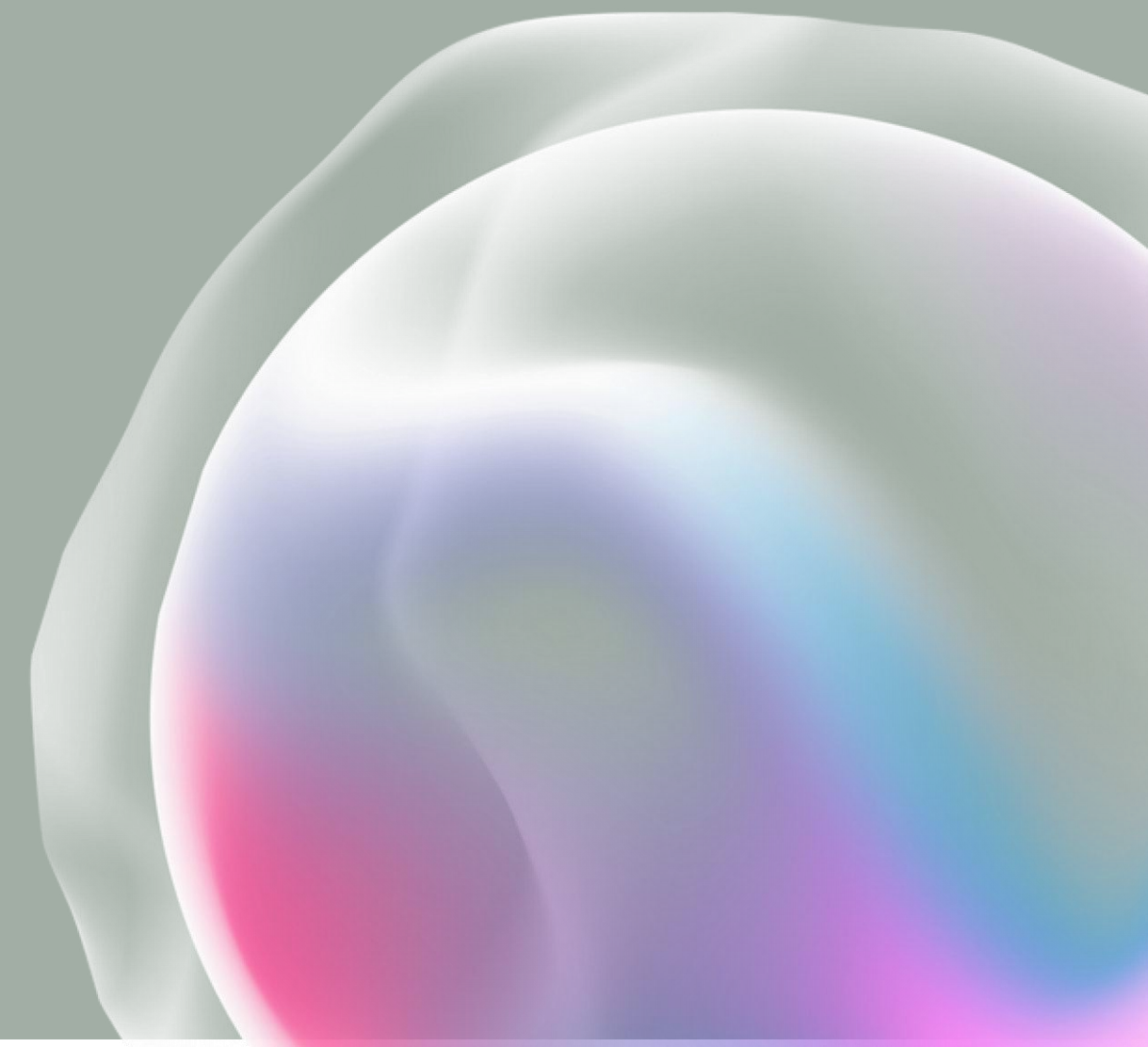


# Teknologi til tidlig opsporing og forebyggelse af stress - og til bedre arbejdsmiljø i storrumskontorer

CareWare Præsentationsdag torsdag d. 18. juni 2026



# Nuna – gør stressdata til indsigt og handling



## CEO Jacob Bechmann

- 25 års erfaring med startups. Stifter af Novalis (solgt til PFA Sundhed)
- Baggrund i psykologi med fokus på IT og mental sundhed



