Meta Learn ApS
2026

Fremtidens sundhed

Godkendt af Lægemiddelstyrelsen
- et digitalt værktøj til at styrke medarbejdernes trivsel og mindste sygefravær

sundhedsappen anbefales af sundhed.dk

LÆGEMIDDELSTYRELSEN
DANISH MEDICINES AGENCY

Center for Digital Psykiatri

Medfinansieret af Den Europæiske Union

Mental sundhedsløsning

direkte til medarbejderne

Skabt mental
sundhed siden 2019

metalearnapps.com

Omsætter data til handling – helt automatisk

Gennem brug af seneste videnskab og AI

Trivselsmåling

1

Selvhjælpsapp

2

Analyse

- Analyse af medarbejdernes samarbejde, eNPS, engagement, kommunikation mm.
- Anonym dataindsamling, indsigter, rapporter og kommentarer

+

AI

- AI identificerer mistrivsel i realtid
- Ingen personfølsomme data – kun anonym indsigt

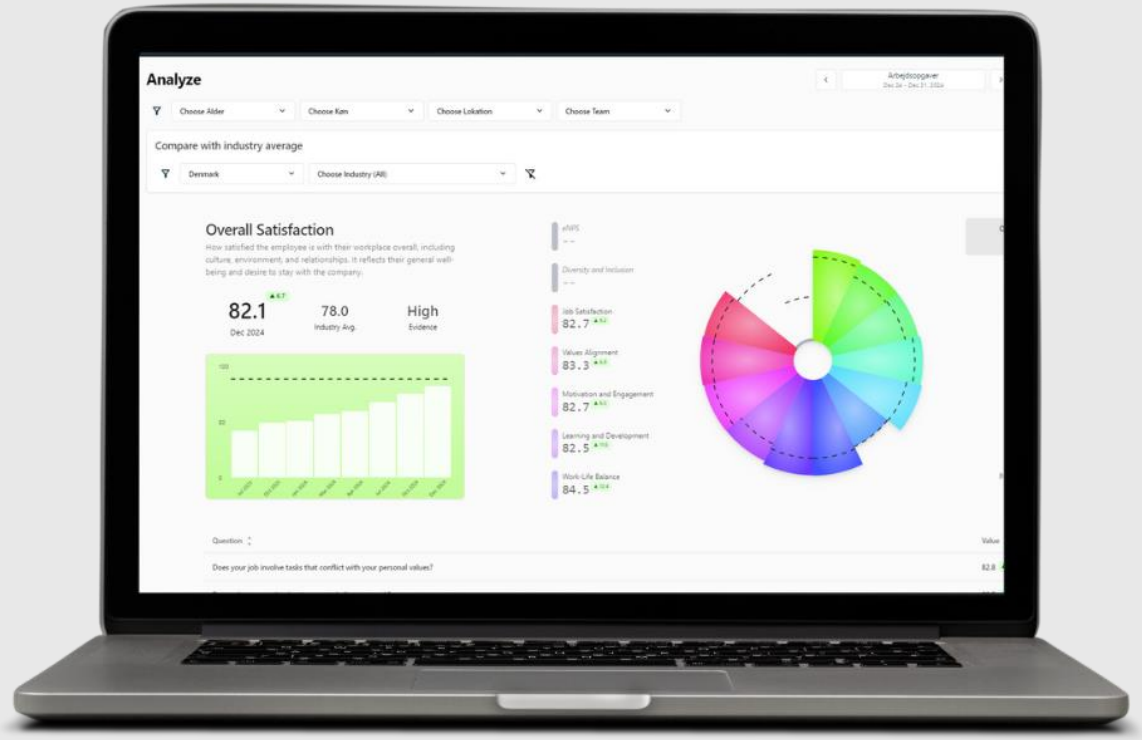
→

Selv-hjælp

- Appen aktiverer et personligt forløb baseret ud fra medarbejdernes behov
- Medarbejderen får støtte *før* det bliver til stress og sygemelding

Trivselsmåling

Ledelsens vigtigste værktøj, for at følge medarbejdernes udvikling



Analyseværktøj
→ Kommunikation, ledelse, samarbejde, motivation, engagement, værdier mm.

