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 8.2: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet for hhv. singler samt personer i et parforhold/ægtefolk. Tallene er opgjort for ni forskellige aldersgrupper. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 118.577]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 8.3: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort i forhold til ægteskabelig status, samt om man bor sammen med sin eventuelle partner. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Kategorierne er skabt ved at kombinere 'Civilstand' fra registerdata med et spørgsmål fra spørgeskemaundersøgelsen. Spørgsmålet fra undersøgelsen lyder: "Hvad beskriver bedst din situation?" Svarmulighederne er 'Jeg har ingen kæreste/partner/ægtefælle [single]', 'Jeg har

kæreste/partner/ægtefælle, men vi bor ikke sammen', 'Jeg bor sammen med min kæreste/partner/ægtefælle'. [N = 118.730]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 8.4: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet for mænd og kvinder i forhold til alderen på deres yngste barn. Tallene er gennemsnit over tre år. Alder på yngste barn stammer fra registerdata. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 26.484]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 8.5: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet for mænd og kvinder opgjort på syv aldersgrupper. Tallene er gennemsnitlig livskvalitet blandt par med to børn, hvor yngste barn er højst fire år. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 6.840]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 8.6: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet for to forskellige aldersgrupper opgjort efter, hvor mange børn respondenterne har. Antal børn bygger på registerdata. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 53.944]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 8.7: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet for børnefamilier opgjort i forhold til, hvilken type bolig respondenterne bor i. Boligtype bygger på registervariabel. Det samme gør spørgsmålet om, hvorvidt man er en børnefamilie eller ej. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Tallene er justerede gennemsnit, og der er kontrolleret for indkomst, alder, uddannelse samt pladsmangel. [N = 63.024]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Tabel 8.1: Tabellen viser dels den gennemsnitlige livskvalitet samt selvoplevet økonomi opgjort på civilstand og forældrestatus. Forældrestatus bygger på registerdata og måler, hvorvidt man har hjemmeboende børn eller ej. Civilstand er skabt ved at kombinere variablen 'Civilstand' fra registerdata med et spørgsmål fra spørgeskemaundersøgelsen. Spørgsmålet fra undersøgelsen lyder: "Hvad beskriver bedst din situation?" Svarmulighederne er 'Jeg har ingen kæreste/partner/ægtefælle [single]', 'Jeg har kæreste/partner/ægtefælle, men vi bor ikke sammen',

'Jeg bor sammen med min kæreste/partner/ægtefælle'. Selvpoplevet økonomi bygger på dette spørgsmål fra spørgeskemaundersøgelsen: "I hvilken grad kan din husstand få økonomien til at hænge sammen i hverdagen?" Svarmulighederne er: 'Slet ikke', 'I mindre grad', 'I nogen grad' og 'I høj grad'. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 83.162]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 9.1: Figuren viser den gennemsnitlige livskvalitet opgjort for 16 grupperinger af disponibel indkomst. Disponibel indkomst er en registervariabel. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 119.198]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 9.2: Figuren viser den gennemsnitlige livskvalitet opgjort på, om respondenterne føler, de kan få økonomien til at hænge sammen. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Selvpoplevet økonomi bygger på dette spørgsmål fra spørgeskemaundersøgelsen: "I hvilken grad kan din husstand få økonomien til at hænge sammen i hverdagen?" Svarmulighederne er: 'Slet ikke', 'I mindre grad', 'I nogen grad' og 'I høj grad'. [N = 117.356]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 9.3: Figuren viser den gennemsnitlige livskvalitet for respondenterne opdelt i fire kvartiler efter deres ækvivalerede disponible indkomst. Ud over det er respondenterne fordelt efter borgernes gennemsnitsindkomst i den kommune, de bor i. Tallene for borgernes gennemsnitsindkomst i kommunerne stammer fra Statistikbanken. Opdelingen er foretaget således: 100.000-299.999 [lav gennemsnitsindkomst]; 300.000-499.999 [middel gennemsnitsindkomst]; 500.000-699.000 [høj gennemsnitsindkomst]. [N = 122.301]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 9.4: Figuren viser den gennemsnitlige livskvalitet opgjort på, om respondenterne vurderer deres egen økonomi som værende bedre eller dårligere end andre husstandes økonomi. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Spørgsmålet om respondenternes oplevelse af deres egen relative økonomi lyder: "Tror du, at din husstands økonomi er bedre eller dårligere end andre husstandes økonomi i dit lokalområde?" Svarmulig-

hederne er 'Meget dårligere', 'Dårligere', 'Hverken bedre eller dårligere', 'Bedre' samt 'Meget bedre'. [N = 108.365]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 9.5: Figuren viser den gennemsnitlige livskvalitet opgjort for 42 grupperinger af formue. Formue er en registervariabel. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Kurven er udglattet, således at hvert punkt er et gennemsnit af de nærmeste fem gennemsnit i livskvalitet. [N = 110.931]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 9.6: Figuren viser den gennemsnitlige livskvalitet opgjort efter tilfredshed med arbejdet. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Spørgsmålet om tilfredshed med arbejde lyder: "Hvor tilfreds er du med dit nuværende job?" [0 betyder meget utilfreds, mens 10 betyder meget tilfreds]. Kun respondenter i beskæftigelse indgår i figuren. [N=73.024]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 9.7: Figuren viser den gennemsnitlige livskvalitet opgjort efter, om respondenterne ofte får at vide, at hun/han arbejder for meget. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Spørgsmålet om, hvorvidt venner eller familie siger, at man arbejder for meget, lyder: "Hvor tit siger familie eller venner til dig, at du arbejder for meget?". Svarmulighederne er 'Hele tiden', 'Det meste af tiden', 'Noget af tiden', 'Sjældent' samt 'På intet tidspunkt'. [N = 113.650]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 9.8: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet for mænd og kvinder på hhv. fuldtid og deltid. I analyserne er der medtaget respondenter, som opfylder tre betingelser: 1) De er i et parforhold; 2) De har mindst ét hjemmeboende barn; 3) De er på arbejdsmarkedet. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Oplysninger om respondentens parforhold stammer fra spørgeskemaet. Spørgsmålet lyder: "Hvad beskriver bedst din situation? Svarmulighederne er: 1 'Jeg har ingen kæreste/partner/ægtefælle [single]'; 2 'Jeg har kæreste/partner/ægtefælle, men vi bor ikke sammen' og 3 'Jeg bor sammen med min kæreste/partner/ægtefælle'. Respondenter i gruppe 2 og 3 betragtes som værende i et

parforhold. Oplysninger om børn og arbejdsmarkedsstatus bygger på registerdata. [N = 27.047]. Kilde: Realdanias livskvalitetsundersøgelse.

Figur 9.9: Figuren viser den gennemsnitlige livskvalitet opgjort ud fra respondenternes arbejdsmarkedsstatus og alder (i syv grupperinger). Arbejdsmarkedsstatus er en registreringsvariabel og er opdelt i tre hovedgrupper: Beskæftigede, ledige samt uden for arbejdsstyrken. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Der er kontrolleret for alder, uddannelse og indkomst i analyserne. [N = 121.851]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 10.1: Figuren viser gennemsnitlig livskvalitet opgjort i forhold til antal kontakter til sundhedsvæsenet. Kontakter bygger på registerdata. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 122.302]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 10.2: Figuren viser respondenternes gennemsnitlige tilfredshed med deres helbred opgjort for ni alderskategorier. Tilfredsheden med helbredet bygger på dette spørgsmål: "På en skala fra 0-10, hvor tilfreds er du med følgende: Dit helbred?" Svarskalaen går fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'meget utilfreds', mens 10 betyder 'meget tilfreds', 5 er 'neutral'. [N = 121.474]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 10.3: Figuren viser respondenternes gennemsnitlige livskvalitet opgjort ud fra, om de har problemer i deres nuværende bolig. Problemer i boligen bygger på følgende spørgsmål: "Hvilke af følgende problemer oplever du i din nuværende bolig?" Svarmulighederne er: 'Dårlig luftkvalitet', 'Fugt og skimmelsvamp', 'Varme/for høj temperatur', 'Træk og kulde', 'Dagslys (for meget)', 'Dagslys (for lidt)', 'Støj', 'Røg (f.eks. fra brændeovne, tobaksrøg)', 'Indkig fra andre (f.eks. naboer, overboer eller fra den anden side af gaden)' samt 'Ingen af disse'. [N = 122.305]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 10.4: Figuren viser respondenternes gennemsnitlige livskvalitet opgjort ud fra, hvor ofte respondenten bruger naturen. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Brugen af naturen bygger på følgende spørgsmål: "Hvor ofte opholder du dig i naturen set over et helt år?" [Hjælpetekst: "Med naturen

og landskabet menes bl.a. grønne parker, engområder, strande, landbrugsarealer og skove"]. Svarmulighederne er: 'Aldrig', 'Sjældnere end 1 gang per år', '1-3 gange per år', '1-2 gange i kvartalet', '1-3 gange om måneden', '1-2 gange om ugen', '3-5 gange om ugen' samt 'Dagligt eller næsten dagligt'. [N = 120.727]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 10.5: Figuren viser den mentale sundhed opgjort for alle landets kommuner. Kommunerne er inddelt i tre lige store grupper [33-32-33]. Mørkegrøn = Højest/bedst værdi på indekset [33 kommuner]; Grøn = Mellemste værdi på indekset [32 kommuner]; Lysegrøn = Lavest værdi på indekset [33 kommuner]. Indekset for mental sundhed bygger på tre spørgsmål fra spørgeskemaet. Spørgsmålene er: "1) I hvilken grad passer følgende udsagn på dig? 1) Jeg gør noget aktivt (dvs. jeg holder mig aktiv f.eks. ved at bevæge mig, gøre noget, der kræver koncentration, eller noget, der giver mig ro). 2) Jeg gør noget sammen med andre (dvs. jeg bruger tid sammen med andre i et fællesskab og/eller med mennesker, som jeg har det godt med, f.eks. venner, familie eller kollegaer). 3) Jeg gør noget meningsfuldt (dvs. jeg bruger tid på noget, der føles meningsfuldt for mig, f.eks. ved at dyrke en interesse, arbejde frivilligt eller reflektere over livet). Svarmulighederne på alle tre spørgsmål er: 'Slet ikke', 'I mindre grad', 'I nogen grad', 'I høj grad' samt 'I meget høj grad'. Indekset har en alfa-værdi på 0,722. [N = 121.630]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Tabel 10.1: Figuren viser andelen af respondenter, som bruger naturen mindst en gang om ugen. Tallene vises for de ti kommuner med hhv. højest og lavest brug af naturen. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." Brugen af naturen bygger på følgende spørgsmål: "Hvor ofte opholder du dig i naturen set over et helt år?" Svarmulighederne er: 'Aldrig', 'Sjældnere end 1 gang per år', '1-3 gange per år', '1-2 gange i kvartalet', '1-3 gange om måneden', '1-2 gange om ugen', '3-5 gange om ugen' samt 'Dagligt eller næsten dagligt'. [N = 122.301]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 11.1: Figuren viser respondenternes tillid til hhv. lokalpolitikere, politiet og Christiansborgpolitikere. Figuren bygger på tre spørgsmål fra spørgeskemaet: 1) Jeg har tillid til at politikerne i kommunen træffer gode beslutninger for det lokalområde, hvor jeg bor. 2) Jeg har tillid til, at politiet hjælper i mit lokalområde. 3) Jeg har generelt tillid til, at politikerne i Folketinget træffer beslutning til gavn for Danmark uanset deres partifarve. Svarmulighederne er: 'Helt uenig', 'Uenig', 'Hverken enig eller uenig', 'Enig' samt 'Helt enig'. [N = 122.305]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 11.2: Figuren viser sammenhængen mellem livskvalitet og tillid til institutioner for 40 af landets kommuner. Indekset for tillid til institutioner bygger på tre spørgsmål fra spørgeskemaet: 1) Jeg har tillid til, at politikerne i kommunen træffer gode beslutninger for det lokalområde, hvor jeg bor. 2) Jeg har tillid til, at politiet hjælper i mit lokalområde. 3) Jeg har generelt tillid til, at politikerne i Folketinget træffer beslutninger til gavn for Danmark uanset deres partifarve. Svarmulighederne er: 'Helt uenig', 'Uenig', 'Hverken enig eller uenig', 'Enig' samt 'Helt enig'. Indekset har en alfa-værdi på 0,722. Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 122.305]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 11.3: Figuren viser sammenhængen mellem livskvalitet og tillid til andre mennesker for 40 af landets kommuner. Tilliden til andre mennesker bygger på dette spørgsmål fra spørgeskemaet: "Angiv på en skala fra 0 til 10, hvor meget du mener, man kan stole på andre mennesker. Du skal svare på en skala, hvor 0 = Man kan generelt ikke stole på andre mennesker og 10 = Man kan generelt stole på alle mennesker". Livskvalitet er målt ved spørgsmålet "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'." [N = 122.305]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figur 11.4: Figuren viser personlig tillid samt institutionel tillid opgjort for ni aldersgrupperinger. Indekset for tillid til institutioner bygger på tre spørgsmål fra spørgeskemaet: 1) Jeg har tillid til, at politikerne i kommunen træffer gode beslutninger for det lokalområde, hvor jeg bor. 2) Jeg har tillid til, at politiet hjælper i mit lokalområde. 3) Jeg har generelt tillid til, at politikerne i Folketinget træffer beslutning til gavn for Danmark uanset deres partifarve. Svarmulighederne er: 'Helt uenig', 'Uenig', 'Hverken enig eller uenig', 'Enig' samt 'Helt enig'. Indekset har en alfa-værdi på 0,722. Tilliden til andre mennesker bygger på dette spørgsmål fra spørgeskemaet: "Angiv på en skala fra 0 til 10, hvor meget du mener, man kan stole på andre mennesker. Du skal svare på en skala, hvor 0 = Man kan generelt ikke stole på andre mennesker, og 10 = Man kan generelt stole på alle mennesker". [N = 120.896]. Kilde: Realdanias Livskvalitetsundersøgelse.