## CCO Martin Falch Rasmussen

- +20 års ledelseserfaring fra bl.a. Memira, Enova Energy og Andel
- Fokus på operativ ledelse, forandringsledelse, kunderejse og kommunikation



## CHIO Mie Dalsgård

- Stifter af Compassion House psykologpraksis, tidl. CEO hos Tasfo
- Uddannet psykolog



## CTO Peter Kær

- 30 års erfaring med digital udvikling (web, software, digitale platforme)
- Arbejdet med bl.a. Københavns Kommune, Red Barnet og DBA



# Stress og udbændthed i 20 års konstant stigning – og vi har ikke set toppen endnu

ARBEJDSMILJØ 14. april 2025

## Alvorlig arbejdsrelateret stress rammer især kvinder

Over 4.000 danskere anmeldte i 2023 en stressrelateret erhvervs sygdom. Der er dog stor forskel i sandsynligheden for at blive ramt. Kvinder bliver ramt tre gange oftere end mænd.

## TRODS FREMGANG: STRESS HAR BIDT SIG FAST HOS FINANSANSATTE

### Hovedkonklusioner

- Ca. 4.000 danskere anmeldte i 2023 en stressrelateret erhvervs sygdom, mere end 3.000 kvinder.
- For begge køn er stressen alvorlig og rammer især kvinder.
- Kvinder bliver ramt tre gange oftere end mænd.
- Over 1.000 beskæftigede i finansbranchen anmeldte stressrelateret sygdom.

## Åbne kontormiljøer øger stress og forværrer humøret: Studie har målt effekten

Støjforhold på arbejdspladsen har store konsekvenser for trivsel og produktivitet.

PRESSEMEDDELELSE / 18-06-2025



## Flere lønmodtagere føler sig stressede

Næsten hver femte lønmodtager føler sig stresset, og mere end halvdelen af dem angiver, at det skyldes deres arbejdsliv. Stress rammer oftest lønmodtagere i alderen 25-34 år, og det er også her, hvor stressen er mest alvorlig.

Flere lønmodtagere føler sig stressede på grund af deres arbejdsliv, mens hver tredje føler sig stressede på grund af deres privatliv.

Flere stressede end tidligere tyder på, at børnene ser den seneste udvalgte balance mellem arbejde og privatliv. Minister Ane Halsboe-Jørgensen understreger, at stress er et alvorligt problem, der rammer mange danskere.

Forsikringsforbundet

## Stadig højt stressniveau i forsikrings- og pensionsbranchen

Mere end hver fjerde i forsikrings- og pensionsbranchen føler sig stresset, viser Forsikringsforbundets nye trivselsundersøgelse. Tallene er bekymrende og bør få ledelserne i selskaberne til at reagere, mener Forsikringsforbundet.

## “Rekordstress koster arbejdspladser 16,4 mia. hvert år – nu skal der gøres noget”

## Gennembrud: Kampen mod stress er kommet med i overenskomsten

4. marts 2026 | [HK Stat](#) | [Michael Bech](#)

## Stigning i tabt arbejdsevne koster pensionselskaber milliarder

Sygefravær i forvaltningen  
Claus Rasmussen

Fortsætter udviklingen, vil udbetalingerne fra pensionselskaberne til danskere med tabt arbejdsevne nærme sig 15 mia. kr., vurderer Velliv.