Evidensbaserede spørgsmål
→ Udvalgt af eksperter, valideret af NFA*

Benchmarking
→ Benchmark mellem lande og industrier (Gallup)

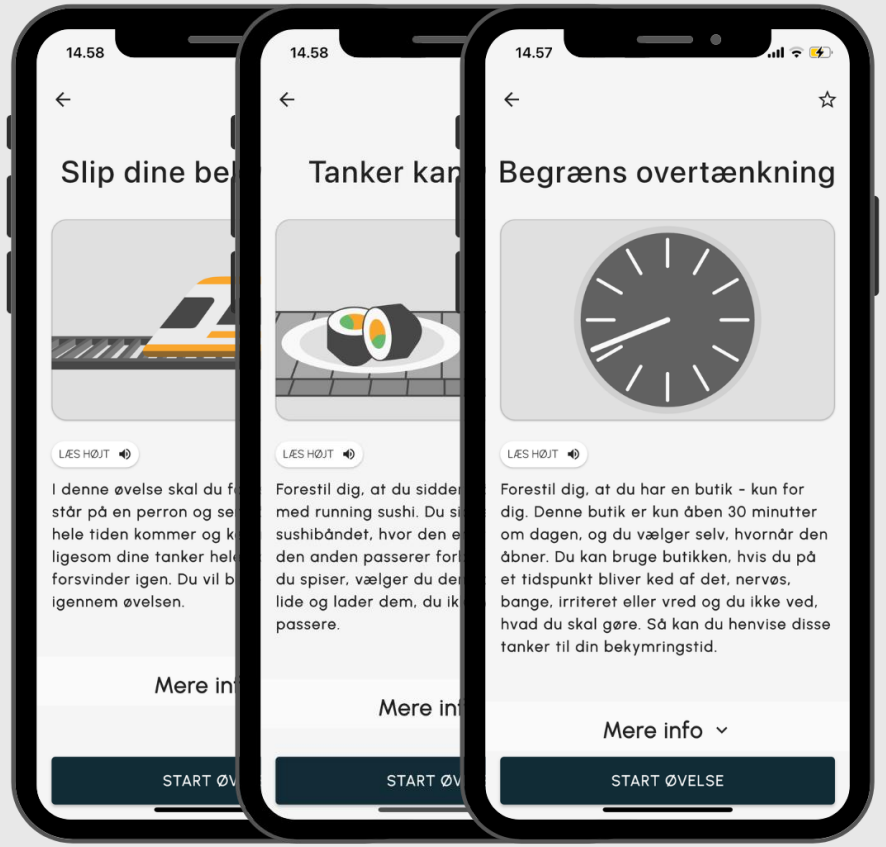
Fuld fleksibilitet
→ Skræddersy alt fra spørgsmålsramme til, hvilke teams som skal have det

Plug & Play
→ Hurtigt opsætning og implementering
→ Kræver ingen træning

**Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø*

App - Hjælp til selvhjælp

Et digitalt værktøj til at styrke medarbejdernes mentale sundhed gennem trivselsfremmende øvelser



Reducerer stress og sygemeldinger
→ Skaber et sundere, mere engageret medarbejdere

100% anonym og fleksibel hjælp
→ Ingen følsomme data deles eller gemmes

9 individuelle forløb med +40 øvelser
→ Stress, bekymringer, tankemylder, mm.

