

Verdens lykkerappport 2022

viser økt stress og bekymring og en pandemi av generøsitet

Hvert år den 20. mars markerer FN verdens lykkedag med lansering av World Happiness Report (WHR). I en tid hvor krig avløser pandemi, og klima og voksende ulikhet er betydelige utfordringer, er lykken under press. Årets rapport viser at stress og bekymring har økt globalt, men også at prososialitet og generøsitet har økt i koronatiden. Som i fjor troner Finland øverst på listen fulgt av Danmark, og Island. Nederst på listen finner vi Afghanistan. Norge fortsetter å falle i rangeringen, men er fremdeles blant landene med den mest fornøyde befolkningen og ligger i år på 8. plass mellom Sverige og Israel.

Til tross for trusler, pandemi og globale omveltninger viser både verdens lykkerappport 2022 og Folkehelseinstituttets (FHI) egne undersøkelser at den gjennomsnittlige fornøydheten i den norske befolkningen har vært relativt stabil over tid. Den verdensomspennende undersøkelsen viser også at stress og bekymring har økt i hele verden de siste 10 årene - og at unge har fått det verre, mens de over 60 har fått det bedre. Norske undersøkelser viser det samme. Særlig observeres bekymringsfulle tall for ungdom og unge voksne. Som i andre land er livskvaliteten også i Norge skjevt fordelt og det finnes en rekke utsatte grupper. Det blir viktig å følge utviklingen fremover.

Pandemien, dens ettervirkninger og krigsfrykt kan medføre stress, psykiske belastninger og økt ulikhet. De nasjonale og globale utfordringene aktualiserer arbeidet med å fortsette å måle, analysere og bruke kunnskap om livskvalitet for å tilrettelegge for en positiv og bærekraftig utvikling. Vi skal ikke bare reflektere over og debattere fremtiden: vi skal skape den.

World Happiness Report (WHR)

WHR har vært utgitt av FNs nettverk for bærekraftig utvikling hvert år siden 2012. Årets rapport er altså den tiende i rekken og inneholder rangeringer av nasjonal fornøydhet basert på data fra Gallup World Poll. Omtrent 1 000 personer fra hvert land deltar i denne undersøkelsen hvert år og blir bedt om å evaluere ulike sider av livskvaliteten. Selve rangeringen er basert på ett spørsmål om fornøydhet med livet på en skala fra 0-10, hvor 10 er det best tenkelige livet og 0 er det verst tenkelige (Cantrils stige). Vektete gjennomsnitt blir brukt for å konstruere et representativt populasjonsutvalg for hvert land som deltar. I den offisielle rangeringen brukes et gjennomsnitt for de tre siste årene; det gir høyere utvalgsstørrelse og mer presise estimater. Positive og negative

TECHNOMEDICS

KVALITET & KOMPETANSE

Endo1

Trådløs ultralyd



Trådløs ultralyd for endo irrigasjon.

www.technomedics.no/endo1

NeedleOff

Sikker kanylehåndtering



Apparatet som oppfyller direktivets intensjon!

www.technomedics.no/needleoff

R-motion

Nytt resiprokerende system



En helt spesiell design, legering og fleksibilitet.

www.technomedics.no/r-motion



TECHNOMEDICS

mail@technomedics.no
tlf. 69 88 79 20

følelser hver for seg måles med tre enkelt-spørsmål.

Resultater fra WHR 2022

Årets lykkerapport rangerer livskvaliteten i 146 land. Som i fjor troner Finland øverst, etterfulgt av Danmark og Island, mens Zimbabwe, Libanon og Afghanistan ligger nederst. På spørsmål om fornøydhet med livet skårer befolkningen i Finland 7,8 på en skala fra 0 til 10. Nederst på listen finner vi Afghanistan med en skåre på 2,4. Norge havner på en 8. plass mellom Sverige og Israel, alle med en skåre på 7,4. Som eneste land i Norden har Norge falt jevnt og trutt på den internasjonale rangeringen – fra en førsteplass i 2017. I fjor rangerte Norge som nummer 6. Forskjellen mellom Finland og Norge er ikke stor (liten effektstørrelse i statistisk forstand), men hvis trenden fortsetter kan det være et tegn på at politikken ikke fører oss rett vei.