# Problem / potentiale: Stress har store og vidtforbredede konsekvenser – personligt, samfundsmæssigt og økonomisk



## STRESSENS PÅVIRKNING AF INDIVIDET

**Kronisk stress har alvorlige personlige livsforandrende konsekvenser** i form af mentale helbredsproblemer, jobtab, nedsat arbejdsevne, social isolation og alvorlige fysiske sygdomme som hjerte-kar-sygdomme.



## OMKOSTNINGER FOR ARBEJDSGIVERE

Stressrelateret sygefravær koster iflg. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø erhvervslivet **16,4 mia. DKK årligt**. Omkostningen er op til **1 mio. DKK pr. langtidssygemeldt medarbejder** – og op til 4 mio. DKK for ledere.



## STIGENDE BRUG AF SUNDHEDSFORSIKRINGER

I 2023 fik næsten **85.000 personer** psykologhjælp via deres sundhedsforsikring – en **stigning på 113 %** siden 2015.



## STIGENDE ERSTATNINGER

**86.738 danskere** modtog i 2. kvrt. 2025 erstatning for tab af arbejdsevne – en **stigning på 20% på bare tre år**. Den samlede årlige udbetaling er **mere end 10 mia. DKK** – eller ca. 896 mio. pr. md.



## SAMFUNDSØKONOMISK KONSEKVENNS

Arbejdsrelateret stress reducerer Danmarks arbejdsstyrke med **55.600 fuldtidsstillinger** årligt, som resulterer i næsten **54,6 mia. DKK i tabt BNP**

# Nuna vil løse underliggende problemer i tilgangen til stress

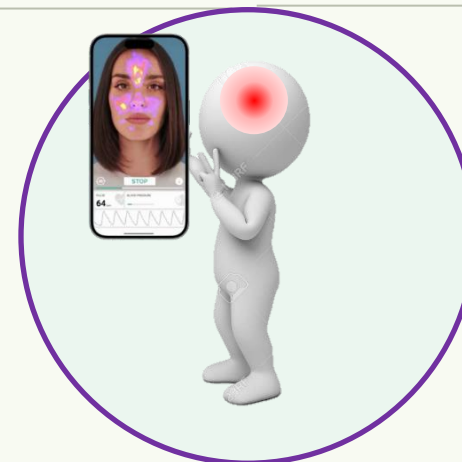
## Problem



### STRESS ER DIFFUST

Tidlige symptomer på stress er diffuse og flertydige – og målrettet forebyggelse derfor vanskelig. Mange reagerer derfor for sent med lang rekonvalescens til følge

## Nunas løsning



### EVIDENSBASERET ANALYSE

Mobilbaseret, valideret ansigtsanalyse (fysiologisk måling) og PSS-4 (selvurderet belastning) måler den aktuelle stresstilstand



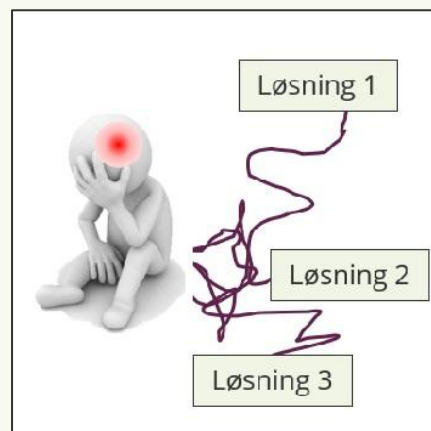
### REAKTIVE OG UPRÆCISE INDSATSER

Fokus og resurser – organisatorisk og ledelsesmæssigt – allokteres ofte reaktivt og på usikkert eller fejlagtigt grundlag (falske positive og negative)



