

Depression er en folkesygdom – Den koster Danmark 10 milliarder om året

Corona-epidemien har om noget vist, at der er behov for at tage vare på vores mentale sundhed. DepressionsForeningen har i 23 år hjulpet med forebyggelse, rådgivning og recovery. Vi hjælper i år 1.500 mennesker og når ud til 10.000, men vi vil gerne hjælpe mange flere. Derfor søger foreningen om 5 millioner kroner i driftsstøtte på Finansloven. Hver borger med depression koster det danske samfund 50.000 kr. alene i direkte omkostninger. For 5 millioner kr. kan vi hjælpe 2.000 flere personer og nå ud til 40.000 – en hjælp der repræsenterer en besparelse på 50 millioner kr. Danmark vil få meget hjælp til syge borgere ved at sætte DepressionsForeningen på Finansloven.

Behovet

Sygdommen depression har voldsomme omkostninger for både individet, pårørende og samfundet. Hyppigheden af depression er øget de sidste årtier – især de lettere og moderate depressioner. WHO vurderer, at depression allerede i 2030 vil være den dyreste og mest belastende sygdom i verden. Depression er en vigtig årsag til sygdomsbelastning verden over, fordi mennesker lever så længe med sygdommen og for knap en tredjedel af de ramte findes der ikke en effektiv behandling.

Et stort studie fra Aarhus Universitet (2021) fremhæver depression som den dyreste af alle hjernesygdommene (fx Parkinsons, demens, angst) med direkte omkostninger for det danske samfund på over 10 mia. kr. årligt¹. Det vurderes, at de indirekte omkostninger i form af produktionstab løber op i 21 mia. kroner alene for depression. Det er derfor essentielt alene ud fra et økonomisk perspektiv at fokusere på forebyggelse og tidlige interventioner.

Fakta om depression

- Depression er en af de mest almindelige psykiske lidelser – det vurderes, at mindst 125.000 og op til 250.000 danskere lider af depression i løbet af et år.
- Omkring 17-18 pct. af alle danskere får en depression i løbet af deres liv.
- Flere kvinder end mænd får diagnosticeret depression.
- Depression er en sygdom, som bliver kureret i mindst 70 pct. af tilfældene.
- Depression kan påvirke hele kroppen og ikke kun sindet.

DepressionsForeningens indsatser

DepressionsForeningen er en landsdækkende patientforening etableret i 1998 med det formål at yde støtte, oplyse og vejlede om affektive lidelser (depression og bipolar lidelse²) samt varetage interesser hos både ramte og pårørende. Foreningen yder rådgivning, giver hjælp og nye handlemuligheder. Vi arbejder også for at skabe bedre sociale, behandlingsmæssige og arbejdsmæssige vilkår for mennesker berørt af depression og bipolar lidelse. DepressionsForeningen er den eneste større landsdækkende organisation inden for psykiatrien, der ikke modtager et fast statsligt driftstilskud.

Foreningen løfter en masse forskellige aktiviteter og støtter en bred kreds af sygdomsberørte danskere:

- **Hjælp og telefonrådgivning**

Vi har en hotline for mennesker belastet af depression. Vi ved, at hurtig hjælp er dobbelt hjælp. Foreningen driver to rådgivningstelefoner: DepressionsLinien og SocialrådgiverLinien.

¹ Aarhus Universitet 2021. Sammenligning med 24 almindelige neurologiske og psykiatriske sygdomme. Tal inkluderer ca. 9 mia. kr. for depression og ca. 1,8 mia. kr. for bipolar lidelse.

² Tidligere kaldet maniodepressiv sygdom.

- DepressionsLinien er et anonymt tilbud til patienter og pårørende, ”der ønsker at tale med nogen, der forstår”. Ved telefonen sidder frivillige, der selv har erfaring med depression eller bipolar lidelse eller er pårørende. Linien hjælper hvert år cirka 450 mennesker til afklaring og nye perspektiver på deres handlemuligheder³.
- SocialrådgiverLinien yder rådgivning til alle, der står i en vanskelig situation på grund af psykisk sygdom eller mistroivsel og har brug for hjælp til at håndtere udfordringer fx i forhold til job, uddannelse eller forsørgelsesgrundlag. Linien har pt kun åbent 1½ time ugentligt, hvilket rækker til hjælp til 1-2 opkald per gang, da samtalerne og rådgivningen typisk handler om komplekse emner. Der er et stort potentiale for udvidelse, så vi kan hjælpe flere.