WHR-rapportene viser gjennomgående at de som har det best er de som har god utdanning og inntekt, god helse, som har støttende relasjoner, som har tillit til andre og opplever sjenerøsitet, frihet og fravær av korrupsjon. Dette mønsteret ser vi også i 2022. Resultatene tyder også på at fornøydheten med livet generelt er høyest blant dem over 60 år, og at de eldres fornøydhet har økt de siste årene.

De siste 15 årene med livskvalitetsmålinger viste at fornøydheten i verden samlet sett steg inntil 2011. De siste 10 årene observeres en langvarig oppadgående trend i stress, bekymring og tristhet i de fleste land i verden. Tross bekymringsfulle internasjonale trender gir rapporten likevel grunnlag for optimisme og håp i en verden som trenger mer av begge deler. Positive følelser forekommer dobbelt så hyppig som negative. Enkelte land – som Romania, Bulgaria og Serbia har også hatt en særlig positiv utvikling. I tillegg har fornøydheten holdt seg overraskende stabil gjennom pandemien og årets tall (2021) viser en pandemi av velvilje og generøsitet: I alle deler

av verden har andelen som gir hjelp til fremmede, penger til veldedighet og bidrar som frivillige økt i forhold til i 2020 og sammenlignet med perioden 2017-2019.

Dette har ført til livskvalitet både blant givere, mottakere og observatører: det gjør godt å se hjelp nå ut til dem som trenger det.

Det er altså en overraskende stor grad av stabilitet i livskvaliteten i verden tross to år med pandemi, men gjennomsnittstallene kan skjule store gruppeforskjeller. Det er også mulig at befolkningsgruppene som har vært hardest rammet av pandemien – som mennesker på sykehjem, på sykehus og uten fast bopel – er underrepresenterte i undersøkelsene. Resultatene kan også delvis reflektere tidspunktene data er samlet inn. Vi vet for eksempel at livskvaliteten i Norge har variert med omfang og varighet av smitteverntiltak¹¹. Resultatene kan også skyldes at folk flest er tilpassningsdyktige og har en tendens til å endre forventninger i tråd med muligheter og begrensninger. I tillegg kan ulemper (f.eks. redusert fysisk sosial kontakt utover hjemmet) delvis veies opp av gevinster (f.eks. mer kontakt med familie).

Utvikling i Norge over tid

Gjennomsnittsnivået for fornøydhet med livet i Norge har ligget mellom 7,4 og 7,6 (skala 0-10) helt fra årlige oversikter over verdens «lykkenivå» først ble publisert i 2012. Finland og Danmark ligger øverst på den internasjonale rangeringen i år som i fjor, og har hatt stigende gjennomsnittsskåre de senere årene, mens Norges har falt noe på den internasjonale rangeringen og som eneste land i Norden (se figur 2). Det er altså enkelte tegn til at den subjektive livskvaliteten i Norge har falt noe de senere årene, i alle fall sammenlignet med land som vi vanligvis sammenligner oss med. Hva dette skyldes har vi lite robust kunnskap om. Norsk Monitorundersøkelsen tyder på at lavere livstilfredshet har sammenheng med lavere fremtidsoptimisme (økt bekymring om økonomi, arbeidsliv og

bærekraft), særlig blant dem under 40 år. Den sosiale ulikheten har vokst de senere årene, andelen som lever med vedvarende lavinntekt har steget og flere barn vokser opp i fattigdom. Dette er faktorer som er viktige for livskvalitet generelt, men om økende ulikhet er årsaker til Norges lavere rangering på den internasjonale lykkerangeringen vet vi ikke.