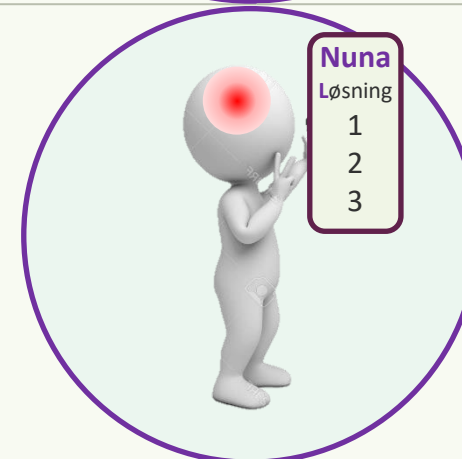
### ORGANISATORISK OVERBLIK

Løbende overblik over belastningsmønstre, tendenser, forbrug af tilbud samt effekter af interne/eksterne påvirkninger mv. skaber grundlag for databaseret forebyggelse og innovation



### BEGRÆNSET BRUG AF TILBUD

Selv hvor der er kvalificerede indsatser og tilbud, bliver de ofte brugt for sent – eller i ikke tilstrækkeligt omfang – og med for lav ROI

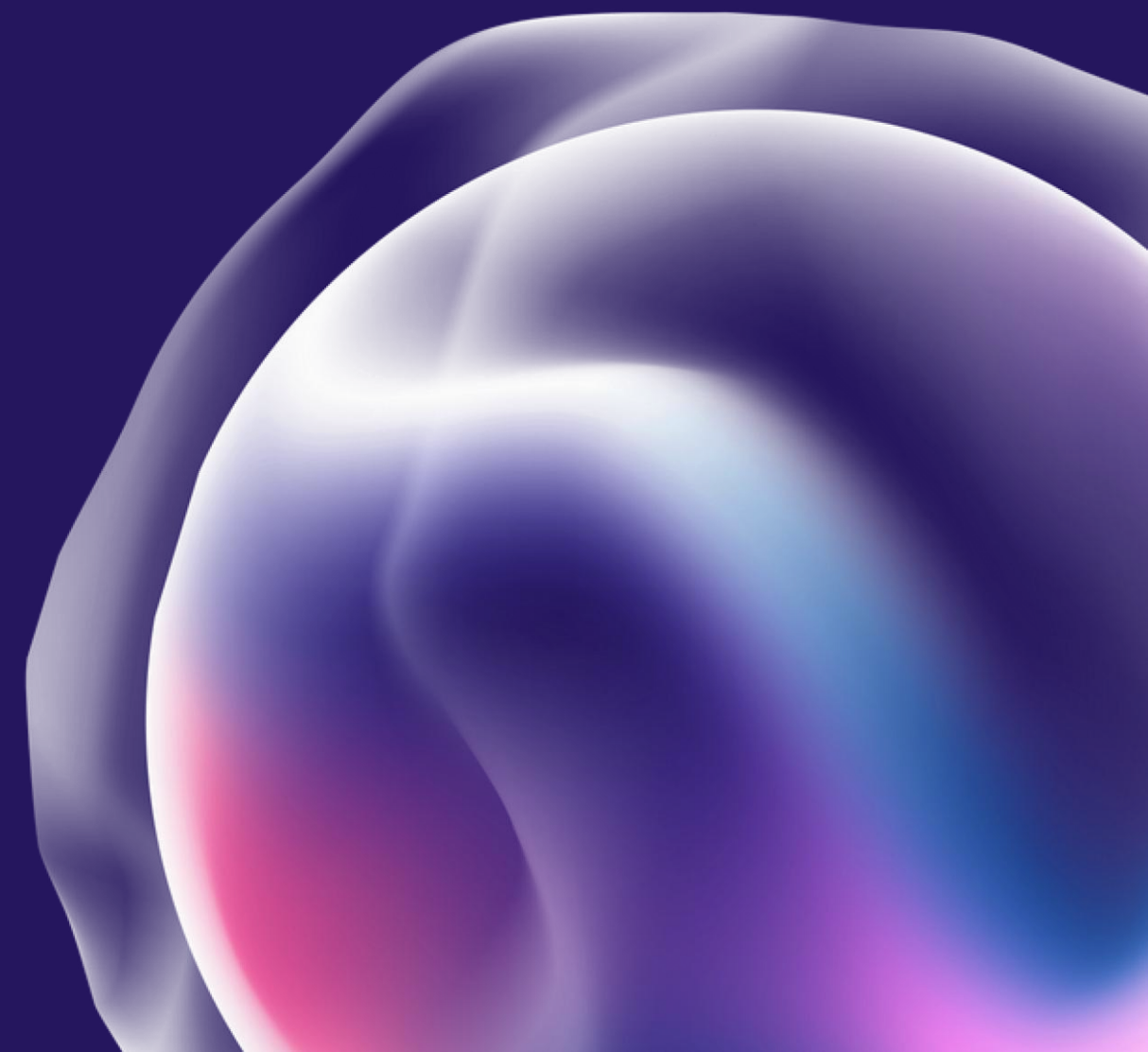


### NUDGING I AKTIVERING AF RELEVANTE TILBUD

Hurtig, nem og enkel adgang og aktivering af relevante tilbud straks når forhøjet belastning er identificeret

nuna™

Demo



# Nuna muliggør målrettet og databaseret forebyggelse og risikostyring

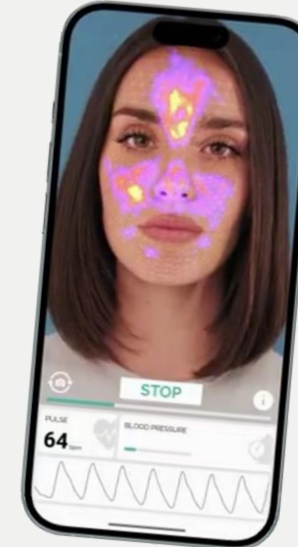
App til personlig brug

## Hurtig og nem stressmåling og support

- Tidlig opsporing af stress via evidensbaseret mobilunderstøttet ansigtsanalyse og PSS-4
- Korte sessioner på under 1 minut med indsigt i aktuel belastning
- Præsentation af relevante tilbud og støttemuligheder fra sundhedsudbydere
- Løbende måling og opfølgning baseret på belastningsniveau