Figurer og tabeller

I dette afsnit præsenteres detaljerede figurer og tabeller. Numrene refererer til kapitlerne i bogen, og de præsenteres i kronologisk rækkefølge.

Appendiks 2A:

Tabellen viser fremgangen i livskvalitet for de af verdens lande, som vi har data fra i *World Happiness Report*. Figuren viser forskellen i livskvalitet i 2012 og gennemsnittet for 2021-2023 [fra WHR 2024]. En positiv score viser en fremgang i livskvalitet, mens en negativ score er udtryk for, at livskvaliteten er gået tilbage i landet. Kilde: *World Happiness Report 2012-2024*

Rangordning af lande efter fremgang i livskvalitet 2012 til 2024

1.	Serbien	1,847	35.	Kasakhstan	0,594	69.	Finland	0,162	103.	Italien	-0,254
2.	Bulgarien	1,574	36.	Peru	0,583	70.	Malaysia	0,152	104.	Tyrkiet	-0,259
3.	Letland	1,472	37.	Paraguay	0,579	71.	Bolivia	0,151	105.	Danmark	-0,273
4.	Congo	1,401	38.	Montenegro	0,56	72.	Tyskland	0,147	106.	Australien	-0,288
5.	Rumænien	1,313	39.	Senegal	0,555	73.	Israel	0,142	107.	Costa Rica	-0,296
6.	Kina	1,293	40.	Tchad	0,552	74.	Luxembourg	0,071	108.	Østrig	-0,322
7.	Georgien	1,293	41.	Mozambique	0,523	75.	Uganda	0,059	109.	Spanien	-0,34
8.	Litauen	1,23	42.	Taiwan	0,515	76.	Nigeria	0,025	110.	Sierra Leone	-0,341
9.	Filippinerne	1,223	43.	El Salvador	0,513	77.	Guatemala	0,01	111.	New Zealand	-0,343
10.	Togo	1,207	44.	Moldova	0,511	78.	Marokko	0,002	112.	Cypern	-0,348
11.	Nicaragua	1,169	45.	Rusland	0,501	79.	Japan	0,001	113.	Sri Lanka	-0,362
12.	Kosovo	1,141	46.	Cameroun	0,498	80.	Saudi-Arabien	-0,003	114.	Jamaica	-0,366
13.	Mongoliet	1,134	47.	Tjekkiet	0,462	81.	Algeriet	-0,004	115.	Ghana	-0,416
14.	Estland	1,118	48.	Niger	0,434	82.	Tanzania	-0,019	116.	Brasilien	-0,425
15.	Ungarn	1,074	49.	Sydkorea	0,415	83.	Laos	-0,022	117.	Schweiz	-0,439
16.	Bosnien Herzegovina	1,02	50.	Indonesien	0,409	84.	Singapore	-0,026	118.	Irland	-0,446
17.	Armenien	0,981	51.	Honduras	0,404	85.	Sverige	-0,035	119.	Pakistan	-0,492
18.	Uzbekistan	0,97	52.	Bahrain	0,391	86.	Argentina	-0,054	120.	Panama	-0,505
19.	Kyrgyzstan	0,886	53.	Malta	0,386	87.	Namibia	-0,054	121.	Colombia	-0,507
20.	Benin	0,884	54.	Kuwait	0,377	88.	Mexico	-0,062	122.	USA	-0,545
21.	Elfenbenskysten	0,883	55.	Mauritius	0,339	89.	Madagascar	-0,081	123.	Canada	-0,599
22.	Guinea	0,852	56.	Palæstina (selvstyreområde)	0,324	90.	HongKong	-0,108	124.	Zimbabwe	-0,637
23.	Slovenien	0,821	57.	Sydafrika	0,321	91.	Comorerne	-0,134	125.	Tunesien	-0,719
24.	Den Dominicanske Republik	0,787	58.	Kroatien	0,319	92.	Frankrig	-0,137	126.	Egypten	-0,876
25.	Uruguay	0,713	59.	Aserbajdsjan	0,311	93.	Mauretanien	-0,138	127.	Yemen	-0,893
26.	Portugal	0,703	60.	Ecuador	0,3	94.	Storbritannien	-0,187	128.	Indien	-0,921
27.	Libyen	0,688	61.	Kenya	0,29	95.	Holland	-0,193	129.	Bangladesh	-0,921
28.	Nepal	0,684	62.	Irak	0,284	96.	Grækenland	-0,199	130.	Myanmar	-0,968
29.	Tadjikistan	0,667	63.	Mali	0,265	97.	Etiopien	-0,203	131.	Botswana	-1,198
30.	Polen	0,639	64.	Cambodia	0,24	98.	Ukraine	-0,216	132.	Malawi	-1,203
31.	Island	0,637	65.	Chile	0,232	99.	Belgien	-0,219	133.	Zambia	-1,203
32.	Burkina Faso	0,622	66.	Liberia	0,229	100.	Norge	-0,222	134.	Venezuela	-1,315
33.	Vietnam	0,618	67.	Thailand	0,172	101.	Iran	-0,226	135.	Jordan	-1,52
34.	Slovakiet	0,6	68.	Albanien	0,17	102.	Forenede Arabiske Emirater	-0,244	136.	Libanon	-2,342
262						137.	Afghanistan			-2,537	

Appendiks 2B:

Tabellen viser andelen af befolkningen med lav (score fra 0-4) og meget lav (score fra 0-2) well-being og livskvalitet fordelt på alderstrin. Andelen er angivet som procent af den samlede befolkning i hver aldersgruppe.

Spørgsmålsformulering, livskvalitet: "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'.

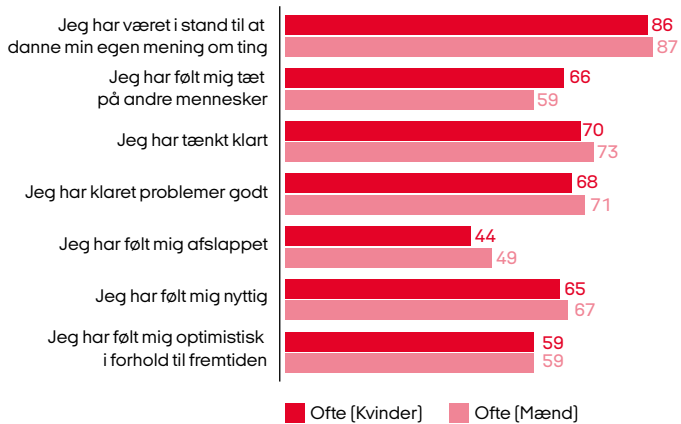
Spørgsmålsformuleringen vedrørende well-being kan ses i appendiks 2C.

(Skala fra 0-10)	18-24	25-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80+
Lav livskvalitet (0-4)	10,9	11,2	10,0	10,2	8,9	6,8	4,9	6,6
Lav well-being (0-4)	6,1	6,0	6,0	5,5	4,8	3,6	2,6	5,0
Meget lav livskvalitet (0-2)	3,4	3,9	3,6	3,7	3,4	2,5	1,8	2,8
Meget lav well-being (0-2)	0,4	0,5	0,6	0,5	0,5	0,5	0,4	1,0

Appendiks 2C:

Figuren viser andelen af befolkningen, der svarer "ofte" eller "hele tiden" til syv spørgsmål om mental trivsel. Figuren angives i procent og er fordelt på mænd og kvinder. Det er inspireret af The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale [7 items].

Spørgsmålsformulering: "Nedenfor er der en række udsagn om følelser og tanker. Markér det svar, der bedst svarer til, hvor ofte du har haft det sådan i løbet af de seneste to uger."



Appendiks 3A:

Tabellen viser livskvaliteten i landets 98 kommuner både som rå data, samt hvor der er kontrolleret for uddannelse, indkomst og alder. Hertil kommer scoren i det socioøkonomiske indeks (som er hentet fra noegletal.dk). Om det socioøkonomiske indeks: En værdi over 1 betyder, at kommunen har et større udgiftsbehov relativt til gennemsnittet af kommunerne, imens en værdi lavere end 1 betyder et lavere udgiftsbehov relativt til gennemsnittet. Jo lavere værdi, jo bedre er kommunens socioøkonomiske forudsætninger.

Spørgsmålsformulering: "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'."

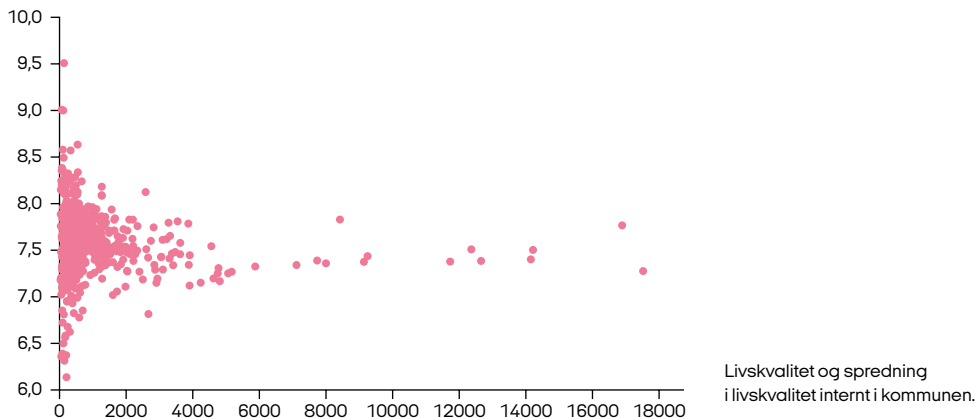
Det er meget vigtigt at understrege, at mens der er signifikant forskel mellem kommuner i toppen og bunden, så er de indbyrdes forskelle mellem kommuner, der ligger i nærheden af hinanden på listen, inden for den statistiske usikkerhed.

	Kommune	Livskvalitet [rå data]	Livskvalitet [kon- trolleret for udd., indk. og alder]	Socioøkonomisk indeks		Kommune	Livskvalitet [rå data]	Livskvalitet [kon- trolleret for udd., indk. og alder]	Socioøkonomisk indeks
1.	Læsø	7,95	7,82	1,16	50.	Syddjurs	7,55	7,53	0,83
2.	Hørsholm	7,88	7,68	0,64	51.	Esbjerg	7,55	7,64	1,08
3.	Lemvig	7,86	7,80	0,91	52.	Hillærød	7,55	7,57	0,77
4.	Langeland	7,85	7,80	1,27	53.	Odsherred	7,55	7,49	1,25
5.	Ærø	7,83	7,65	0,97	54.	Aabenraa	7,55	7,59	1,09
6.	Vallensbæk	7,82	7,83	0,83	55.	Helsingør	7,55	7,52	1,03
7.	Favrskov	7,79	7,79	0,68	56.	Vordingborg	7,54	7,52	1,20
8.	Nordfyns	7,76	7,69	1,02	57.	Billund	7,54	7,63	1,03
9.	Varde	7,75	7,80	0,96	58.	Roskilde	7,53	7,54	0,78
10.	Fanø	7,74	7,60	0,72	59.	Nyborg	7,53	7,55	1,12
11.	Odder	7,73	7,70	0,81	60.	Hedensted	7,53	7,58	0,80
12.	Furesø	7,73	7,58	0,75	61.	Rebild	7,53	7,61	0,74
13.	Rudersdal	7,73	7,56	0,61	62.	Køge	7,52	7,58	1,03
14.	Allerød	7,73	7,63	0,51	63.	Assens	7,52	7,53	1,02
15.	Thisted	7,73	7,79	1,03	64.	Jammerbugt	7,52	7,55	0,96
16.	Solrød	7,72	7,70	0,64	65.	Norddjurs	7,51	7,52	1,13
17.	Ringkøbing-Skjern	7,72	7,72	0,89	66.	Middelfart	7,51	7,49	0,85
18.	Tønder	7,72	7,75	1,16	67.	Morsø	7,51	7,52	1,10
19.	Gentofte	7,69	7,48	0,64	68.	Fredericia	7,50	7,57	1,22
20.	Samsø	7,68	7,55	1,04	69.	Kolding	7,49	7,55	0,96
21.	Dragør	7,67	7,48	0,62	70.	Vejle	7,48	7,51	0,94
22.	Bornholm	7,67	7,62	1,06	71.	Ikast-Brandø	7,48	7,58	0,94
23.	Skanderborg	7,66	7,70	0,62	72.	Viborg	7,48	7,55	0,94
24.	Haderslev	7,65	7,69	1,15	73.	Gladsaxe	7,47	7,53	1,09
25.	Vejen	7,65	7,70	0,99	74.	Hjørring	7,47	7,51	1,01
26.	Vesthimmerlands	7,65	7,70	1,09	75.	Randers	7,46	7,52	1,12
27.	Sønderborg	7,65	7,68	1,11	76.	Høje-Taastrup	7,46	7,56	1,26
28.	Faaborg-Midtfyn	7,64	7,66	0,98	77.	Kalundborg	7,46	7,53	1,26
29.	Struer	7,64	7,68	1,03	78.	Hvidovre	7,45	7,51	1,19
30.	Mariagerfjord	7,64	7,62	0,99	79.	Guldborgsund	7,45	7,44	1,32
31.	Lejre	7,64	7,56	0,73	80.	Rødovre	7,45	7,50	1,23
32.	Kerteminde	7,63	7,66	0,97	81.	Skive	7,44	7,51	1,03
33.	Greve	7,62	7,62	0,91	82.	Faxe	7,44	7,45	1,01
34.	Frederikshavn	7,62	7,61	1,09	83.	Halsnæs	7,43	7,42	1,04
35.	Fredensborg	7,62	7,56	0,93	84.	Næstved	7,42	7,46	1,10
36.	Herning	7,61	7,70	0,9	85.	Slagelse	7,41	7,49	1,28
37.	Stevns	7,61	7,55	0,95	86.	Aarhus	7,41	7,52	0,94
38.	Frederikssund	7,60	7,57	0,90	87.	Aalborg	7,41	7,50	0,95
39.	Tårnby	7,59	7,62	1,06	88.	Holbæk	7,40	7,44	1,07
40.	Herlev	7,59	7,61	1,25	89.	København	7,40	7,50	1,06
41.	Svendborg	7,58	7,59	1,02	90.	Ballerup	7,39	7,42	1,28
42.	Frederiksberg	7,58	7,55	0,77	91.	Ringsted	7,38	7,47	1,07
43.	Egedal	7,58	7,56	0,60	92.	Brøndby	7,37	7,45	1,73
44.	Silkeborg	7,57	7,59	0,81	93.	Lolland	7,37	7,44	1,62
45.	Lyngby-Taarbæk	7,56	7,51	0,72	94.	Odense	7,33	7,43	1,10
46.	Horsens	7,56	7,63	0,97	95.	Lshøj	7,30	7,45	1,66
47.	Sorø	7,56	7,54	1,02	96.	Brønderslev	7,28	7,32	0,97
48.	Holstebro	7,56	7,60	0,87	97.	Glostrup	7,23	7,31	1,21
49.	Gribskov	7,56	7,52	0,89	98.	Albertslund	7,20	7,24	1,54

Appendiks 3B:

Tabellen viser sammenhængen mellem livskvaliteten og befolkningstætheden. Befolkningstætheden er opgjort inden for kvadrater a 1 X 1 km. Det giver en konkret befolkningstæthed for hver enkelt adresse i landet. Herefter er befolkningstætheden og gennemsnitlig livskvalitet opgjort på postnummerniveau. Der er ingen signifikant sammenhæng mellem befolkningstæthed og livskvalitet.