At lykke- og tilfredshetsnivået i Norge alt i alt har holdt seg forholdsvis stabilt tross økende velstand kan ha sammenheng med flere faktorer. Det er særlig fire forhold som blir trukket frem for å forklare en generell stabilitet i livskvalitet over tid:

Tilvenning («den hedoniske tredemøllen») - folk flest har en tendens til å venne seg til nye og forbedrede levekår og heve forventningene sine i tråd med forbedringer.

Avtagende marginalnytte - det femte kakestykket gir mindre økning i tilfredshet enn det første.

Sosial sammenligning («keeping up with the Joneses») – folk flest har en tendens til å sammenligne seg med andre mennesker og ofte med dem som har det bedre.

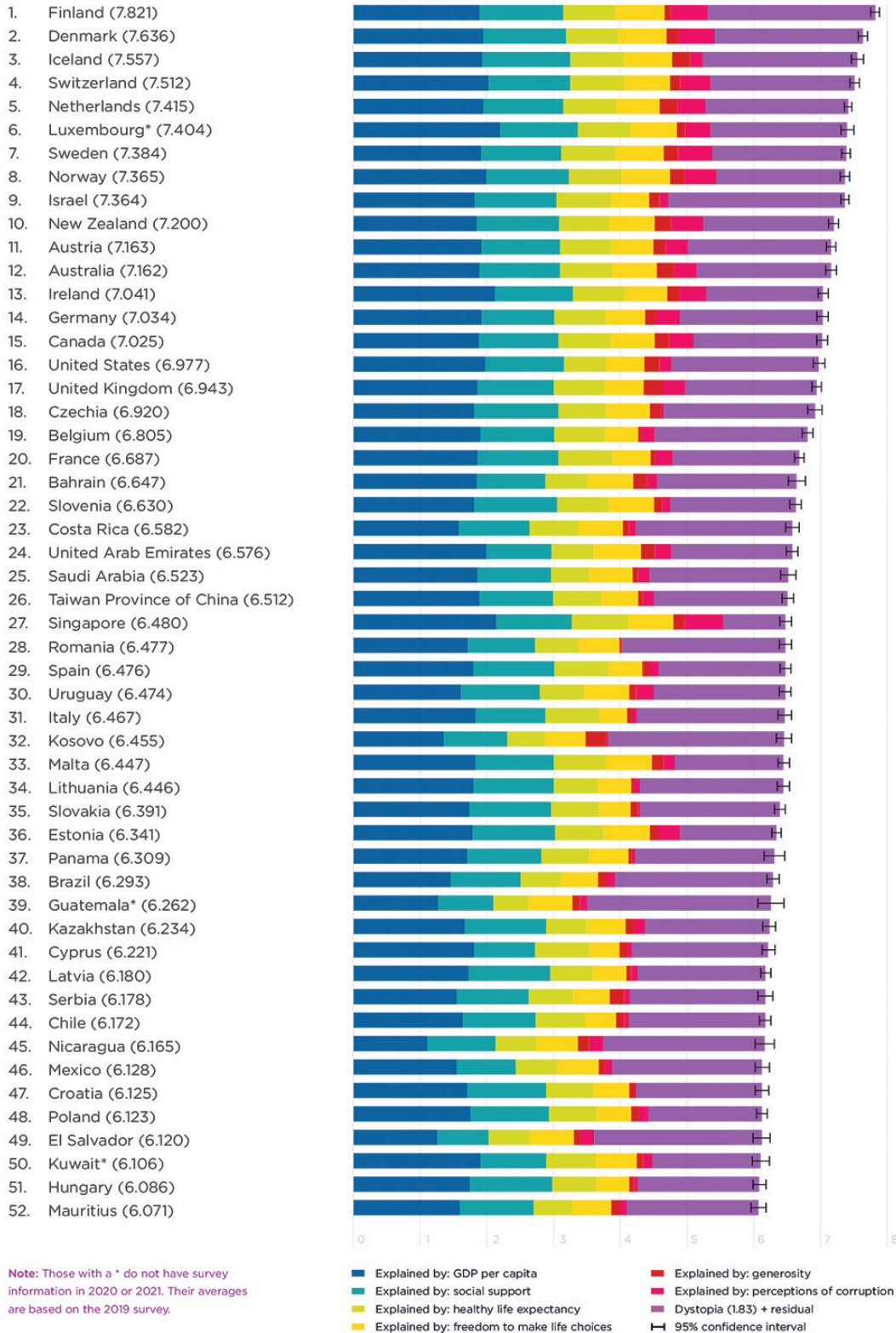
Stabile personlighetstrekk og genetikk (se kapittel 5 i årets WHR).