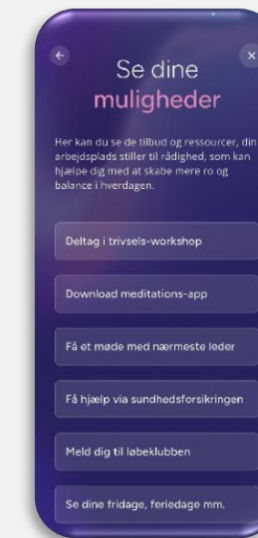
Selvoplevet belastning



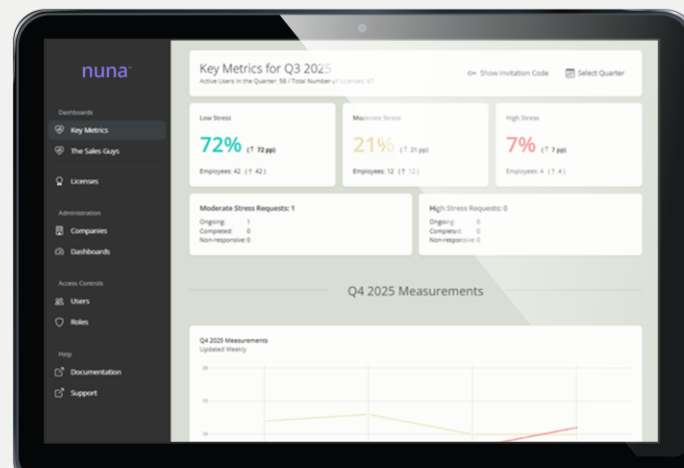
Fysiologisk belastning



Nuna-score og nøgletal