Spørgsmålsformulering: "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'."



Appendiks 3C:

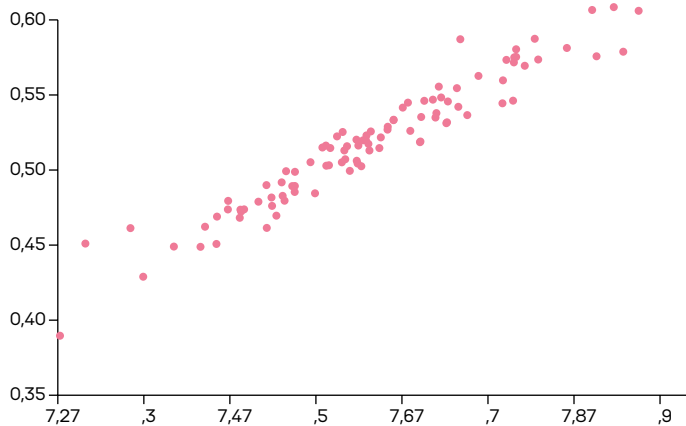
Tabellen viser livskvalitet for høj- og lavindkomstgrupperne fordelt på kommune-type. Højindkomst er defineret som højeste 10 procent, mens lavindkomstgruppen er laveste 10 procent, målt på disponibel indtægt. Data er hentet fra registerdata. Data er vist for både hele populationen og et udsnit i form af gruppen 30-65 år.

Spørgsmålsformulering: "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'."

	Høj indkomst (alle)	Lav indkomst (alle)	Høj indkomst (30-65 år)	Lav indkomst (30-65 år)
Hovedstadskommune	8,09	6,82	8,06	6,39
Storbykommune	8,11	6,71	8,11	6,05
Provinsbykommune	8,19	6,39	8,17	6,04
Oplandskommune	8,11	6,60	8,07	6,30
Landkommune	8,18	6,67	8,10	6,49

Appendiks 3D:

Tabellen viser livskvaliteten fordelt på kommuner i forhold til spredningen af livskvalitet internt i kommunen. Spredningen i livskvalitet er målt via standardafvigelsen for livskvalitet inden for hver af de 98 kommuner. Spørgsmålsformulering: "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'.



Appendiks 5B:

Tabellen viser andelen af befolkningen i procent, der angiver, at de har pladsproblemer i deres bolig. Fordelt på kommune. Spørgsmålsformulering: "Hvilke af følgende udfordringer har du med din nuværende bolig?" Svar: "Pladsmangel [for få kvm]."

Andelen af befolkningen, der oplever pladsmangel i boligen fordelt på kommuner

1. København	27,3	34. Furesø	11,8	67. Morsø	9,2
2. Frederiksberg	24,0	35. Vejle	11,8	68. Frederikshavn	9,2
3. Lyngby-Taarbæk	21,1	36. Hørsholm	11,6	69. Stevn	9,2
4. Aarhus	20,6	37. Greve	11,5	70. Dragør	9,0
5. Gladsaxe	20,2	38. Esbjerg	11,5	71. Faxe	8,9
6. Glostrup	19,7	39. Køge	11,4	72. Middelfart	8,9
7. Herlev	18,3	40. Egedal	11,3	73. Ærø	8,8
8. Hvidovre	17,4	41. Fredericia	11,2	74. Syddjurs	8,8
9. Rødovre	16,9	42. Svendborg	11,2	75. Hedensted	8,8
10. Brøndby	16,5	43. Guldborgsund	11,1	76. Norddjurs	8,7
11. Odense	16,3	44. Viborg	11,1	77. Favrskov	8,6
12. Høje-Taastrup	16,2	45. Skanderborg	11,1	78. Fanø	8,6
13. Aalborg	16,1	46. Sønderborg	11,0	79. Brønderslev	8,5
14. Ishøj	15,8	47. Billund	10,8	80. Faaborg-Midtfyn	8,4
15. Roskilde	15,7	48. Randers	10,8	81. Ringkøbing-Skjern	8,3
16. Ballerup	15,5	49. Allerød	10,7	82. Haderslev	8,1
17. Hillerød	15,4	50. Aabenraa	10,3	83. Rebild	8,0
18. Albertslund	15,0	51. Nyborg	10,3	84. Kerteminde	8,0
19. Gentofte	14,7	52. Silkeborg	10,3	85. Odsherred	8,0
20. Kolding	14,6	53. Halsnæs	10,0	86. Varde	7,9
21. Vallensbæk	14,4	54. Gribskov	9,9	87. Vejen	7,8
22. Solrød	13,9	55. Ikast-Brande	9,9	88. Vesthimmerlands	7,7
23. Fredensborg	13,9	56. Mariagerfjord	9,8	89. Bornholm	7,7
24. Tårnby	13,9	57. Vordingborg	9,7	90. Læse	7,7
25. Næstved	13,4	58. Odder	9,7	91. Jammerbugt	7,6
26. Rudersdal	13,1	59. Hjørring	9,6	92. Struer	7,5
27. Herning	12,9	60. Lolland	9,6	93. Thisted	7,0
28. Helsingør	12,4	61. Holstebro	9,6	94. Nordfyns	6,9
29. Ringsted	12,3	62. Lejre	9,4	95. Tønder	6,4
30. Slagelse	12,1	63. Assens	9,4	96. Langeland	6,2
31. Sorø	11,9	64. Skive	9,3	97. Samsø	5,6
32. Holbæk	11,9	65. Frederikssund	9,3	98. Lemvig	5,0
33. Horsens	11,8	66. Kalundborg	9,3		

Appendiks 6A:

Tabellen viser den gennemsnitlige tilfredshed med naboskabet i alle landets kommuner samt omfanget af aktiviteter, respondenterne har med deres naboer. Tilfredsheden med naboskabet er målt via spørgsmålet: "Hvor tilfreds eller utilfreds er du med naboskabet i dit område?" Svarmulighederne er: 1] 'Meget utilfreds', 2] 'Utilfreds', 3] 'Hverken eller', 4] 'Tilfreds' samt 5] 'Meget tilfreds'. Værdien for tilfredsheden går således fra ét til fem.

Spørgeskemaet indeholder otte spørgsmål om, hvilke aktiviteter man eventuelt laver med dine naboer: 1] Holder øje med hinandens boliger; 2] Låner ting ud til hinanden [f.eks. mad eller værktøj]; 3] Holder vej- eller gårdfester sammen; 4] Hjælper hinanden med boligprojekter og/eller havearbejde; 5] Inviterer hinanden til middag; 6] Har kommunikation via mailgruppe, Facebook eller lignende; 7] Mødes i forsamlingshus, fælleshus eller medborgerhus; 8] Deltager i fælles projekter i lokalområdet [f.eks. oprydning, renovering mv.]. Indekset går således fra nul til otte, afhængigt af hvor mange naboaktiviteter respondenterne har.

Det er meget vigtigt at understrege, at mens der er signifikant forskel mellem kommuner i toppen og bunden, så er de indbyrdes forskelle mellem kommuner, der ligger i nærheden af hinanden på listen inden for den statistiske usikkerhed.

Kommune	Tilfredshed med naboskabet	Indeks for aktiviteter med naboerne	Kommune	Tilfredshed med naboskabet	Indeks for aktiviteter med naboerne
1. Fanø	4,35	2,67	50. Odsherred	4,00	2,39
2. Læsø	4,32	2,13	51. Norddjurs	4,00	2,38
3. Ærø	4,21	2,71	52. Furesø	3,99	2,76
4. Samsø	4,17	2,72	53. Roskilde	3,98	2,60
5. Odder	4,15	2,80	54. Køge	3,98	2,55
6. Stevns	4,13	2,85	55. Herning	3,98	2,52
7. Ringkøbing-Skjern	4,13	2,75	56. Sorø	3,98	2,50
8. Skanderborg	4,12	3,12	57. Billund	3,98	2,44
9. Dragør	4,12	2,82	58. Vordingborg	3,98	2,39
10. Tønder	4,12	2,68	59. Lolland	3,98	1,99
11. Favrskov	4,11	3,01	60. Fredensborg	3,97	2,69
12. Lemvig	4,11	2,45	61. Frederikssund	3,97	2,58
13. Brønderslev	4,11	2,39	62. Esbjerg	3,97	2,43
14. Allerød	4,10	2,91	63. Middelfart	3,97	2,40
15. Vesthimmerland	4,10	2,68	64. Faxe	3,97	2,37
16. Struer	4,10	2,51	65. Kolding	3,96	2,36
17. Langeland	4,10	2,30	66. Gentofte	3,96	2,31
18. Bornholm	4,10	2,11	67. Guldborgsund	3,96	2,18
19. Lejre	4,09	3,22	68. Greve	3,95	2,46
20. Morsø	4,09	2,84	69. Randers	3,95	2,33
21. Thisted	4,09	2,69	70. Fredericia	3,95	2,31
22. Nordfyn	4,09	2,57	71. Holbæk	3,94	2,57
23. Faaborg-Midtfyn	4,08	2,63	72. Helsingør	3,94	2,52
24. Varde	4,07	2,85	73. Halsnæs	3,94	2,42
25. Rudersdal	4,07	2,71	74. Vejle	3,93	2,45
26. Hørsholm	4,07	2,57	75. Horsens	3,93	2,42
27. Nyborg	4,07	2,30	76. Kalundborg	3,93	2,24
28. Hedensted	4,06	2,71	77. Næstved	3,92	2,30
29. Skive	4,06	2,69	78. Ringsted	3,92	2,26
30. Svendborg	4,06	2,64	79. Lyngby-Taarbæk	3,91	2,38
31. Aabenraa	4,06	2,57	80. Vallensbæk	3,91	2,30
32. Frederikshavn	4,06	2,30	81. Albertslund	3,90	2,69
33. Rebild	4,05	2,90	82. Herlev	3,89	2,37
34. Holstebro	4,05	2,71	83. Tårnby	3,89	2,29
35. Syddjurs	4,04	2,77	84. Hillerød	3,88	2,54
36. Mariaagerfjord	4,04	2,60	85. Ballerup	3,86	2,27
37. Assens	4,03	2,62	86. Slagelse	3,86	2,11
38. Sønderborg	4,03	2,49	87. Aalborg	3,85	2,21
39. Kerteminde	4,03	2,45	88. Gladsaxe	3,84	2,24
40. Egedal	4,02	2,86	89. Hvidovre	3,83	2,20
41. Silkeborg	4,02	2,73	90. Odense	3,82	2,10
42. Solrød	4,02	2,73	91. Glostrup	3,80	2,07
43. Haderslev	4,02	2,67	92. Aarhus	3,79	2,21
44. Jammerbugt	4,02	2,51	93. Frederiksberg	3,79	2,13
45. Hjørring	4,02	2,39	94. Høje-Taastrup	3,77	2,14
46. Vejen	4,01	2,67	95. Rødovre	3,77	2,12
47. Viborg	4,00	2,67	96. Brøndby	3,77	1,97
48. Gribskov	4,00	2,56	97. Ishøj	3,73	1,97
49. Ikast-Brandø	4,00	2,44	98. København	3,70	2,02

KLAUSULERET FREM TIL UDGIVELSESDAGEN 20. MARTS 2025

Appendiks 7A:

Tabellen viser, hvor ofte respondenter har kontakt til forskellige typer af sociale relationer. Bemærk, at hvis respondenter f.eks. ikke har børn, har respondenter mulighed for at sætte kryds i "Ikke relevant". Disse svar er udeladt af tabellen nedenfor. Tabellen bygger på spørgsmålet "Hvor ofte har du kontakt til ...". Svarmulighederne fremgår af tabellen nedenfor.

Hvor ofte har du kontakt med ... (procent)	Børn	Forældre	Søskende	Øvrige familiemedl.	Venner	Naboer	Kollegaer
Aldrig	1,5	6,8	3,7	4,7	1,1	12,9	5,7
Sjældnere end 1 gang per år	0,4	1,3	2,6	6,6	1,1	5,3	2,0
1-3 gange per år	0,7	2,0	7,6	15,3	3,0	7,3	4,6
1-2 gange i kvartalet	1,4	3,6	13,4	18,7	7,1	9,4	5,0
1-3 gange om måneden	7,9	18,4	32,7	29,7	23,8	22,8	7,6
1-2 gange om ugen	17,8	29,3	20,6	13,4	27,6	23,0	11,8
3-5 gange om ugen	16,2	15,9	9,3	5,4	17,8	9,7	19,5
Dagligt eller næsten dagligt	54,1	22,7	10,1	6,3	18,5	9,5	43,8
Total	100	100	100	100	100	100	100

Appendiks 7B:

Figuren viser andelen af befolkningen fordelt på alder og herkomst, der svarer "ofte" på et af de tre spørgsmål om ensomhed. Spørgeskemaet indeholder tre spørgsmål om ensomhed: 1) Hvor ofte føler du dig isoleret fra andre?; 2) Hvor ofte føler du, at du savner nogen at være sammen med?; 3) Hvor ofte føler du dig udenfor? Svarmulighederne er "Sjældent", "En gang imellem" eller "Ofte".