Det forholdsvis stabile lykke- og livstilfredshetsnivået i Norge kan også ha sammenheng med forhold som har bidratt negativt («lykkedempere») og dermed utlignet den positive effekten av forbedrede økonomiske kår og velstandsutvikling, som for eksempel en utvikling i verdipreferanser i form av økt materialisme og økt sekularisering¹² eller av økt sosial ulikhet. Endringer over tid, for eksempel som følge av politiske forhold, finanskrise og pandemi viser at livskvaliteten kan endre seg for nasjoner og grupper i tråd med endringer i betingelser og miljø.

Negativ trend blant ungdom og unge voksne

FHUS-undersøkelsene viser systematisk at den laveste livskvaliteten rapporteres blant de unge, hvor relativt mange er lite fornøyd med livet, opplever lite mening eller er mye

Figure 2.1: Ranking of happiness 2019-2021 (Part 1)



Figur 1. WHR rangering 2022. Fargene på søylene angir betydningen av syv sentrale faktorer for livskvalitet.

ensomme, engstelige eller nedfor. Tilsvarende øker gjennomsnittlig fornøydhet med livet fra 6,8 hos dem mellom 18 og 24 år, til 8,1 i aldersgruppa 65-74 år. Imidlertid flater livskvaliteten ut blant dem over 70 år, og synker blant de aller eldste. Tall fra Folkehelseundersøkelsen i Vestfold og Telemark^[3] fra høsten 2021 viser at andelen som er *lite* fornøyd med livet er 16,9 prosent i utvalget totalt, og synker gradvis fra 27 prosent blant unge i alderen 18-29 år til 11 prosent blant de over 70 år. Tydelige aldersvariasjoner finner man også for ulike livskvalitetsindikatorer i SSBs livskvalitetsundersøkelser i 2020^[4] og 2021^[5], samt Fylkehelseundersøkelsene (FHUS) fra 2019^[6] - og i årets internasjonale lykkerapport. Den negative utviklingen blant ungdom og unge voksne i Norge er en forholdsvis ny trend.

Tilsvarende viser tall fra Ungdata-undersøkelsene en negativ trend og at nedgang i fremtidsoptimisme og økning i depressive symptomer er forsterket av Covid-19 pandemien^[7]. Samlet sett har nivået av atferdsproblemer og tilfredsheten med sosiale relasjoner holdt seg stabil, skjermtid økt og cannabis og alkoholbruk gått ned. I tillegg ser pandemien ut til å ha forsterket forskjeller: den negative trenden er særlig tydelig for jenter, yngre ungdommer og ungdom fra lavere sosioøkonomiske kår.

Ensomhet og innenforskap

Mennesker flest har behov for å tilhøre et fellesskap, oppleve innenforskap. Sosial støtte, gode relasjoner og sosial deltagelse, samt opplevelse av tillit og tilhørighet er av stor betydning for livskvaliteten. Norge skårer vanligvis høyt på internasjonale rangeringer av sosial støtte og deltakelse. Under pandemien viser FHIs tall^[8] økt ensomhet og psykiske plager i perioder med nedstengning og høye smittetall. Som vist globalt i lykkerapporten 2022 så vi også tegn til økt sosial støtte og prososialitet, balnt annet under den første

nedstengningen i mars 2020. Katastrofemedfølelse er vanlig i alle typer kriser og er av stor betydning for livskvalitet og motstandsdyktighet, både for giver og mottaker. I en tid hvor krig og flyktningkriser truer Europa er dette viktig å påminnes.