Tilbud og support



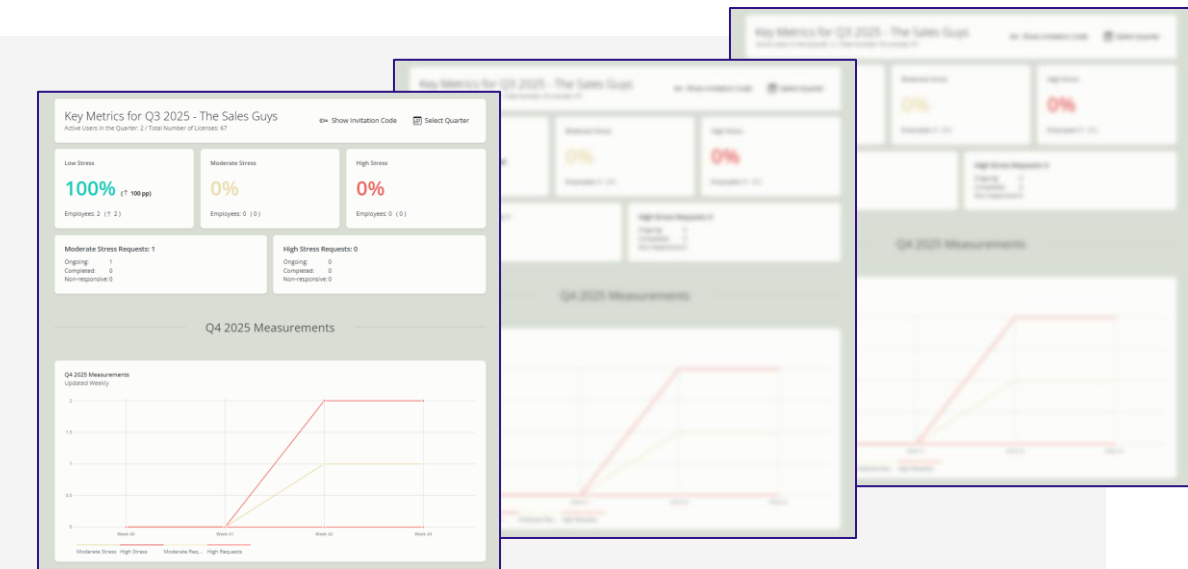
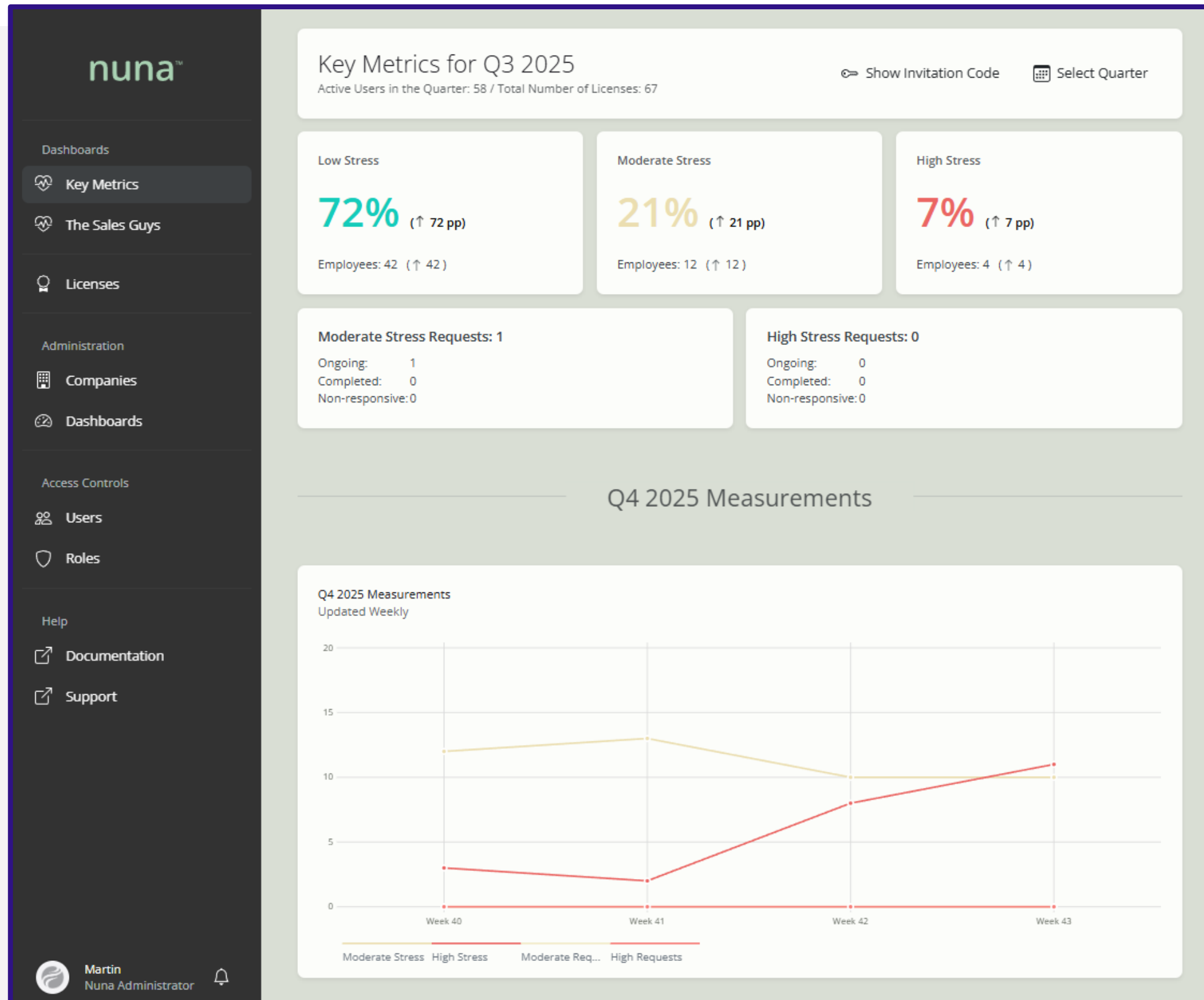
Dashboard og enterprise-funktioner til sundhedsaktør og virksomhed