Andelen, som svarer "ofte" på mindst ét af de tre spørgsmål om ensomhed								
	18-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år	70-79 år	80-89 år
Herkomst er dansk (mand)	21,8	24,8	21,2	17,1	13,7	10,2	8,1	12,0
Herkomst er dansk (kvinde)	25,0	25,6	21,2	17,3	13,7	10,3	8,8	13,4
Indvandrere/ efterkommere (mand)	30,6	35,3	32,2	30,8	27,6	26,4	18,1	16,7
Indvandrere/ efterkommere (kvinde)	34,5	33,7	32,8	28,3	26,1	18,9	16,6	16,5

Appendiks 8A:

Figuren viser livskvaliteten for singler samt børnefamilier fordelt på kommune. Forskellen mellem kommunetypene er ikke signifikant for hverken singler eller børnefamilier.

Spørgsmålsformulering: "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'."

Kommunetype	Livskvalitet	
	Singler	Børnefamilier
Hovedstadskommune	6,94	7,60
Storbykommune	6,78	7,48
Provinsbykommune	6,89	7,47
Oplandskommune	6,97	7,55
Landkommune	6,89	7,49

Appendiks 9A:

Figuren viser livskvaliteten fordelt på alder, samt hvor ofte respondenter får at vide, at vedkommende arbejder for meget. Spørgsmålsformulering om livskvalitet: "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'. Spørgsmålsformulering om arbejdsmængde: "Hvor tit siger familie eller venner til dig, at du arbejder for meget? (Her tænkes både på lønnet og ulønnet arbejde)."

Livskvalitet efter, hvor ofte respondenter får at vide, de arbejder for meget							
	Alle	18-19 år	20-29 år	30-39 år	40-49 år	50-59 år	60-69 år
På intet tidspunkt	7,31	7,02	6,70	6,93	6,81	7,03	7,73
Sjældent	7,79	7,44	7,42	7,58	7,63	7,87	8,17
Noget af tiden	7,69	7,39	7,36	7,48	7,53	7,78	8,10
Det meste af tiden	7,43	7,34	7,11	7,21	7,37	7,44	7,79
Hele tiden	7,14	7,09	6,71	6,92	6,98	7,23	7,67

Appendiks 9B:

Figuren viser livskvalitet fordelt på køn, arbejdstid og antallet af hjemmeboende børn. Data baseres på registerdata samt surveydata for angivelse af livskvalitet. Spørgsmålsformulering: "Alt i alt, hvor tilfreds er du med dit liv for tiden? Du bedes svare på en skala fra 0 til 10, hvor 0 betyder 'slet ikke tilfreds', og 10 betyder 'fuldt ud tilfreds'.

Respondentens køn	Arbejdstid	Livskvalitet / Antal hjemmeboende børn			
		0 hjemmeboende	1 hjemmeboende	2 hjemmeboende	3 hjemmeboende+
Mand	Fuld tid	7,51	7,72	7,73	7,84
Mand	Deltid	7,52	7,2	7,26	7,46
Kvinde	Fuld tid	7,63	7,59	7,65	7,68
Kvinde	Deltid	7,43	7,29	7,33	7,75

Appendiks 10A:

Figuren viser andelen af befolkningen i procent, der oplever indeklimaundersøgelser opgjørt i forhold til størrelsen på deres bolig. Boligstørrelse stammer fra registerdata. Spørgsmålsformulering til indeklimaundersøgelser: "Hvilke af følgende problemer oplever du i din nuværende bolig?" Respondenterne har mulighed for at vælge flere svar.

Andelen af befolkningen med indeklimaproblemer i procent koblet til antal kvm bolig

Kvadratmeter	Dårlig luftkvalitet	Fugt og skimmelsvamp	Varme/for høj temperatur	Træk og kulde	Røg (f.eks. fra brændeovne)	Ingen af disse problemer
0-19	14,73	24,60	21,79	12,46	10,51	24,25
20-39	15,73	12,87	26,94	13,82	11,26	28,84
40-59	12,81	13,01	19,69	16,20	12,76	35,32
60-79	9,40	11,60	13,55	15,14	10,05	43,95
80-99	7,37	10,17	11,16	11,57	7,50	52,50
100-119	5,84	7,97	10,61	8,77	5,67	58,96
120-139	3,59	6,05	8,24	6,60	4,75	65,60
140-159	3,12	4,52	7,20	5,38	3,95	70,45
160-179	2,78	4,30	7,34	4,69	3,72	72,07
180-199	2,51	4,15	7,95	5,27	3,42	72,13
200+	2,33	4,91	7,59	5,55	2,84	73,73

Appendiks 10B:

Figuren viser den gennemsnitlige mentale sundhed fordelt på alle kommunerne ud fra ABC-modellen. Mental sundhed er et indeks, som består af tre spørgsmål fra undersøgelsen: "I hvilken grad passer følgende udsagn på dig?"

1. Jeg gør noget aktivt (dvs. jeg holder mig aktiv f.eks. ved at bevæge mig, gøre noget, der kræver koncentration, eller noget, der giver mig ro).
2. Jeg gør noget sammen med andre (dvs. jeg bruger tid sammen med andre i et fællesskab og/eller med mennesker, som jeg har det godt med, f.eks. venner, familie eller kollegaer).
3. Jeg gør noget meningsfuldt (dvs. jeg bruger tid på noget, der føles meningsfuldt for mig, f.eks. ved at dyrke en interesse, arbejde frivilligt eller reflektere over livet).

Indekset går fra nul til ti og har en alfa-værdi på 0,722.

Kommune	Indeks: Mental sundhed ABC	Kommune	Indeks: Mental sundhed ABC	Kommune	Indeks: Mental sundhed ABC
1. Hørsholm	7,14	34. Kolding	6,59	67. Stevns	6,48
2. Gentofte	7,04	35. Frederikssund	6,58	68. Jammerbugt	6,48
3. Fanø	6,96	36. Varde	6,58	69. Skive	6,47
4. Rudersdal	6,93	37. Silkeborg	6,58	70. Hvidovre	6,47
5. Frederiksberg	6,92	38. Odder	6,58	71. Albertslund	6,47
6. København	6,84	39. Køge	6,57	72. Rødovre	6,46
7. Lyngby-Taarbæk	6,83	40. Haderslev	6,57	73. Horsens	6,46
8. Allerød	6,82	41. Morsø	6,57	74. Vejle	6,46
9. Aarhus	6,81	42. Egedal	6,57	75. Middelfart	6,46
10. Furesø	6,81	43. Nordfyn	6,56	76. Hjørring	6,46
11. Dragør	6,80	44. Ringkøbing-Skjern	6,56	77. Sorø	6,46
12. Fredensborg	6,77	45. Ærø	6,56	78. Slagelse	6,46
13. Solrød	6,76	46. Vordingborg	6,56	79. Assens	6,45
14. Helsingør	6,75	47. Tårnby	6,56	80. Tønder	6,45
15. Roskilde	6,72	48. Ballerup	6,56	81. Kerteminde	6,44
16. Gribskov	6,71	49. Frederikshavn	6,55	82. Vejen	6,44
17. Samsø	6,71	50. Herning	6,55	83. Norddjurs	6,44
18. Bornholm	6,69	51. Lejre	6,54	84. Halsnæs	6,44
19. Skanderborg	6,67	52. Faaborg-Midtfyn	6,54	85. Brøndby	6,43
20. Hillerød	6,67	53. Holbæk	6,54	86. Randers	6,41
21. Thisted	6,67	54. Rebild	6,53	87. Billund	6,41
22. Læsø	6,66	55. Brønderslev	6,53	88. Næstved	6,40
23. Greve	6,64	56. Vallensbæk	6,53	89. Kalundborg	6,40
24. Odense	6,63	57. Mariagerfjord	6,53	90. Høje-Taastrup	6,39
25. Lemvig	6,63	58. Viborg	6,52	91. Struer	6,38
26. Holstebro	6,63	59. Syddjurs	6,50	92. Ringsted	6,37
27. Gladsaxe	6,62	60. Nyborg	6,49	93. Faxe	6,37
28. Svendborg	6,62	61. Fredericia	6,49	94. Glostrup	6,34
29. Sønderborg	6,62	62. Odsherred	6,49	95. Langeland	6,34
30. Aalborg	6,61	63. Vesthimmerland	6,48	96. Guldborgsund	6,30
31. Favrskov	6,60	64. Aabenraa	6,48	97. Ishøj	6,25
32. Esbjerg	6,59	65. Ikast-Brande	6,48	98. Lolland	6,21
33. Herlev	6,59	66. Hedensted	6,48		

Appendiks 11A:

Figuren viser to former for tillid fordelt på kommuner. Tillid til myndigheder knytter sig til tilliden til politiet, lokalpolitikere og folketingspolitikere. Tillid til andre mennesker knytter sig til spørgsmålet, om man generelt kan stole på andre mennesker.

Spørgsmaalsformulering til tillid til myndigheder: "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?: A) Jeg har tillid til, at politikerne i kommunen træffer gode beslutninger for det lokalområde, hvor jeg bor. B) Jeg har tillid til, at politiet hjælper i mit boligområde. C) Jeg har generelt tillid til, politikerne i Folketinget træffer beslutning til gavn for Danmark uanset deres partifarve. Fem svarmuligheder fra "helt enig" til "helt uenig". Indekset går fra nul til ti og har en alfa-værdi på 0,723.

Spørgsmaalsformulering til tillid til andre mennesker: "Kan man stole på de fleste mennesker, eller skal man være forsigtig? Svar fra 0 (man skal være forsigtig) til 10 (man kan stole på de fleste mennesker)

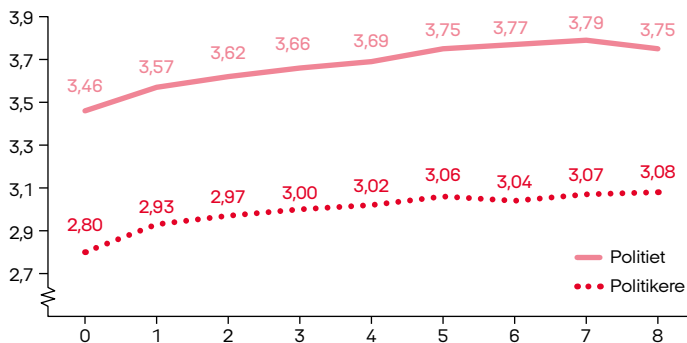
	Kommune	Tillid til andre mennesker	Tillid til myndig- heder		Kommune	Tillid til andre mennesker	Tillid til myndig- heder		Kommune	Tillid til andre mennesker	Tillid til myndig- heder
1.	Fanø	7,46	5,84	34.	Syddjurs	6,89	5,22	67.	Sønderborg	6,69	5,39
2.	Allerød	7,32	5,56	35.	Svendborg	6,88	5,46	68.	Hjørring	6,69	5,27
3.	Gentofte	7,31	6,20	36.	Varde	6,87	5,64	69.	Ikast-Brande	6,68	5,39
4.	Rudersdal	7,27	5,78	37.	Stevns	6,87	5,30	70.	Hedensted	6,68	5,40
5.	Samsø	7,22	5,78	38.	Helsingør	6,87	5,25	71.	Randers	6,68	5,27
6.	Furesø	7,21	5,70	39.	Kerteminde	6,86	5,33	72.	Køge	6,67	5,39
7.	Frederiksberg	7,20	5,86	40.	Faaborg- Midtfyn	6,85	5,30	73.	Fredericia	6,67	5,22
8.	Hørsholm	7,19	5,40	41.	Greve	6,84	5,37	74.	Hvidovre	6,67	5,54
9.	Lyngby- Taarbæk	7,18	5,69	42.	Herning	6,83	5,51	75.	Brønderslev	6,66	5,32
10.	Dragør	7,17	5,41	43.	Gladsaxe	6,83	5,65	76.	Rødovre	6,66	5,64
11.	Skanderborg	7,16	5,60	44.	Odsherred	6,82	5,34	77.	Vordingborg	6,65	5,07
12.	Odder	7,11	5,42	45.	Nordfyn	6,80	5,19	78.	Sorø	6,65	5,12
13.	Lejre	7,08	5,41	46.	Aalborg	6,80	5,39	79.	Billund	6,63	5,61
14.	Roskilde	7,07	5,64	47.	Horsens	6,80	5,50	80.	Halsnæs	6,62	5,10
15.	Favrskov	7,07	5,70	48.	Vejle	6,79	5,57	81.	Jammerbugt	6,62	5,24
16.	Aarhus	7,05	5,54	49.	Kolding	6,79	5,49	82.	Ballerup	6,62	5,52
17.	Lemvig	7,05	5,80	50.	Vejen	6,79	5,38	83.	Tårnby	6,60	5,39
18.	Ringkøbing- Skjern	7,03	5,51	51.	Holbæk	6,78	5,59	84.	Kalundborg	6,59	5,17
19.	Egedal	7,01	5,24	52.	Assens	6,77	5,38	85.	Haderslev	6,59	5,26
20.	København	7,01	5,47	53.	Vesthimmer- land	6,77	5,35	86.	Tønder	6,59	5,48
21.	Læsø	7,00	5,60	54.	Skive	6,77	5,32	87.	Næstved	6,56	5,33
22.	Bornholm	7,00	5,46	55.	Langeland	6,77	4,92	88.	Faxe	6,55	5,13
23.	Holstebro	7,00	5,55	56.	Vallensbæk	6,76	5,75	89.	Albertslund	6,51	5,22
24.	Fredensborg	6,99	5,43	57.	Norddjurs	6,76	5,10	90.	Aabenraa	6,50	5,34
25.	Ærø	6,99	5,60	58.	Frederikssund	6,75	5,07	91.	Glostrup	6,49	5,35
26.	Rebild	6,94	5,15	59.	Gribskov	6,75	5,05	92.	Guldborgsund	6,48	5,08
27.	Thisted	6,92	5,23	60.	Frederikshavn	6,75	5,49	93.	Ringsted	6,43	5,16
28.	Struer	6,92	5,17	61.	Morsø	6,75	5,29	94.	Høje-Taastrup	6,39	5,60
29.	Middelfart	6,92	5,31	62.	Mariagerfjord	6,74	5,35	95.	Slagelse	6,38	4,83
30.	Hillerød	6,91	5,59	63.	Odense	6,73	5,40	96.	Lolland	6,33	4,82
31.	Solrød	6,91	5,61	64.	Viborg	6,70	5,36	97.	Isbøj	6,06	5,15
32.	Silkeborg	6,90	5,35	65.	Herlev	6,70	5,52	98.	Brøndby	6,06	5,35
33.	Nyborg	6,90	5,42	66.	Esbjerg	6,69	5,42				

Appendiks 11B:

Figuren viser tilliden til politiet og tillid til politikere (gns. af tilliden til lokalpolitikere og folketingspolitikere). Dette kobles til antallet af aktiviteter, som respondenterne har med naboerne. Her er der op til otte typer af aktiviteter. Figuren viser, at respondenter med mange naboaktiviteter har større tillid end respondenter med få naboaktiviteter.