Personificeret brugeroplevelse
→ Automatisk aktivering ud fra trivselsdata

Flersproget
→ Dansk, svensk, norsk, engelsk og tysk

Danmarks førende digitale sundhedsløsning

Meta Learn er medarbejdernes digitale værktøjskasse til forbedret mental trivsel

Effekt efter kun 7 dage

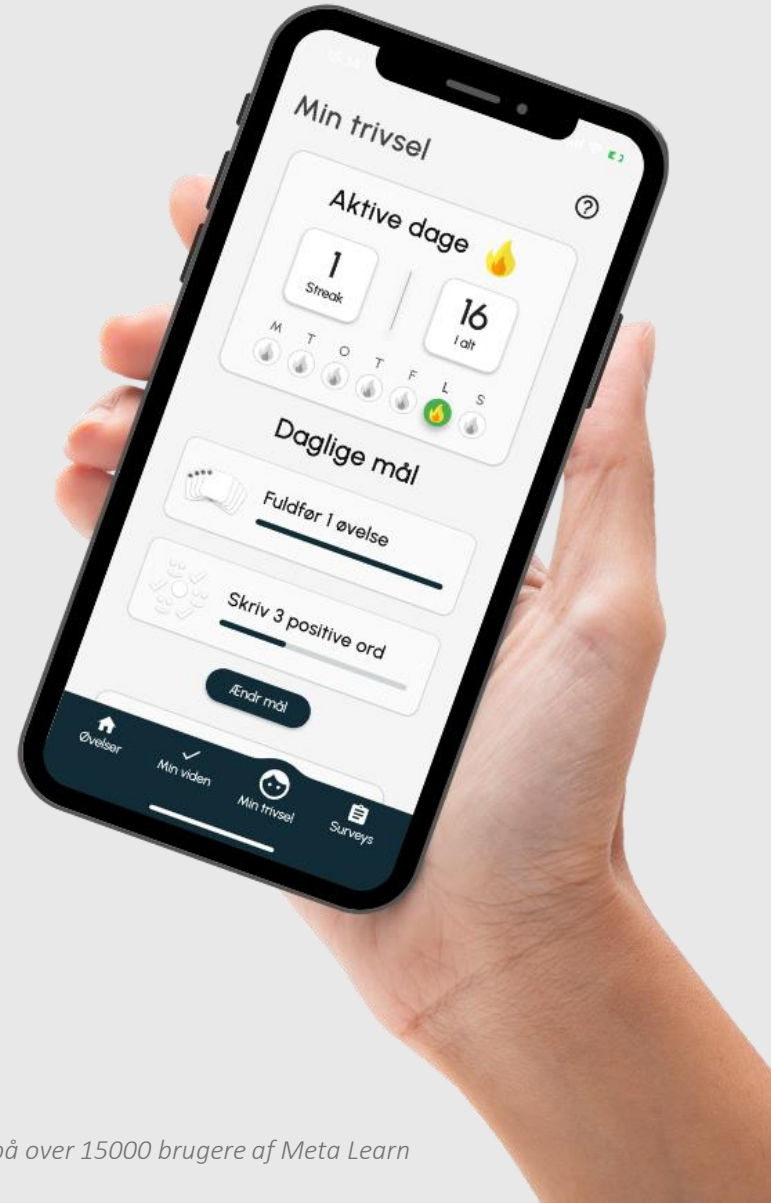
→ 85% oplever betydelig forbedring i deres mentale trivsel efter kun 7 dage.*

Skræddersyet til den enkelte

→ 98% af vores skræddersyede forløb vurderes som gode og brugbare.*

Øvelserne vurderes som perfekte

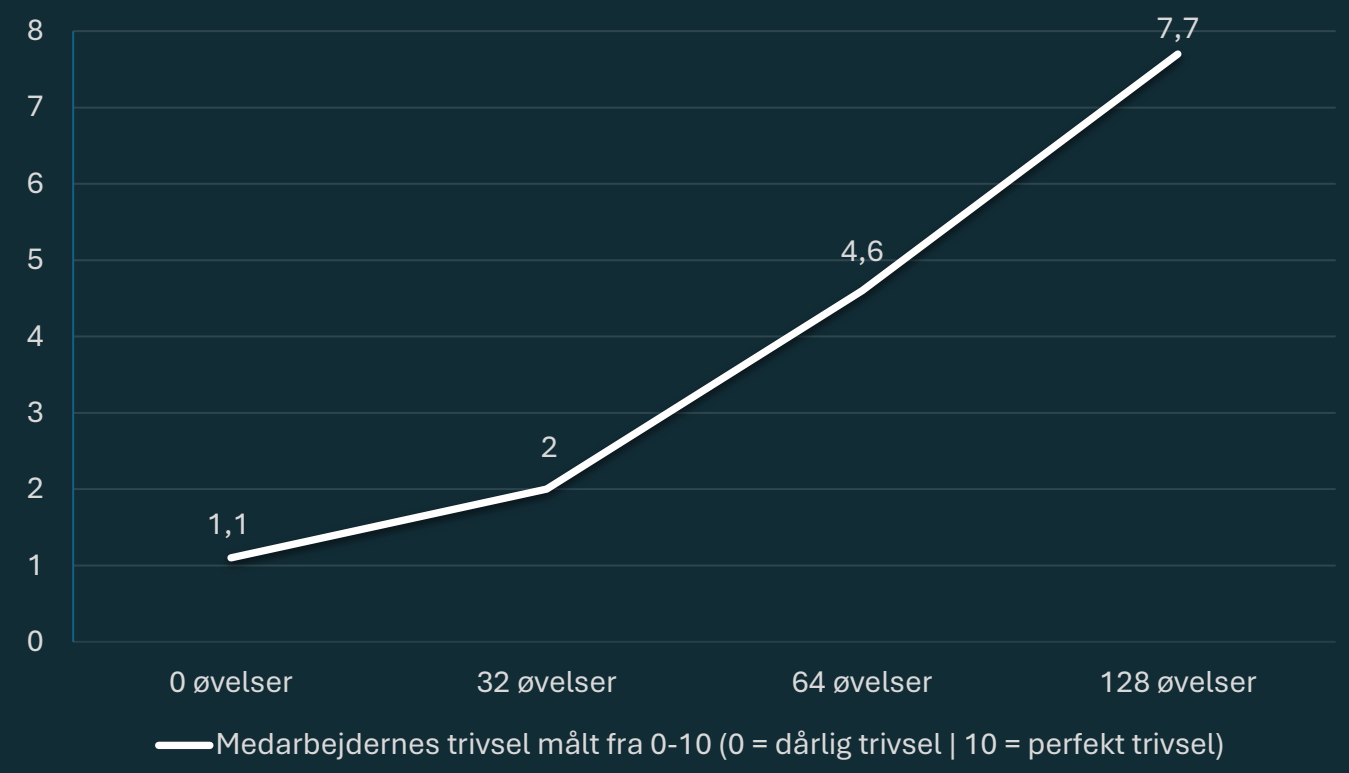
→ Vores brugere vurderer øvelserne i appen 5,2 ud af 6 stjerner.*