## Forebyggelse, optimering, viden og overblik

Forstærk indsatsen på stressområdet med effektiv monitorering og infrastruktur og få:

- Forbedret individuel trivsel og -sundhed
- Styrket forebyggelse og proaktive indsatser med høj ROI
- Viden og overblik vedr. organisatorisk stress
- Målretning af indsatser og resurser på et oplyst grundlag til individer med størst behov
- Bedre måling og evaluering af igangsatte indsatser

# Få data, indsigt og kontrol på den organisatoriske stressudvikling



Segmenteret monitorering

Organisationsniveau	Belastningsniveauer	Trends	Brug af tilbud
Hele virksomheden	● Lav belastning	↑ Stigende	Tilbud 1
Afdeling 1	● Moderat belastning	↓ Faldende	Tilbud 2
Afdeling 2	● Gentagen moderat belastning	→ Uforandret	Tilbud 3
Afdeling 3	● Høj belastning		Tilbud 4
Afdeling 4	● Gentagen høj belastning		

Output på essentielle nøgleparametre

Name	Stress Levels	Active	Actions
Bliv kontaktet og få hjælp	High Critical	Yes	⋮
Brug for psykologisk krisehjælp?	High Critical	Yes	⋮
Deltag i trivsels-workshop	Low Moderate Moderate High	Yes	⋮
Download meditations-app	Low Moderate Moderate High	Yes	⋮
Få et møde med nærmeste leder	Moderate Moderate High High Critical	Yes	⋮
Få hjælp via sundhedsforsikringen	Moderate Moderate High High Critical	Yes	⋮
Meld dig til løbeklubben	Low Moderate Moderate High	Yes	⋮
Se dine fridage, feriedage mm.	Low Moderate Moderate High	Yes	⋮