Spørgsmålsformulering til tillid til myndigheder: "Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?: A) Jeg har tillid til, at politikerne i kommunen træffer gode beslutninger for det lokalområde, hvor jeg bor. B) Jeg har tillid til, at politiet hjælper i mit boligområde. C) Jeg har generelt tillid til, at politikerne i Folketinget træffer beslutninger til gavn for Danmark uanset deres partifarve. Respondenterne kan svare på en skala med fem svarmuligheder fra "helt enig" til "helt uenig".

Spørgeskemaet indeholder otte spørgsmål om, hvilke aktiviteter man eventuelt laver med dine naboer: 1) Holder øje med hinandens boliger; 2) Låner ting ud til hinanden (f.eks. mad eller værktøj); 3) Holder vej- eller gårdfester sammen; 4) Hjælper hinanden med boligprojekter og/eller havearbejde; 5) Inviterer hinanden til middag; 6) Har kommunikation via mailgruppe, Facebook eller lignende; 7) Mødes i forsamlingshus, fælleshus eller medborgerhus; 8) Deltager i fælles projekter i lokalområdet (f.eks. oprydning, renovering mv.). Indeksset går således fra nul til otte, afhængig af hvor mange naboaktiviteter respondenter har.



Litteraturliste

- Allen, J. & Macomber, J. (2022): "*Healthy Buildings*", Harvard University Press
- Anderson, Jenny (2019): "How a small British town used social connections to make residents happier and healthier". *Quartz* 3. December 2019, 3. december
- Angel S, & Gregory J (2023): "Does housing tenure matter? Owner-occupation and well-being in Britain and Austria". *Housing Studies* 38(5): 860–880
- Appau, S., Churchill, S. A., & Farrell, L. (2018): "Social integration and subjective wellbeing". *Applied Economics*, 51(16), 1748–1761
- Appolloni, Letizia & D'Alessandro, Daniela (2021): "Housing Spaces in Nine European Countries: A Comparison of Dimensional Requirements". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4278
- Asakawa, K. (2004): "Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life?" *Journal of Happiness Studies*, 5, 123–154
- Avila-Palencia, I., de Nazelle, A., Cole-Hunter, T., Donaire-Gonzalez, D., Jerrett, M., Rodriguez, D. A., & Nieuwenhuijsen, M. J. (2017): "The relationship between bicycle commuting and perceived stress: a cross-sectional study". *BMJ open*, 7(6), e013542
- Avila-Palencia, I., Int Panis, L., Dons, E., Gaupp-Berghausen, M., Raser, E., Götschi, T., Gerike, R., Brand, C., de Nazelle, A., Orjuela, J. P., Anaya-Boig, E., Stigell, E., Kahlmeier, S., Iacorossi, F., & Nieuwenhuijsen, M. J. (2018): "The effects of transport mode use on self-perceived health, mental health, and social contact measures: A cross-sectional and longitudinal study". *Environment international*, 120, 199–206
- Ballas, D., & Rijns, R. (2023): "Does Living on an Island Make You Happier?" O. Gervasi, B. Murgante, F. Scorza, A. M. A. C. Rocha, C. Garau, Y. Karaca, & C. M. Torre (Eds.): "*Computational Science and Its Applications – ICCSA 2023 Workshops*", Proceedings (pp. 343-350)
- Barak (2006): "The immune system and happiness". *Autoimmunity Reviews*, 5, 523-527
- Baum, A., & Vallins, S. (1977): "Architecture and social behavior: Psychological studies of social density." Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Becker, Marianne Lie (2024): "Faldende fertilitet er et kæmpe problem for Danmark", online-artikel fra SDU. <https://www.sdu.dk/da/nyheder/faldende-fertilitet>
- Bell, I. de, White, M., Griffiths, A. Darlow, A., Taylor, T., Wheeler, B., Lovell, R. (2020) "Spending time in the garden is positively associated with health and wellbeing: Results from a national survey in England", *Landscape and Urban Planning*, Volume 200, 103836
- Bendre, V. (2024): "Exploration of the Concept of An Empty Nest". *International Journal of Indian Psychology*, 12(1), 219-224
- Bernardi, L., Bollmann, G., Potarca, G., & Rossier, J. (2017): "Multidimensionality of well-being and spillover effects across life domains: How do parenthood and personality affect changes in domain-specific satisfaction?" *Research in Human Development*, 14(1), 26–51

- Beute, F., Andreucci, M.B., Lammel, A., Davies, Z., Glanville, J., Keune, H., Marselle, M., O'Brien, L.A., Olszewska-Guizzo, A., Remmen, R., Russo, A., & de Vries, S. (2020): "Types and characteristics of urban and peri-urban green spaces having an impact on human mental health and wellbeing". Report prepared by an EKLIPSE Expert Working Group. UK Centre for Ecology & Hydrology, Wallingford, United Kingdom
- Binder, Martin & Freytag, Andreas (2013): "Volunteering, Subjective Well-Being and Public Policy". *Journal of Economic Psychology*. 34. 97–119
- Binder, Martin; Blankenberg, Ann-Kathrin & Guardiola, Jorge (2020): "Does it have to be a sacrifice? Different notions of the good life, pro-environmental behavior and their heterogeneous impact on well-being, *Ecological Economics*, Volume 167
- Birckler, J. (2024): "Jagten efter lykken", Samfundslitteratur
- Biswas-Diener, Robert & Vittersø, Joar & Diener, Ed. (2010): "The Danish Effect: Beginning to Explain High Well-Being in Denmark". *Social Indicators Research*. 97. 229-246
- Bjørnskov, Christian (2015): "Lykke". Serien "Tænkepauser", Aarhus Universitetsforlag
- Blanchflower, D. & Oswald, A. J. (2007): "Is well-being U-shaped over the life cycle?", *Social Science and Medicine*. 66
- Blanchflower, D. & Oswald, A. J. (2013): "Does High Home-Ownership Impair the Labor Market?", *IZA Discussion Papers*, No. 7640, Institute for the Study of Labor (IZA), Bonn
- Blekesaune, Morten (2018): "Is Cohabitation As Good As Marriage for People's Subjective Well-Being? Longitudinal Evidence on Happiness and Life Satisfaction in the British Household Panel Survey," *Journal of Happiness Studies*, Springer, vol. 19(2), pages 505-520, February
- Bloom, de J., Geurts, S. A. E., Taris, T. W., Sonnentag, S., de Weerth, C., & Kompier, M. A. J. (2010): "Effects of vacation from work on health and well-being: Lots of fun, quickly gone". *Work & Stress*, 24(2), 196–216
- Bloom, de J., Kompier, M., Geurts, S., de Weerth, C., Taris, T. and Sonnentag, S. (2009): "Do We Recover from Vacation? Meta-analysis of Vacation Effects on Health and Well-being". *Journal of Occupational Health*, 51: 13-25
- Bloze, G., & Skak, M. (2010). *Homeownership and subjective well-being*. (pp. 1-18). Department of Business and Economics, SDU
- Boehnke K, Schwartz S, Stromberg C, Sagiv L. (1998): "The structure and dynamics of worry: theory, measurement, and cross-national replications". *Journal of Personality*. 1998 Oct;66(5):745-82
- Borgonovi, Francesca (2008): "Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness", *Social Science and Medicine*, Vol. 66, juni 2008
- Boyko, C.T. and Cooper, R. (2017): "Well-Being in Neighborhoods". I Cooper, C.L. and J.C. Quick (2017): "The Handbook of Stress and Health", Wiley Online Books
- Brinkmann, Svend (2024): "Nietzsche tog fejl. Det, der ikke slår dig ihjel, gør dig svagere og øger risikoen for en psykisk lidelse", *Alttinget*, 26. januar

- Brienna Perelli-Harris, Stefanie Hoherz, Trude Lappegård & Ann Evans, (2019). "Mind the "Happiness" Gap: The Relationship Between Cohabitation, Marriage, and Subjective Well-being in the United Kingdom, Australia, Germany, and Norway," *Demography*, Springer; Population Association of America (PAA), vol. 56(4), pages 1219-1246, August
- Brodersen, L., Staunstrup, J. K., Møller, J., & Knak-Nielsen, S. (2011): "Den rådne banan på kort: Visual literacy – fra billeder til viden". *Dansk Biblioteksforskning*, 7(2/3), 69-82
- Brodersen, Søren (2003): "Do-It-Yourself work in North-western Europe Maintenance and improvement of homes". ROCKWOOL Foundation Research Unit
- Bruckner, Pascal (2010): "*Perpetual Euphoria – On the Duty to be Happy*", Princeton University Press
- Bryson, A. & G. MacKerron (2004): "Are you happy while you work?" *Economic Journal*, 127 (599) (2017), pp. 106-125
- Buckner, J. C. (1988): "The development of an instrument to measure neighborhood cohesion". *American Journal of Community Psychology*, 16(6), 771-791
- Bugge, Mathilde (2023): "Danmarks største pensionselskab slår alarm: Har aldrig set så mange kunder med stress", *DR*, 29. december
- Burton, E. (2000): "The potential of the compact city for promoting social equity". In K. Williams, E. Burton, & M. Jenks (Eds.), *Achieving sustainable urban form* (First., pp. 19–30). London: E & FN Spon
- Cantril, Hadley A. (1965): "*The Pattern of Human Concern*". Rutgers University Press, 1965
- Carley, K., & Wendt, K. (1991). Electronic Mail and Scientific Communication: A Study of the Soar Extended Research Group. *Knowledge*, 12(4), 406-440
- Carlsen, Fredrik & Stefan Leknes (2022): "The paradox of the unhappy, growing city: Reconciling evidence", *Cities*, Volume 126, 2022
- Carpurale, G.M., Georgellis, Y., Tsitsianis, N. & Yin, Y.P. (2009): "Income and Happiness Across Europe: Do Reference Values Matter?", *Journal of Economic Psychology*, 30, 1:42-51
- Carrasco, J.A., Hogan, B., Wellman, B. and Miller, E.J. (2008): Agency in Social Activity Interactions: The Role of Social Networks in Time and Space. *Tijdschrift voor economische en sociale geografie*, 99: 562-583
- Carstensen, Laura (2009): "*A long bright future*", Public Affairs
- Caspersen, Sune (2024): "Indkomsterne er vokset mest i kommuner, der i forvejen havde høje indkomster". Arbejderbevægelsens Erhvervsråd, 27. maj
- Charmes, E. (2010): "Cul-de-sacs, Superblocks and Environmental Areas as Supports of Residential Territorialization". *Journal of Urban Design*, 15(3), 357 - 374
- Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2008): "The collective dynamics of smoking in a large social network". *The New England journal of medicine*, 358(21), 2249–2258
- Christensen C. D (2016): "Nej, BNP måler ikke et samfunds velstand", *Mandag Morgen*, 31. maj 2016
- CISBO (2016): "*Indeklima og Sundhed i boliger*", Realdania & CISBO