Konkrete grep for å styrke psykisk helse og livskvalitet

Fem temaer er særlig koblet til god livskvalitet og psykisk helse. Temaene er universelle - aktuelle for alle, uavhengig av alder, kjønn og bakgrunn. De kan benyttes av enkeltindivider så vel som inspirasjon for strukturelle tiltak. De fem grepene er: Å knytte bånd (investere i relasjoner, være en del av et miljø), å være aktiv (fysisk aktivitet, i alle former), å være oppmerksom (være til stede i øyeblikket), fortsette å lære (være nysgjerrig, engasjert og utvikle seg), og å gi (bidra til at andre får det bedre og til et bedre samfunn). Det å inkludere disse fem aktivitetene i hverdagslivet vil bidra til at vi føler oss verdsatte og at vi tilfører verdi, og at vi opplever mening og tilhørighet. De fem grepene kan også være temaer for kommunenes planarbeid, hvor man aktivt kan tilrettelegge for at kommunens innbyggere kan bruke de fem grepene. For mer informasjon se HelseNorge <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/fem-rad-for-sterkere-psykisk-helse/> og Hverdagsgledestudien <https://www.fhi.no/studier/hverdagsgledestudien/>.

Livskvalitet som mål og styringsverktøy i politikk og folkehelse

Verdensbildet understreker betydningen av arbeidet med å jobbe for gode, bærekraftige og verdige liv for alle. Verdens lykkerapport ble opprinnelig initiert på bakgrunn av økt politisk fokus på livskvalitet, og behovet for en mer inkluderende, rettferdig og bærekraftig politikk som bidrar til å redusere lidelse, fattigdom og ulikhet. Rapporten konkluderer med tre viktige utviklingstrekk det siste tiåret:

i) at politikere over hele verden i økende grad ser livskvalitet som et overordnet mål for politikken, ii) at livskvalitet kan måles og iii) at vi nå vet mye om hva som forårsaker den. Det gjør oss bedre i stand til å tilrettelegge godt for en gode liv i befolkningen. I en tid med pandemi og krig, klimakrise og økende ulikhet er dette behovet større enn noensinne.

God livskvalitet er en ambisjon på tvers av politiske, verdimeslige og faglige skillelinjer - et fremtidskompass vi alle kan ta eierskap til. Den er også en drivkraft som fremmer menneskelige ressurser som mestring, deltakelse og innenforskap, innovasjon og produktivitet. God livskvalitet beskytter oss mot stress, psykiske plager og fysisk sykdom og styrker motstandskraften i møte med belastninger. Befolkningens livskvalitet er dermed et viktig grunnlag for samfunnsmessig fremgang, et fundament for en bedre fremtid. Kunnskapen vi nå har kan hjelpe oss selv, politikere og andre samfunnsplanleggere med å tilrettelegge for en bedre fremtid. Norge kan bli et foregangsland på dette feltet.