Nogle resultater fra DepressionsLinien:

- *’Jeg tror, du kan sige, at du reddede mit liv’*. Opkalder 17. juni 2021.
- Mindst 80 pct. af alle, der ringede op i 2021, oplever, at de har fået hjælp af at blive lyttet til af en, der forstår.
- Mindst 60 pct af alle, der ringede op i 2021, giver udtryk for, at de har fået nye konkrete ideer til, hvordan de kan handle dagen efter.

- Oplysningsaktiviteter

Vi arbejder målrettet på at nedbringe tabu og stigma, der omgiver depression i det danske samfund. Hvis flere tør tale om det, kommer flere i behandling.

- Vi udgiver nyhedsbreve til 3.000 modtagere om at håndtere livet med depression – og om at komme ud af den.
- Vi udgiver et magasin kvartalsvist til 2.800 abonnenter. Desuden podcasts, der når 7.000 lyttere med faglige temahistorier med råd og vejledning og personlige erfaringer, man kan spejle sig i og lære af.
- Vi udgiver bøger skrevet i fællesskab af mennesker ramt af sygdom og faglige eksperter.
- Vi holder foredrag og kommunikerer på sociale medier om sorg, skam, angst, stress og andre sideordnede problemstillinger ved depression og bipolar lidelse.

- *’Jeg har lært at acceptere mig selv og fået redskaber til at klare hverdagen bedre’* (deltager i gruppe, 2020)

- Fællesskaber og peer to peer støtte

Vi arbejder for at skabe fællesskaber og reducere ensomhed. Når vi mindsker ensomhed og skaber peer-netværk, bidrager vi til at mindske den markante overdødelighed som følge af psykisk sygdom.

- DepressionsForeningen har 24 selvhjælpsgrupper over hele landet og arbejder på at få flere. Selvhjælpsgrupperne er drevet af frivillige og er specifikt for mennesker med depression eller bipolar lidelse og deres pårørende. Gennem selvhjælpsgrupperne når vi ud med hjælp, støtte og oplysning til cirka 300 personer om året. At komme i en selvhjælpsgruppe er for mange det første skridt i deres recovery.
- Foreningen driver den sociale café, Café Blom i København. Den er et unikt tilbud for mennesker med enten affektive lidelser, angst eller OCD. Caféen har gæster helt fra Helsingør, Roskilde og Farum, da borgerne ikke kan finde samme målrettede tilbud andre steder. Hvert år kommer der cirka 600 unikke gæster. Med længere åbningstid og større indsats vil vi kunne støtte endnu flere.
- Foreningen holder hvert år en sommerhøjskole på Nordfyn, hvor 65 deltagere ramt af sygdom får hjælp til deres recovery gennem kurser, øvelser, socialt samvær og opbygning af netværk. 10 frivillige med sygdomsforståelse eller erfaring hjælper med at skabe en oplevelse, der udgør et lyspunkt for de deltagende i deres tilværelse. Sommerhøjskolen er udsolgt hvert år. Behovet for at give plads til flere er stort.

³ Rådgivningstelefonen er i proces med at blive kvalitativt, uafhængigt akkrediteret af RådgivningsDanmark.

Nogle resultater gennem brugermålinger i 2020

- *'Jeg har efter 10 års sygdom for første gang mødt ligesindede med depression, og derved fået mig nogle at spejle mig i. Det har givet mere håb og tro på en fremtid med job og familieliv.'* (deltager i sommerhøjskole juli 2020)
- 72 pct. af respondenterne oplever, at de i høj / nogen grad har fået en større tro på sig selv.
- 70 pct. af respondenterne oplever, at de i høj / nogen grad har fået nye kontakter/ venskaber/netværk.
- 60 pct. af respondenterne oplever, at de i høj / nogen grad har fået værktøjer til hverdagen.
- 54 pct. af respondenterne oplever, at de i høj / nogen grad har fået *ny* viden om psykisk sygdom.