- Clair, Amy & Hughes, Amanda. (2019): "Housing and health: New evidence using biomarker data". *Journal of Epidemiology and Community Health*. 73. jech-2018. 10.1136/jech-2018-211431
- Clarke et al (2018): "*The Origins of Happiness*", Princeton University Press
- Clarke, A.E., Fritjers, P. & Shields, M.A. (2008): "Relative Income, Happiness and Utility: An explanation of the Easterlin Paradox and Other Puzzles", *Journal of Economic Literature*, Vol. XLVI, number 1: 95-144
- Clark, Ben & Chatterjee, Kiron & Martin, Adam & Davis, A. (2020): "How commuting affects subjective wellbeing". *Transportation*. 47
- Clifton, Jon (2022): "*Blind Spot: The Global Rise of Unhappiness and How Leaders Missed It*", Gallup Press
- Cohn, A. et. al. (2019): "Civic honesty around the globe". *Science*. 365 (6448), 70-73
- Collier, A.F., Wayment, H.A. & Wolf, M. (2020): "Do-it-Yourself Activities and Subjective Well-Being". *International Journal of Applied Positive Psychology* 5, 231–248
- Collier, A. F., & Wayment, H. A. (2018): "Psychological benefits of the "maker" or do-it-yourself movement in young adults: A pathway towards subjective well-being". *Journal of Happiness Studies*, 19, 1217–1239
- Collins, Rebecca & Smith, Dianna & Ogutu, Booker & Brown, Kerry & Eigenbrod, Felix & Spake, Rebecca. (2023): "The relative effects of access to public greenspace and private gardens on mental health". *Landscape and Urban Planning*. 240. 104902
- Cooper, C.L. and J.C. Quick (2017): "*The Handbook of Stress and Health*", Wiley Online Books
- Cosh, Georgie & James Gleeson (2020): "*Housing in London 2020 The evidence base for the London Housing Strategy*", Greater London Authority
- Damgaard, Camilla (2002): "*Hvad koster støj? – værdisætning af vejstøj ved brug af busprismetoden*", udført af Miljøstyrelsens Økonomikontor med bistand fra Miljøstyrelsens Transport- og Luftkvalitetskontor.
- Danmarks Statistik (2023): "*Realdanias Livskvalitetsundersøgelse*". Metodedokument udarbejdet af Danmarks Statistik for Realdania.
- Dansk Ejendomsmæglerforening (2023): "Byg flere ejerboliger", 7. november 2023. <https://www.de.dk/politik-analyse/nyheder/byg-flere-ejerboliger/>
- Darçın, Murat (2017): "How Air Pollution Affects Subjective Well-Being". I Mol-laoğlu, M *edt* (2017): "Well-being and Quality of Life – Medical Perspective", InTechOpen
- David, Paul A.; Melvin W. Reder (eds.). (2014): "*Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*". New York: Academic Press, Inc.
- Davies, William (2015): "*The Happiness Industry*", Verso
- Department of Finance Canada (2021): "*Measuring What Matters: Towards a Quality of Life Strategy for Canada*", 19. april
- Diener, E., Biswas-Diener, R. & Vittersø, J. (2010): "The Danish Effect: Beginning to Explain High Well-Being in Denmark". *Social Indicators Research*. 97. 229-246
- Diener and Chan (2011): "Happy people live longer: subjective wellbeing contributes to health and longevity". *Applied Psychology: Health and Wellbeing*, 3 (1), 1-43

- Di Tella, R., MacCulloch, R., (2005): "Gross National Happiness as an Answer to the Easterlin Paradox", *Journal of Development Economics*, Volume 86, Issue 1
- Dolan P., & Laffan K. (2016): "Bad Air Days: The Effects of Air Quality on Different Measures of Subjective Well-Being". *Journal of Benefit-Cost Analysis*. 2016;7(1):147-195
- Druckerman, Pamela (2018): "How the Midlife Crisis Came to Be", magasinet *The Atlantic*, 29. maj 2018
- Eaker, Elaine D.; Pinsky, Joan; Castelli, William P. (1992): "Myocardial Infarction and Coronary Death among Women: Psychosocial Predictors from a 20-Year Follow-up of Women in the Framingham Study", *American Journal of Epidemiology*, Volume 135, Issue 8, 15 April 1992, Pages 854–864
- Easterlin (1974). "Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence", i Paul A. David; Melvin W. Reder (eds.). *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramovitz*. New York: Academic Press, Inc.
- Easterlin, R.A. (1995): "Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All?", *Journal of economic Behavior and Organisation*, 27(1): 35-47
- Eurofound (2013): "*Third European Quality of Life Survey – Quality of Life in Europe: Subjective well-being*", Publication Office of the European Union, Luxembourg
- Eurostat (2022): Quality of life indicators – overall experience of life – Statistics Explained (europa.eu)
- Fallon, I., & O'Neill, D. (2005): "The world's first automobile fatality". *Accident; analysis and prevention*, 37(4), 601–603
- Faludi, Andreas (2015): The 'Blue Banana', Revisited Refereed Article, *European Journal of Spatial Development* No. 56, March 2015
- Fanning, Andrew L. & O'Neill, Daniel W. (2019): "The Wellbeing–Consumption paradox: Happiness, health, income, and carbon emissions in growing versus non-growing economies.", *Journal of Cleaner Production*, Volume 212, Pages 810-821
- Farrell, S.J., Aubry, T. and Coulombe, D. (2004): "Neighborhoods and neighbors: Do they contribute to personal well-being?" *Journal of Community Psychology*, 32: 9-25
- Fichera E, & Gathergood, J. (2016): "Do Wealth Shocks Affect Health? New Evidence from the Housing Boom". *Health Economics*. Nov 25, 57-69.
- Fingerman, K.L., Miller, L. & Charles, S.T. (2008): "Saving the best for last: How adults treat social partners at different ages", *Psychology and Aging*, 23, 399-409
- Fingerman, K. L., & Charles, S. T. (2010): "It takes two to tango: Why older people have the best relationships". *Current Directions in Psychological Science*, 19(3), 172–176
- Fink, Hans (2016): "Om tillid, mistillid og professionsetik", *Tidsskrift for professionsstudier* 22, tema om tillid.
- Firebaugh G, Schroeder MB. (2009): "Does your neighbor's income affect your happiness?" *AJS*. 2009 Nov;115(3): 805-31
- Foye, C. (2017): "The relationship between size of living space and subjective well-being". *Journal of Happiness Studies*, 18 (2). pp. 427-461

- Frandsen, Bonfils og Olsen (red.) (2023): "*Universelt design – tværdisciplinære perspektiver i teori og praksis*", Aalborg Universitetsforlag
- Fischer, C.S. (1982): "*To Dwell Among Friends: Personal Networks in Town and City*". University of Chicago Press
- Frandsen, Bonfils og Olsen (red.) (2023): "*Universelt design – tværdisciplinære perspektiver i teori og praksis*", udgivet af Aalborg Universitetsforlag med støtte fra Bevica Fonden.
- Frederiksen, Morten (red.) (2019): "*Usikker modernitet*", Hans Reitzels Forlag
- Frey, Bruno (2008): "*Happiness – A Revolution in Economics*", CES
- Frey, Bruno & Stutzer, Alois (2008): "Stress That Doesn't Pay: The Commuting Paradox". *Scandinavian Journal of Economics*. 110. 339-366
- Friedman, Danny (2010): "Social impact of poor housing", *ECOTEC* 2010
- Friedman (2012): "Wellbeing, ageing and immunity". In Segerstrom (Ed.) (2012): "*The Oxford Handbook of Psychoneuroimmunology*". Oxford University Press: New York
- Frigaard, Anders (2021): "Det 'breder sig nærmest som en pandemi' i Danmark, så nu får vi en national strategi mod ensomhed", *DR*, 21 juni
- Frijters, P.; Johnson, D. W., & Shields, M (2011): "Happiness Dynamics with quarterly life event data". *Scandinavian Journal of Economics*, volume 113, issue 1
- Frijters, P.; Johnston, D. W.; Knott, Rachel J. & Torgler, B. (2023): "Resilience to disaster: Evidence from American wellbeing data", *Global Environmental Change*, Volume 79
- Fowler J H, Christakis N A. (2008): "Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study". *British Medical Journal* 2008; 337: a2338
- Foye, C. (2017): "The relationship between size of living space and subjective wellbeing". *Journal of Happiness Studies*, 18 (2). pp. 427-461
- Gao, C.X., et al (2023): "*Climate Concerns and Young People's Mental Health: Findings from the 2022 Mission Australia Youth Survey*". Orygen: Melbourne, VIC and Mission Australia: Sydney, NSW
- Garrett, J. et al (2021): "Association between greenspace and time spent in nature with subjective wellbeing: a cross-sectional data linkage study". *The Lancet*. 398. S47
- Gedikli, C., Miraglia, M., Connolly, S., Bryan, M., & Watson, D. (2022): "The relationship between unemployment and wellbeing: an updated meta-analysis of longitudinal evidence". *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 32(1), 128–144
- Gervasi, B. Murgante, F. Scorza, A. M. A. C. Rocha, C. Garau, Y. Karaca, & C. M. Torre (Eds.) (2023): "*Computational Science and Its Applications – ICCSA 2023 Workshops*", Proceedings (pp. 343-350)
- Giorgio, M., Marrouch, W.; Saliba, F.; Wossink, A (2023) "Willingness to Pay for Clean Air: Evidence from the UK". *IMF WORKING PAPERS*
- Glass J, Simon RW, Andersson MA. (2016): "Parenthood and Happiness: Effects of Work-Family Reconciliation Policies in 22 OECD Countries". *American Journal of Sociology*. 2016 Nov;122(3): 886-929

- Goff, Leonard, Helliwell, John F. & Mayraz, Guy (2019): "Inequality of Subjective Well-Being as a Comprehensive Measure of Inequality", *NBER Working Paper* No. 21900 January 2016, Revised July 2019
- Goff, L., Ryser, VA., Bernardi, L. (2023): "Subjective Well-Being, Family Dynamics and Vulnerability". Indgå i Spini, D., Widmer, E. (eds) (2023): "*Withstanding Vulnerability throughout Adult Life*". Palgrave Macmillan, Singapore, p17-29
- Godechot, Olivier og Senik, Claudia (2015): "Wage comparisons in and out of the firm: Evidence from a matched employer–employee French database". *Journal of Economic Behavior and Organization*, 2015, 117 (117), pp. 395 - 410
- Goudie, Robert & Mukherjee, S & Neve, JE & Oswald, Andrew & Wu, Stephen. (2014): "Happiness as a Driver of Risk-avoiding Behaviour: Theory and an Empirical Study of Seatbelt Wearing and Automobile Accidents". *Economica*, volume 81, issue 324
- Granovetter, Mark S. (1973) "The Strength of Weak Ties." *American Journal of Sociology*, vol. 78, no. 6, 1973, pp. 1360–80
- Greve, Bent (2010): "*Et lykkeligt land?*", Nyt fra samfundsvidenskaberne
- Guite HF, Clark C, Ackrill G. (2006): "The impact of the physical and urban environment on mental well-being". *Public Health*. Dec;120(12): 1117-26
- Gunby, Nicholas & Coupé, Tom (2023): "Weather-Related Home Damage and Subjective Well-Being." Environmental & Resource Economics, Springer; *European Association of Environmental and Resource Economists*, vol. 84(2), pages 409-438, February
- Gustavson, K.; Røysamb, E.; Borren, I.; Torvik, F. & Karevold, E (2015): "Life Satisfaction in Close Relationships: Findings from a Longitudinal Study". *Journal of Happiness Studies*. 17.10.1007/s10902-015
- Habel, Anette Sørensen (2012): "*Ormen i æblet – en barnevogn i New York*", Mellemgaard
- Hagerty, M.R. (2003): "Was Life Better in the "Good Old Days"? Intertemporal Judgments of Life Satisfaction". *Journal of Happiness Studies* 4, 115–139
- Hansen, T. (2012): "Parenthood and Happiness: a Review of Folk Theories Versus Empirical Evidence". *Soc Indic Res* 108, 29–64
- The Happiness Research Institute (2019): "*The Good Home Report 2019 – What makes a happy home?*". Kingfisher
- Harker, Lisa (2006): "*Chance of a Lifetime: The impact of bad housing on childrens lives*", Shelter, Calouste Gulbenkian Foundation
- Harkins, E. B. (1978): "Effects of empty nest transition on self-report of psychological and physical well-being". *Journal of Marriage and the Family*, 40(3), 549–556
- Haugaard & Smith (1986): "*Hvis arbejde er sundt, så giv det til de syge!*", Forlaget Afveje
- Headey, B., R. Muffels & M. Wooden (2008): "Money Does not Buy Happiness: Or Does it? A Reassessment Based on the Combined Effects of Wealth, Income and Consumption". *Social Indicators Research*, Vol. 87, No. 1: 65-82
- Henriksen, Bjarne Lenau (2007): "*Livskvalitet – en udfordring*", Gads Forlag
- Helliwell, John F., Richard Layard, and Jeffrey Sachs (2012): "*World Happiness Report 2012*". New York: UN Sustainable Development Solutions Network

- Helliwell, John F., Richard Layard, and Jeffrey Sachs (2013): "*World Happiness Report 2013*". New York: UN Sustainable Development Solutions Network
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2016). "*World Happiness Report 2016*", Update (Vol. I). New York: Sustainable Development Solutions Network
- Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, eds. (2020): "*World Happiness Report 2020*". New York: Sustainable Development Solutions Network
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.) (2022): "*World Happiness Report 2022*". New York: Sustainable Development Solutions Network
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Aknin, L. B., De Neve, J.-E., & Wang, S. (Eds.) (2023): "*World Happiness Report 2023*" (11th ed.). Sustainable Development Solutions Network
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.) (2024): "*World Happiness Report 2024*". University of Oxford: Wellbeing Research Centre
- Helweg-Larsen, Marie (2018): "Why Denmark dominates the World Happiness Report", *The Conversation* 20. marts
- Hochschild, Thomas (2013): "The Cul-de-sac Effect: Relationship between Street Design and Residential Social Cohesion". *Journal of Urban Planning and Development* vol. 141 No. 1, 2013
- Hohwü et al (2017): "*En familie dannes*", Health, Center for Sundhedssamarbejde ved Aarhus Universitet
- Homenuck H.P.M. (1973): "*A Study of High Rise: Effect, Preferences and Perceptions*". Institute of Environmental Research
- Horst, M. van der, Coffé, H. (2012): "How Friendship Network Characteristics Influence Subjective Well-Being". *Social Indicator Research* 107, 509–529
- Hudson, P., Botzen, W.J.W., Poussin, J. et al. (2019): "Impacts of Flooding and Flood Preparedness on Subjective Well-Being: A Monetisation of the Tangible and Intangible Impacts". *Journal of Happiness Studies*, 20, 665–682
- Humaidan, Maj My (2023): "*Æro Manifestet*", Gyldendal
- Inglehart, R. (2002): "Gender, Aging, and Subjective Well-Being". *International Journal of Comparative Sociology*, 43(3-5), 391-408
- Institut for Lykkeforskning (2018): "*Skyggen af lykken*", Nordisk Ministerråd
- Institut for Lykkeforskning (2020): "*Wellbeing Adjust Life Years – A universal metric to quantify the happiness return on investment*"
- Jaques, E. (1965): "Death and the mid-life crisis". *The International Journal of Psychoanalysis*, 46(4), 502–514
- Jensen, H. T., Plum, V., & Skriver, P. H. (2022): "*Pendling - Omfang, belastning og frihedsgrader: En undersøgelse set i et dansk og internationalt perspektiv*". Roskilde Universitet. MOSPUS Research Paper Serie
- Jørgensen, N.O. (2003): "Vejtrafikkens ulykker i 1900-tallet belyst gennem uheldsstatistikken – og samspillet mellem uheldsstatistikken og vejvæsnets trafiksikkerhedsarbejde". *Vejhistorie*, nr.7 efterår