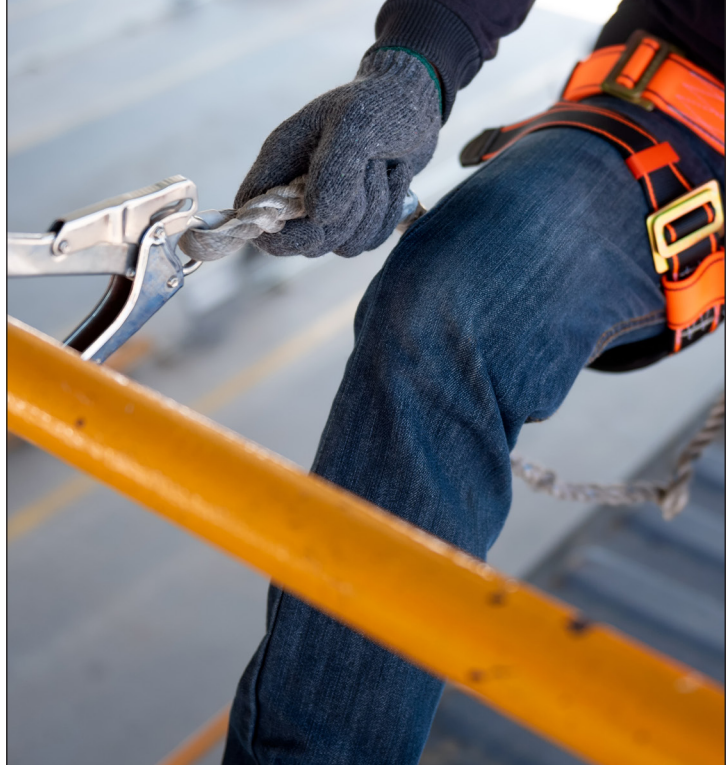
Livskvalitet er en satsing for FN, OECD, EU, Norge og Folkehelseinstituttet. I 2021 annonserte regjeringen en nasjonal livskvalitetsstrategi som nå er underveis. Den skal bidra til en mer helsefremmende, bærekraftig og rettferdig fremtid. En viktig del av strategien er livskvalitetsmåling. Rundt halvparten av alle OECD-land utvikler nå rammeverk for måling av livskvalitet som supplement til økonomiske indikatorer (BNP) for å veilede offentlige prioriteringer. Livskvalitetsindikatorer gir oss et verktøy for å prioritere innsats; et styringsverktøy for fremtidsberedskap og skreddersydde tiltak. Regelmessige målinger gir oss i tillegg muligheter for å evaluere effekt av politiske tiltak, demografiske endringer, pandemi og kriser – og utviklingen over tid. Hvem får det bedre, hvem sakker akterut? De subjektive livskvalitetsmålingene gir oss samtidig en ekstra stemme, en mulighet for medborger-

skap. Det kan bidra til at tiltak og beslutninger treffer behovene våre bedre.

Fra 2018 har livskvalitetsmåling blitt fremmet som styringsverktøy for politikkutvikling i Norge og FHI og SSB gjennomfører nå helhetlige målinger. Utfordringen videre er å gå fra måling og kunnskap til utvikling og gjennomføring av politikk. Vi vet at samfunn som er livskvalitetsfremmende omfordeler velstand, de bidrar til sunne, jevne levekår, inkluderende arbeid, trygghet, lav korrupsjon og sosialt inkluderende nærmiljøer: De leverer godt i forhold til grunnleggende menneskelige behov for trygghet, autonomi og fellesskap.

Har du lastet ned Tidende-appen?

Appen Tannlegetidende er designet for best mulig leseopplevelse, både på nettbrett og telefon. Du finner Tannlegetidende i App Store og Google Play, og logger inn med samme brukernavn og passord som i medlemsportalen til NTF. Med Tidende-appen har du alltid lett tilgang til den nyeste utgaven av Tidende, pluss alle utgivelser av Tidende siden 2002.



Holder *ganske* sikkert for deg?

Holder det at det du leser er *nesten* sant?

Samfunnet preges av en overflod av informasjon, gjennom etablerte og nye kanaler. Fagpressens 216 medlemmer er alle spesialister på sine områder. Titler med kvalitetsstempelet Fagpressen forplikter seg til å bringe deg uavhengig og pålitelig innhold – underlagt Redaktørplakaten og Vær Varsom-plakaten. Dette gir kvalitetsjournalistikk, som bidrar til en konstruktiv samfunnsdebatt. Våre medier har 1,9 millioner* månedlige lesere på nett og nær 3,9 millioner** abonnenter og mottakere av papirutgaver.

Det er avgjørende for oss at det du leser er til å stole på.

Les mer om viktigheten av kvalitetsjournalistikk på fagpressen.no/palitelig

 **Fagpressen**