- Samarbejder om behandlingsudvikling

DepressionsForeningen spiller en støttende ekspertrolle for medier, forskningsinstitutioner, studerende og fagfolk. Vi arbejder almennyttigt for at skabe mere og bedre hjælp til flere.

- DepressionsForeningen modtager mange tilbud om at samarbejde med danske forskere og virksomheder om udvikling af behandlingstyper. Aktuelt arbejdes der på behandlingsmuligheder inden for virtual reality, selvbehandling gennem telefon og musikterapi mod depression.
- Foreningen modtager et stigende antal henvendelser (p.t. cirka 40-60 gange årligt) om samarbejder med fx identifikation af case-personer til medier, forskningsstudier, film og studier blandt universitetsstuderende. Derved bidrager DepressionsForeningen med kontakter og ekspertise til oplysning og udvikling af et større behandlingsudbud. Dertil kommer et utal af henvendelser fra skole- og gymnasieelever, som vi ikke har kapacitet til at hjælpe, selv om interessen for mental sundhed er stigende.

Hvorfor på Finansloven og hvad giver det samfundet?

DepressionsForeningen argumenterer for, at vores forebyggende indsats de sidste 23 år har haft en stor økonomisk værdi. Det samlede antal borgere, der hvert år får direkte hjælp af DepressionsForeningen, er cirka 1.500. Hertil kommer, at vi med vores oplysningsaktiviteter løbende når mindst 10.000 mennesker.

Foreningen har en årsomsætning på kr. 3,5 mio. (2020) hvoraf kr. 2,6 mio. går til formålsbestemte projektaktiviteter. Offentlige tilskud udgør cirka 1,5 mio. – resten skaffer foreningen gennem fundraising. Men den store mængde tid medarbejderne tilbagevendende skal bruge på fundraising og administration i puljesystemet, binder imidlertid kræfter, som ellers kunne være gået til at implementere projekter og skabe mere og bedre hjælp til flere.

Foreningens arbejde understøtter mennesker i deres recovery og bidrager til afstigmatisering og aftabuisering af affektive lidelser. Hvis vi antager, at DepressionsForeningen kan forsinke eller begrænse udbrud af depression hos 1.000 borgere i et år, og de beregnede direkte omkostninger* per person er kr. 50.000, vil det svare til, at foreningen skaber en potentiel årlig besparelse på op mod 50 millioner kroner.

Ovenstående beregninger behæftet med usikkerhed, men der er en stor margin. Laver man samme beregning på basis af de indirekte omkostninger, hvor man inkluderer tab af produktivitet, er omkostningerne per voksen ca. 100.000 kr., dvs. dobbelt så store. Det vil sige, at vi for 5 mio. kr. kan skabe en besparelse på op til 100 millioner kroner.

* Lidt tal og beregninger

Antal borgere på antidepressiv medicin i 2020	400.000 pers
Antal borgere med depression på et år	200.000 pers
Direkte omkostninger (behandling m.m.) ved depression for samfundet per år*	10.000.000.000 kr.
Direkte omkostninger per depressions-syg person pr. år	50.000 kr.
Hvis DepressionsForeningen hjælper 1.000 personer, er samfundsgevinsten:	50.000.000 kr.
Hvis DepressionsForeningen hjælper blot 200 personer, er samfundsgevinsten:	10.000.000 kr.

* Aarhus Universitet, 2021: Vestergaard et al: "Occurrence, mortality and cost of brain disorders in Denmark: a population-based cohort study". Total for depression (9 mia.kr.) og bipolar lidelse (1 mia. kr.).