- Kahneman, D., Diener, E. & Schwartz, N. et al (1999): "*Well-Being – the Foundation of Hedonic Psychology*". Russell Sage. New York
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: the day reconstruction method. *Science (New York, N.Y.)*, 306(5702), 1776–1780
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010): "High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences", *PNAS*, 107, 16489-16493
- Kamenar, Susan (2018) "The Secret Behind One of the Happiest Countries in the World", *National Geographic*, 5. januar
- Kasap, E. Z., Agzitemiz, F., & Ünal, G. (2021): "Cognitive, mental and social benefits of interacting with nature: A systematic review". *Journal of Happiness and Health*, 1(1), 16–27
- Kaufman, V.; Rodriguez, A.; Walsh, L.; Shafraanske, E. & Harrell, S. (2022): "Unique Ways in Which the Quality of Friendships Matter for Life Satisfaction". *Journal of Happiness Studies*. 23. 10.1007/s10902-022
- Kennell, R. (2021): "*Too much, too little: When workload affects wellbeing*" [white paper]. In Vista Insights
- Killick, Maria (2024): "*Housing Space Standards – The Benefit of Space*", <https://www.paddockjohnson.com/insights/categories/thought-leadership/housing-space-standards-the-benefit-of-space>
- Killingsworth M. A. (2021): "Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(4), e2016976118
- Kjær, Troels W. (2024): "*Gik Einstein til fitness? – Hvordan træning kan gøre hjernen glad, stærk og klog*": Politikens Forlag
- Kodé, Anna (2023): "Barbie, Her House and the American Dream", *New York Times*, 23. juni
- Kotera Y., Richardson M., Sheffield D. (2020): "Effects of shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health: a systematic review and meta-analysis". *International Journal of Mental Health Addiction*. 20, 337–361
- Krueger, Alan & Schkade, David & Schwarz, Norbert & Stone, Arthur. (2005): "A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method". *Science* (New York, N.Y.). 306
- Kushlev, Kostadin & Drummond, Danielle & Heintzelman, Samantha & Diener, Ed. (2019): "Do happy people care about society's problems?". *The Journal of Positive Psychology*. 15. 1-11
- Lawton, R.N., Gramatki, I., Watt, W. et al. (2021): "Does Volunteering Make Us Happier, or Are Happier People More Likely to Volunteer? Addressing the Problem of Reverse Causality When Estimating the Wellbeing Impacts of Volunteering". *J Happiness Stud* 22, 599–624
- Layard, Richard (2020): "*Can we be happier? Evidence and ethics*", Pelican
- Lepenes, Philipp (2016): "*The power of a single number*", Columbia
- Liliegren, Curt (2024): "Skal borgeren eller virksomheden have boliggevinsten?" *Magasinet*, nr. 39, maj 2024, Boligøkonomisk Videncenter

- Liliegreen, Curt (2024): "Hvor stort boligareal har danskerne?", *Magasinet*, nr. 39, maj 2024. Boligøkonomisk Videncenter
- Lin, Nan (2001): "*Social Capital: A theory of Social Structure and Action*", Cambridge University Press
- Liu Y, Zhu K, Li RL, Song Y, Zhang ZJ. (2021): "Air Pollution Impairs Subjective Happiness by Damaging Their Health". *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Sep 30;18(19):10319
- Loewenstein & Schkade (1997): "Wouldn't it be nice – predicting future feelings" som findes i Kahneman, D., Diener, E. & Schwartz, N. et al (1999) "*Well-Being – the Foundation of Hedonic Psychology*". Russell Sage. New York
- Loga, Jill. (2010): "Livskvalitet. Betydningen av kultur og frivillighet for helse, trivsel og lykke". Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor
- Lovretic, Vanja & Benjak, Tomislav & Vuletic, Gorka (2013): "Subjective wellbeing of cyclists and physically inactive subjects". *Kinesiology*. 45. 101-106
- Luechauer, David (2013): "Gross National Happiness of Bhutan and its False Promises", *Global South Development Magazine*, 21. juli
- Luechinger, Simon & Raschky, Paul A (2009): "Valuing flood disasters using the life satisfaction approach", *Journal of Public Economics*, Volume 93, Issues 3–4
- Lukaschek, K., Vanajan, A., Johar, H. et al. (2017): "In the mood for ageing": determinants of subjective well-being in older men and women of the population-based KORA-Age study". *BMC Geriatrics* 17, 126 (2017)
- Luttmner, E. (2005): "Neighbors as Negatives: Relative Earnings and Wellbeing", *Quarterly Journal of Economics* 120 (3): 963-1002
- Lühr, M., Pavlova, M.K. & Luhmann, M. (2022): "They are Doing Well, but is it by Doing Good? Pathways from Nonpolitical and Political Volunteering to Subjective Well-Being in Age Comparison". *Journal of Happiness Studies* 23
- Lyengar, S. & Lepper, M. R. (2000): "When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 995–1006
- Lykken, David (1999): "*Happiness – What Studies on Twins Show Us About Nature, Nurture, and the Happiness Set Point*", Golden Books
- Lyubomirsky, Sonja (2014): "*Myterne om Lykke*", Dansk Psykologisk Forlag
- Lyubomirsky, Sonja, King, Laura & Diener, Ed (2005): "The Benefit of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?", *Psychological Bulletin*, Vol 131, no. 6, 803-855
- Løgstrup K.E. (1956): "*Den etiske fordring*". København, Gyldendal.
- Mahmood SS, Levy D, Vasan RS, Wang TJ. (2014): "The Framingham Heart Study and the epidemiology of cardiovascular disease: a historical perspective". *Lancet*. 2014 Mar 15;383(9921): 999-1008
- Masood, Ehsan (2021): "*GDP – The World's Most Powerful Formula and Why it Must Now Change*", Pegasus Books
- McMahon Darrin M. (2006): "*Happiness – A History*". Grove Press / Atlantic Monthly Press

- Mechlenborg, Mette & Jensen, Jesper Ole (2024): "Mikroboliger i Danmark – Erfaringer med tiny houses, mikrolejligheder og co-living i en aktuel dansk kontekst". BUILD-rapport 2024:12
- Meier, Mason B, & Chakrabarti A. (2016): "The Paradox of Happiness: Health and Human Rights in the Kingdom of Bhutan". *Health and Human Rights Journal*. 2016 Jun;18(1): 193-208
- Merz, J. & Osberg, L (2006): "Keeping in Touch: A Benefit of Public Holidays", IZA, Discussion Paper No. 2089. Forschungsinstitut zur Zukunft der Arbeit
- Martin, Gina; Roswell, Tasha & Cosma, Alina (2024): "Exploring the relationships between worry about climate change, belief about personal responsibility, and mental wellbeing among adolescents and young adults", *Wellbeing, Space and Society*, Volume 6, 100198
- Masood, Ehsan (2021): "GDP – The World's Most Powerful Formula and Why it Must Now Change", Pegasus Books
- Montgomery, Charles (2013): "Happy City – Transforming Our Lives Through Urban design", Urban Studies
- Morgan, M., & Cruickshank, H. (2014): "Quantifying the extent of space shortages: English dwellings." *Building Research & Information*, 42(6), 710–724
- Morrison, P.S. (2020): "Wellbeing and the region". *Handbook of Regional Science*. Berlin: Springer
- Mosbech, Hakon & Barfort, Sebastian (2023): "Så er det slået fast, du kan købe lykke for penge", *Zetland*, 5. maj 2023
- Mulholland & Watt (2010): "David Cameron defends plans for wellbeing index", *The Guardian*, 25. november
- Munford LA, Fichera E, Sutton M. (2020): "Is owning your home good for your health? Evidence from exogenous variations in subsidies in England". *Journal of Economics and Human Biology*. 2020 Dec; 39: 100903
- Myrskylä, Mikko & Rachel Margolis (2012): "Happiness: Before and After the Kids". MPIDR WORKING PAPER WP 2012-013 February
- National Research Council (2012): "The Subjective Well-Being Module of the American Time Use Survey: Assessment for Its Continuation. Panel on Measuring Subjective Well-Being in a Policy-Relevant Framework". Committee on National Statistics, Division of Behavioral and Social Sciences and Education. Washington, DC: The National Academies Press
- National Research Council. (2013): "Subjective Well-Being: Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience. Panel on Measuring Subjective Well-Being in a Policy-Relevant Framework". A.A. Stone and C. Mackie, Editors. Committee on National Statistics, Division of Behavioral and Social Sciences and Education. Washington, DC: The National Academies Press
- Ngamaba, Kayonda & Panagioti, Maria & Armitage, Christopher (2017): "How strongly related are health status and subjective well-being? Systematic review and meta-analysis". *The European Journal of Public Health*. 27. 10.1093
- N.O. Jørgensens (2003): "Vejtrafikens ulykker i 1900-tallet belyst gennem uheldsstatistikken – og samspillet mellem uheldsstatistikken og vejvæsnets trafiksikkerhedsarbejde". *Vejhistorie*, nr. 7 efterår

- The Office of the Deputy Prime Minister (2004): "The Impact of Overcrowding on Health and Education: A review of the Evidence and Literature". UK
- Oakes JM, Andrade KE, Biyoow IM, Cowan LT. (2015): "Twenty Years of Neighborhood Effect Research: An Assessment". *Current Epidemiology Reports*. March;2(1): 80-87
- Ogunbode et al (2022): "Climate anxiety, wellbeing and pro-environmental action: correlates of negative emotional responses to climate change in 32 countries", *Journal of Environmental Psychology*, Volume 84,101887
- Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B., & Kohlberger, T. (2011): "Health benefits of cycling: a systematic review". *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(4), 496–509
- Okulicz-Kozaran, Adam (2015): "*Happiness and Place – Why Life is Better Outside of the City*", Palgrave Pilot
- Ong ViforJ, R., Suenaga, H., & Brierty, R. (2024): "Homeownership and subjective well-being: Are the links heterogeneous across location, age and income?" *Urban Studies*, 61(5), 859-877
- Ootegen, Van & Verhofstadt, Elsy (2016): "Well-being, life satisfaction and capabilities of flood disaster victims", *Environmental Impact Assessment Review*, Volume 57, 2016, Pages 134-138
- Orphanides, K.G. (2016): "Denmark once again happiest place on earth", *Wired*, 17. marts
- Parent N, Guhn M, Brussoni M, Almas A, Oberle E. (2021): "Social determinants of playing outdoors in the neighbourhood: family characteristics, trust in neighbours and daily outdoor play in early childhood". *Canadian Journal of Public Health*. 2021 Feb;112(1):120-127
- Pedersen, P. J. (2014) "Er lykken gods og guld?", *Samfundsøkonomen*, 2014(3), s. 16–23
- Pedersen, Marie Carsten (2023): "Bestsellerforfatteren Maj My Humaidan er klar til at se systemet brænde ned. Hvem er med?", *Zetland*, 8. juli
- Pemberton, Becky (2015): "Revealed: What happens to your physical and mental health if you don't take enough holiday (take note the 56% of Americans who didn't go on vacation last year)", *Mail Online*, 17. Sep. 2015
- Perez-Truglia, Ricardo (2019): "The Effects of Income Transparency on Well-Being: Evidence from a Natural Experiment" *NBER Working Paper* No. 25622 February 2019
- Perrig-Chiello, P., Hutchison, S., & Knöpfli, B. (2016). "Vulnerability following a critical life event: Temporary crisis or chronic distress? A psychological controversy, methodological considerations, and empirical evidence". Indgår i C. Roberts, M. Oris, D. Joye, & M. Ernst Stähli (Eds.) (2016), *Surveying human vulnerabilities across the life course* (Life Course Research and Social Policies) (Vol. 3). Springer
- Petersen, L.K., Levin, G., Ejrnæs, R., Zandersen, M. Jensen, A. & Brunbjerg, A.K. (2014): "*Parcelbushaven – en del af byens natur*". Aarhus Universitet, DCE – Nationalt Center for Miljø og Energi. Videnskabelig rapport fra DCE – Nationalt Center for Miljø og Energi nr. 90