Design og opkobling af tilbud

# Tidlig og præcis opsporing som grundlag for relevant, præcis og omkostningseffektiv forebyggelse

Detectability

Cost

Jo senere reaktion, desto længere, sværere og dyrere bliver rekonvalescensperioden

Sædvanligt tidspunkt for opdagelse og intervention

Anxiety

Physical issues

Social  
Withdrawal

Constant  
exhaustion

Worsening  
of chronic  
conditions

## Reaktiv model

- Vedvarende høj belastning før reaktion
- Mangeartede konsekvenser
- Mere komplekse behandlingsforløb
- Længere og tungere forløb
- Højere omkostning pr. sag

## Proaktiv model

Tidlig opsporing > Tidlig støtte > Selektiv eskalering

- Tidlige tegn opdages løbende
- Begrænsede negative effekter
- Simple forebyggende løsninger
- Selektiv eskalering hvor det er relevant
- Høj ROI ved proaktiv indsats

## Tidlig opsporing

Poor sleep

Irritability

Difficulty  
concentrating

Forgetfulness

Reduced working  
capacity

Reduced  
effectiveness

More  
errors

Less  
engagement

More  
introvert

Reduced  
collaboration

Increased  
sick leave

Long-term  
sick leave

Termination of  
employment

Productivity  
decline

Increased staff  
turnover

Consequences for the organization: work related, organizational, financial

# Download og aktivér din Nuna-app

## 1. Scan QR-koden

(eller søg evt. i App Store / Google Play på "Nuna")

## 2. Download Nuna-app'en

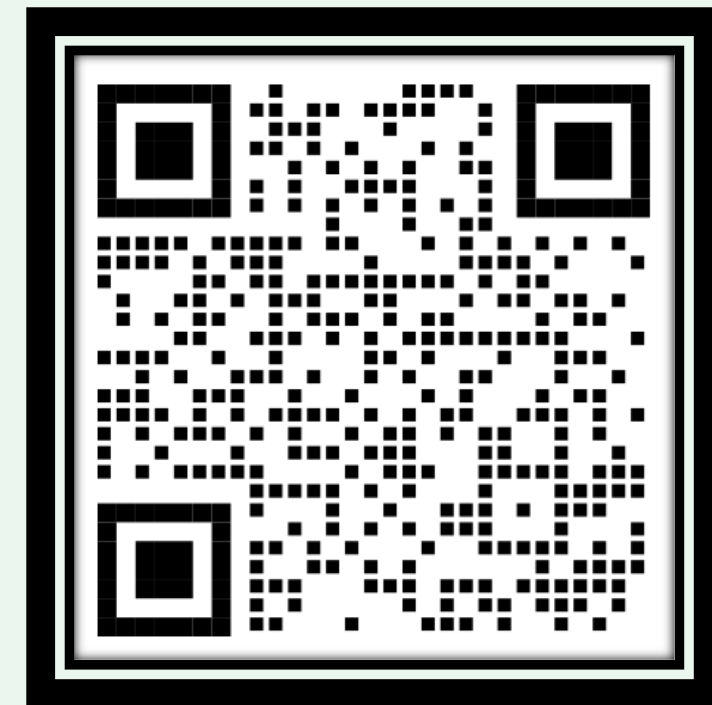
## 3. Indtast invitationskoden: BRNHLM

## 4. Følg vejledningen

Appen er åben for gratis brug frem til d. 30. juni 2026

For mere information eller hvis du vil give feedback på appen, kontakt Jacob Beckmann på [jb@nuna.ai](mailto:jb@nuna.ai)

App Store



Google Play