Styrket indsats for 5 millioner

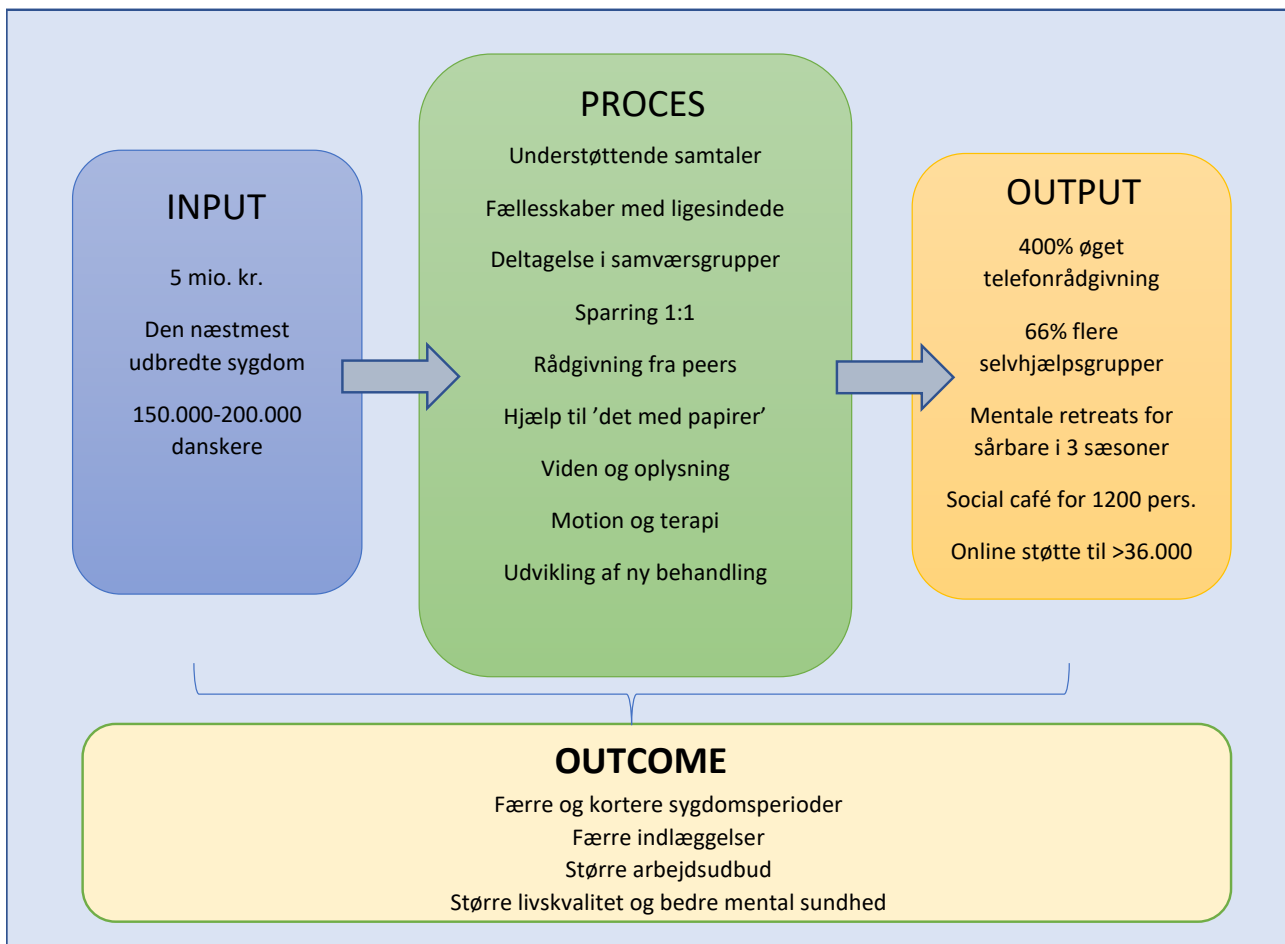
Med en **driftsbevilling på 5 millioner** kr. vil DepressionsForeningen kunne øge antallet af mennesker, vi hjælper, og effekten af den hjælp, vi giver.

For 5 millioner kr. vil DepressionsForeningen kunne gøre følgende:

	Styrket indsats 5 millioner kr.	Antal hjulpet	Styrket indsats 3 millioner kr.	Antal hjulpet
1	Rådgivningstelefon: Øge åbningstid med 150 % fra 2 til 4 timer dagligt samt 1 weekenddag og styrke rådgiverkapacitet med 200 % og derved muliggøre mindst en firdobling af antal telefonrådgivninger fra DepressionsLinien fra cirka 450 til cirka 2.000 om året.	2.000	Rådgivningstelefon: Øge åbningstid med 100 % fra 2 til 4 timer dagligt og styrke rådgiverkapacitet med 100 % og derved muliggøre en fordobling af antal telefonrådgivninger fra DepressionsLinien fra cirka 450 til cirka 1.000 om året.	1.000
2	Peer-to-peer recovery. Ansætte en ekstra fuldtidskoordinator til selvhjælps- og samværsgrupper. Det vil øge og konsolidere antallet af selvhjælpsgrupper og/eller samværsgrupper fra 24 til 40 med fokus på mindre befolkede områder. Herved kan hjælpes yderligere mindst 200 borgere (i alt 400).	400	Peer-to-peer recovery. Ansætte en deltidskoordinator til selvhjælps- og samværsgrupper. Det vil øge og konsolidere antallet af selvhjælpsgrupper og/eller samværsgrupper fra 24 til 34 med fokus på mindre befolkede områder. Herved kan hjælpes yderligere mindst 100 borgere, i alt 200.	200
3	Udvide vores tilbud om mentale retreats (sommerhøjskole-koncept) med 150 %, så der også bliver en vinterhøjskole og en forårs/efterårs-retreat. Derved kan vi hjælpe yderligere mindst 100 borgere.	160	Udvide vores tilbud om mentale retreats (sommerhøjskole-koncept) med 150 %, så der også bliver en vinterhøjskole og en forårs/efterårs-retreat. Derved kan vi hjælpe yderligere mindst 100 borgere.	160
4	Fastholdelse og reintegration på arbejdsmarkedet. Oplysning om og forebyggelse af stress/depression ved at ansætte 1 arbejdsmarkeds-projektleder til koordinering af indsats over for 20 små/mellemstore virksomheder mhp. håndholdt vejledning og sparring af frivillig-team om håndtering af stress og depression. Herved hjælpes 50 ansatte direkte og mindst 200 indirekte.	200	-- Igangsættes ikke.	-
5	Øge åbningstiden af social café med 150 % fra 3 hverdage ugentligt til alle 5 hverdage samt 2 aftener (hele året). Indebærer ansættelse af deltidsmedarbejder og forøgelse af mængden af fællestilbud til brugerne (fællesmad, målrettede foredrag, sparringsgrupper m.v.).	1.200	Øge åbningstiden af social café med 150 % fra 3 hverdage ugentligt til alle 5 hverdage samt 2 aftener (hele året). Indebærer ansættelse af deltidsmedarbejder og forøgelse af mængden af fællestilbud til brugerne (fællesmad, målrettede foredrag, sparringsgrupper m.v.).	1.200

6	Oplysning, kommunikation i fællesskaber. Øge mængden af online arrangementer fra 1 x månedligt til 3x/md. og reetablere/udvikle online chatforum ('DepNet 7-11') med monitoreret chat-sparring samt ekspert-brevkassefunktion med læger og psykologer. Har tidligere været ekstremt velbesøgt med 180.000 unikke besøg per år, men der har manglet midler til at understøtte det. Inkluderer ansættelse af 1 kommunikationsmedarbejder og understøttende midler til net-frivillige. Herved kan der per måned hjælpes mindst 3.000 borgere, der har kontaktbehov på 'skæve tider'.	36.000	Oplysning, kommunikation i fællesskaber. Reetablere/udvikle online chatforum ('DepNet 7-11') med monitoreret chat-sparring samt ekspert-brevkassefunktion med læger og psykologer. Har tidligere været ekstremt velbesøgt med 180.000 unikke besøg per år, men der har manglet midler til at understøtte det. Inkluderer ansættelse af 1 kommunikationsmedarbejder og understøttende midler til net-frivillige. Herved kan der per måned hjælpes mindst 2.000 borgere, der har kontaktbehov på 'skæve tider'.	24.000
7	Styrket kvalitetssikring af tilbud gennem udvidet brug af fageksperter og mere fokus på evaluering (v brugere, internt og eksternt). Akkreditering af tilbud.	samme	Flere bruger-evalueringer og styrket akkreditering.	Samme

Grafisk resumé



- DepressionsForeningen har set en vækst i antal henvendelser og har øget mængden af aktiviteter og styrket vores fundraising. For at kunne nå flere og slå igennem med afstigmatisering, skal vi have styrket vores basisøkonomi, så vi kan dække et stigende behov i befolkningen.
- Som det fremgår af de viste beregninger, vil det være en god investering også at sætte DepressionsForeningen på Finansloven. Det vil betyde noget for tusindvis af mennesker.