- Pezirkianidis C, Galanaki E, Raftopoulou G, Moraitou D, Stalikas A. (2023): "Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications". *Frontiers in Psychology*. 2023 Jan 24; 14: 1059057
- Piper, Alan T., 2021. "An economic analysis of the empty nest syndrome: What the leaving child does matters," *Discussion Papers* 2021/4, Free University Berlin, School of Business & Economics
- Poortinga W, Bird N, Hallingberg B, Phillips R, Williams D. (2021): "The role of perceived public and private green space in subjective health and wellbeing during and after the first peak of the COVID-19 outbreak". *Landscape and Urban Planning*. 2021 July; 211:104092
- Powdthavee, Nattavudh (2008): "Putting a price tag on friends, relatives, and neighbours: Using surveys of life satisfaction to value social relationships", *The Journal of Socio-Economics*, Volume 37, Issue 4, 2008, Pages 1459-1480
- Preciado P, Snijders TA, Burk WJ, Stattin H, Kerr M. (2012): "Does Proximity Matter? Distance Dependence of Adolescent Friendships". *Social Networks*. 2012 Jan 1;34(1): 18-31
- Prinzing, Michael; Lades, Leonhard K.; Weber, Till O.; Fredrickson, Barbara & Laffan, Kate (2024): "Pro-environmental behaviors and well-being in everyday life", *Journal of Environmental Psychology*, Volume 98
- Rauch, Jonathan (2019). "The Happiness Curve: Why Life Gets Better After Midlife". Green Tree
- RIBA (2011): "The Case for Space". The Royal Institute of British Architects
- Rijnks, R.H., Koster, S. and McCann, P. (2019), The Neighbour's Effect on well-Being: How Local Relative Income Differentials Affect Resident's Subjective Well-Being. *Tijdschrift voor Economische en Sociale. Geografie*. 110: 605-621
- Roberts, C.; Oris, M.; Joye, D. & M. Ernst Stähli (Eds.), *Surveying human vulnerabilities across the life course* (Life Course Research and Social Policies) (Vol. 3). Springer
- Rohe, W. M., & Stegman, M. A. (1994): "The Impact of Home Ownership on the Social and Political Involvement of Low-Income People". *Urban Affairs Quarterly*, 30(1), 152-172
- Ruonavaara, H. (2022): "The Anatomy of Neighbour Relations". *Sociological Research Online*, 27(2), 379-395.
- Ryback, T. W. (2012): "The U.N. Happiness Project", *The New York Times*, 28. marts
- Saliba, Faten & Maarraoui, Giorgio & Marrouch, Walid & Wossink, Ada. (2023): "Willingness to Pay for Clean Air: Evidence from the UK". *IMF Working Papers*. 2023. 1. 10.5089
- Sameer, Y.M., Elmassah, S., Mertzanis, C. *et al.* (2021): "Are Happier Nations More Responsible? Examining the Link Between Happiness and Sustainability". *Social Indicators Research* 158, 267–295
- Sandstrom, G. M., Boothby, E. J., & Cooney, G. (2022): "Talking to strangers: A week-long intervention reduces psychological barriers to social connection". *Journal of Experimental Social Psychology*, 102, 1–12

- Sandstrom, Gillian M. & Dunn, Elisabeth W. (2014): "Social Interactions and Well-being: The Surprising Power of Week Ties", *Personality and Social Bulletin*, 2014. Vol. 40(7), 910-922
- Santini, Z. & Koushede (2019): "Måling og monitorering af mentalt velbefindende i Danmark: The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale", Statens Institut for Folkesundhed, SDU
- Scherzer, S., Berg, N. G., Lein, H., & Setten, G. (2020): "The many faces of local community: Exploring lay conceptualizations of the Norwegian", *Lokalsamfunn. Norsk Geografisk Tidsskrift – Norwegian Journal of Geography*, 74(3), 152–164
- Schkade, D. A., & Kahneman, D. (1998): "Does Living in California Make People Happy? A Focusing Illusion in Judgments of Life Satisfaction". *Psychological Science*, volume 9, issue 5, 340-346
- Seery, Mark & Holman, Alison & Silver, Roxane. (2010): "Whatever Does Not Kill Us: Cumulative Lifetime Adversity, Vulnerability, and Resilience". *Journal of personality and social psychology*. 99. 1025-41
- Seidenfaden, Dea (2022): "Dansk Psykologforening: Vi har skabt et samfund, som mange unge ganske enkelt ikke kan holde til", kronik i *Politiken*, 26. marts
- Sekulova, Filka & Jeroen C.J.M. van den Bergh (2016): "Floods and happiness: Empirical evidence from Bulgaria", *Ecological Economics*, Volume 126
- Sheldon, K & Lucas, R (Eds) (2014): "Stability of happiness: Theories and Evidence on Whether Happiness can change". Elsevier
- Sigal, Samuel (2019): "Forget GDP – New Zealand is prioritizing gross national well-being", *Vox*, 8. juni
- Singleton, Patrick (2018): "Walking (and cycling) to well-being: Modal and other determinants of subjective well-being during the commute". *Travel Behaviour and Society*. 16. 10.1016/j.tbs.2018.02.005
- Siren, A. & Larsen, M.R. (2018): "Ældres helbred, funktionsevne og livsstil – Analyser på baggrund af Ældredatabasens 5. bølge samt udviklingen mellem 1. og 5. bølge 1997-2017, 2018". Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE
- Skov Hansen, Mette & Thordal Andersen, Thilde (2021) "Danskerne er verdensmestre i tillid til hinanden. Hvordan kan det være?", *Kristeligt Dagblad* 14. jan. 2021
- Sköld, Alfred Bordado & Brinkmann, Svend (2020): "Kampen om lykken", *Klim*
- Sodemann, Morten (2020): "Coronavirus øger den sociale afstand", *Ugeskrift for Læger*, 21. april 2020
- Soulsby, L. and Bennett, K. (2015): "Marriage and Psychological Wellbeing: The Role of Social Support". *Psychology*, 6, 1349-1359
- Spini, D., Widmer, E. (eds) (2023): "Withstanding Vulnerability throughout Adult Life". Palgrave Macmillan, Singapore
- Steinsland, Kariann (2008): "Skattelisterne fører til mobbing," *Aftenposten*, 26. maj 2008

- Stephens, A., & Wardle, J. (2011): "Positive affect measured using ecological momentary assessment and survival in older men and women". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(45), 18244–18248
- Stone, A. A., Mackie, C., (2013): "Panel on Measuring Subjective Well-Being in a Policy-Relevant Framework", indgået i Committee on National Statistics, Division on Behavioral and Social Sciences and Education, & National Research Council (Eds.) (2013): "*Subjective Well-Being: Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience*". National Academies Press (US)
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010): "A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(22), 9985–9990
- Suppa, Nicolai (2021): "Unemployment and subjective well-being", *GLO Discussion Paper*, No. 760, Global Labor Organization (GLO), Essen
- Susanka, Susan (1998): "*The Not So Big House: A Blueprint for the Way We Really Live*". Taunton Press
- Taniguchi, Hiromi & Deborah A. Potter (2016): "Who are your Neighbors? Neighbor Relationships and Subjective Well-Being in Japan," *Applied Research in Quality of Life*, vol. 11(4), pages 1425-1443, December
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001): "Volunteer work and well-being". *Journal of health and social behavior*, 42(2), 115–131
- TrykFonden: "*Trykbedsmåling 2024*"
- Twenge, M. Jean, Freeman, C. Elise, Campbell, W. Keith: "Generational differences in Young Adults' Life Goals, Concerns for Others and Civic Orientation, 1966-2009. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2012, Vol. 102, No. 5, 1045-1062
- Vaillant, George (2002): "*Age well*", Boston: Little, Brown
- Varshney K, Glodjo T, Adalbert J. (2022): "Overcrowded housing increases risk for COVID-19 mortality: an ecological study". *BMC Research Notes*. 2022 Apr 5;15(1):126
- Veenhoven, Ruut. (1988). The Utility of Happiness. *Social Indicators Research*. 20. 333-354
- Veenhoven, Ruut (2008), "Health happiness: effects on physical health and the consequences for preventive health care", *Journal of Happiness Studies*, 9, pp. 449-469
- Veenhoven, Ruut (2014): "Long-term change of happiness in nations". *Findes i bogen: Sheldon, K & Lucas, R (Eds) (2014): "Stability of happiness: Theories and Evidence on Whether Happiness can change"*. Elsevier
- Verbrugge, L.M. (1983): "A Research Note on Adult Friendship Contact: A Dyadic Perspective". *Social Forces*. 1983; 62:78–83
- Videncentret Bolius (2024): "10 gode råd: Sådan undgår du en nabokonflikt", 16. januar
- Waddell, Gordon & Kim Burton (2006): "*Is Work Good for Your Health and Well-Being?*", The Stationary Office. Online www.tsoshop.co.uk
- Waldinger, R. og Schulz, M (2023): "*The Good Life – Lessons from the world's longest scientific study of happiness*." Simon & Schuster, New York

- Ward, Georg (2019): "Happiness and voting behavior", *World Happiness Report 2019*
- Weinstein, N.D. (1982): "Community noise problems: evidence against adaption", *Journal of Environmental Psychology*, 2, 87-97
- Weller, Chris (2016): "United Arab Emirates appoints Minister of Happiness", *Business Insider*, 10. februar 2016
- Wernick, Jane (2008): "*Building Happiness – Architecture that make you smile*", RIBA Building Futures, Black Dog Publishing
- White, Mathew P. Sabine Pahl, Benedict W. Wheeler, Michael H. Depledge, Lora E. Fleming (2017): "Natural environments and subjective wellbeing: Different types of exposure are associated with different aspects of wellbeing", *Health & Place*, Volume 45, 2017, Pages 77-84
- Williams, K., E. Burton, & M. Jenks (Eds.) (2000): *Achieving Sustainable Urban Form* (First., pp. 19–30). London: Routledge
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005): "Affective Forecasting: Knowing What to Want". *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131-134.
- Wilson, Chris & Oswald, Andrew (2005): "How Does Marriage Affect Physical and Psychological Health? A Survey of the Longitudinal Evidence". *SSRN Electronic Journal*, 10.2139/ssrn.735205
- Wilson, John, and Marc Musick (1999) "The Effects of Volunteering on the Volunteer." *Law and Contemporary Problems*, vol. 62, no. 4, 1999, pp. 141–68
- Winkelmann, R. Unemployment, Social Capital, and Subjective Well-Being. *J Happiness Stud* 10, 421–430 (2009)
- World Happiness Report 2012-2024 (se Helliwell)
- Xia, X., Yu, Y. & Zou, Y (2022): "Air pollution, social engagement and subjective well-being: evidence from the Gallup World Poll". *Environmental Science and Pollution Research* 29, 52033–52056
- Zahavi, Y. & Talvitie, A. (1980): "Regularities in travel time and money expenditures", *Transportation Research Record* 750
- Zanger, Christoph. 2021. "Help Thy Neighbor. Neighborhood Relations, Subjective Well-being, and Trust During the COVID-19 Pandemic." *SocArXiv*. May 19
- Zelenski, John M. & Desrochers, Jessica E. (2021): "Can positive and self-transcendent emotions promote pro-environmental behavior?", *Current Opinion in Psychology*, Volume 42, side 31-35
- Zumbro, T (2014): "The relationship between homeownership and life satisfaction in Germany". *Housing Studies* 29(3): 319–338
- Zucker, R. (2023): "How Taking a Vacation Improves Your Well-Being", *Harvard Business Review*, 19, juli
- Ærø, T. (2002): "*Boligpræferencer, boligvalg og livsstil: Ph.d.-afhandling*". SBI forlag

Om bogen

Denne bog startede som en idé for fem år siden og er resultatet af en proces med mange forskellige faser, processer og overvejelser. Bogen er således blevet til virkelighed med bistand fra mange mennesker, som alle skyldes en stor tak for indsatsen.

Først og fremmest Realdanias bestyrelse og direktion, der har bakket op om ideen fra den første skitse. Særlig tak til Jesper Nygård og Nina Kovsted Helk for mange gode input undervejs og støtte i processen.

Selve spørgeskemaet blev udviklet med input fra mange interesserede forskere og praktikere. Her skal lyde en særlig tak til Rikke Skovgaard Nielsen, Sidse Grangaard, Ziggi Santini, Yalda Pilehchian, Line Nielsen, Charlotte Meilstrup, Christian Bjørnskov og Henrik Sonne. Også stor tak til Danmarks Statistik, særligt Morten Jacobsen og Lotte Yssing Jakobsen, der har testet spørgeskemaet og gennemført undersøgelsen. Også tak til Forskerservice hos Danmarks Statistik for at levere registerdata.

I maskinrummet har projektet trukket voldsomt meget på Lars Foldspang fra virksomheden Analyticly og Kenneth Thue Nielsen fra virksomheden Methods. En stor tak for at håndtere registerdata og statistiske kørsler i et vanvittigt omfang og med meget stor omhyggelighed.

Selve bogen er skrevet i et partnerskab med Meik Wiking, hvis mangeårige arbejde med lykke og livskvalitet som direktør i Institut for Lykkeforskning har givet anledning til utallige gode diskussioner samt udveksling af vinkler, pointer og tekststykker. En stor tak for indsatsen og for samarbejdet. Også stor tak til bogens redaktør Rasmus Øhlenschläger Madsen fra Informations Forlag for en sikker hånd i processen og for mange kommentarer modtaget på alle tidspunkter af døgnet.

Bogens layout og billeder er skabt af grafisk designer Peter Ørntoft og fotograf Jonas Drotner Mouritsen, hvis kreativitet har været en fornøjelse at opleve på tæt hold.

Stor tak skal også lyde til mine kollegaer i Realdania, Siri Daa Funder, Mikkel Sander Rydzy, Asger Støttrup Jensen, Kim Hintze, Helene Lassen, Marie á Rogvi, Rasmus Rune Nielsen, Dorte Bülow, Pia Møller Munksgaard, Heidi Lausen Purup, Lennie Clausen, Astrid Bruus Thomsen, Stine Lea Jacobi og Astrid Helene Hansen. Også en stor tak til grafiker Mathias Hoeg, satsgrafiker Jesper Frederik Emil Hansen og korrekturlæser Silas Toft. Endelig skal en stor tak lyde til andre gode mennesker, der har hjulpet bogen til live, Mads Holm Iversen, Johan Christensen, Rune Lykkeberg, Rikke Kühn Riegels, Sarah Sabir, Christoffer Mey Kjøller, Casper Hyldekvisst og Susanne Ulrich.

Hvad nu, hvis vi laver en stor undersøgelse, hvor vi stiller mange tusinde mennesker en lang række spørgsmål om deres liv? Og så sammenholder svarene med de helt unikke registerdata, vi har adgang til i Danmark. Hvad kan vi så lære om livskvalitet?

I anledning af Realdanias 25-års jubilæum har vi gjort alvor af tanken. Vi har spurgt 122.000 danskere om alt fra vores hjem og lokalområde til familieliv, økonomi og venskaber. Og samlet det hele i denne bog, der både tegner et billede af en befolkning med høj livskvalitet og peger på, hvad vi kan lære af de lykkeligste danskere.