*Baseret på over 15000 brugere af Meta Learn

Effekten af Meta Learn

Udvikling i medarbejdernes mentale trivsel ud fra gennemførte øvelser (uden det forebyggende forløb)



Øvelserne fremmer mental sundhed og trivsel

Brugernes mentale trivsel **styrkes markant** ved brug af Meta Learns øvelser.

En øvelser tager **gennemsnitlig 3 minutter** at gennemføre.

Øvelserne kan med fordel **gentages** flere gange.

Dokumenteret effekter for virksomheder

Forventelige resultater for medarbejderne i kommuner og regioner

Gennemsnitstal fra 2025:

Forventet ROI*	Mindre stress*	Forventet besparelse*
20,4x	**45%** reducering af risikogruppen	**11.642 DKK** pr. ansat

*Baseret på data fra 2025 fra Meta Learn, Gallup og PwC**

Bygget på forskning og evidens

Udviklet af nogle af Danmarks dygtigste profiler inden for innovation og digital sundhed

Carina

(Bestyrelsesmedlem)

Professor i Psychology of Entrepreneurship på Danmarks Tekniske Universitet

Professor ved Europas bedste tekniske universitet, hvor hun har arbejdet i mere end 10 år, som deres "Head of Studies".

Jette

(Medstifter)

Psykoterapeut MPF, med speciale inden for metakognitiv terapi

Pioner inden for digital sundhed med erfaring inden for digital terapi, undervisning og formidling.

Center for **Digital Psykiatri**

Offentligt godkendt siden 2022

LÆGEMIDDELSTYRELSEN
DANISH MEDICINES AGENCY

Godkendt af Lægemiddelstyrelsen i 2025

sundhed.dk

Eneste mentale sundhedsapp på sundhed.dk

Godkendelse og Anderkendelse

DTU
Inclusive Award (2023)
Hall of fame (2022)

Rotary Danmark
Iværksætterprisen (2024)

4.7 stjerner ud af 5
Rating på App Store
(brugt af mere end 35.000 private)

Center for Digital Psykiatri
Akkrediteret siden 2022

Godkendt af Lægemiddelstyrelsen

Danmarks eneste mentale sundhedsapp, som er en del af regeringens digitaliseringsstrategi for regioner og kommuner.

Appen godkendes, for at hjælpe med at støtte borgerens behandling, hjælpe med aftaler i sundhedsvæsenet eller overvåge borgerens sundhed.*

Appen er vurderet ud fra kriterierne evidens for effekt, brugervenlighed, pris og samfundsværdi.*

**https://www.sundhed.dk/borger/sygdom-og-behandling/om-sundhedsvaesenet/anbefalede-sundhedsapps/meta-learn/*

Kontakt mig gerne ☺

Asbjørn Fredslund

Co-founder & CEO

+45 40 11 66 04

af@metalearnapps.com

business.metalearnapps.com