

Online-kursus giver fraskilte bedre trivsel

VIDENSOVERBLIK

FEBRUAR 2026

 EKSTERNT BEDØMT

Et web-baseret læringsforløb om typiske skilsmisse-dilemmaer som fx konflikthåndtering og svær kommunikation, kan give brugerne bedre mental trivsel i årene efter skilsmissen og reducere deres behov for især angstdæmpende medicin. Det viser en videnskabelig evaluering fra ROCKWOOL Fonden blandt mere end 1000 fraskilte mænd og kvinder, der har brugt læringsforløbet Samarbejde Efter Skilsmisse.

Hovedkonklusioner:

- **Forbruget af medicin mod psykiske problemer som fx. angst, depression og søvnlidelser 28% lavere blandt fraskilte mænd og kvinder, som har brugt SES-forløbet, sammenlignet med en kontrolgruppe.**
- **Det lavere forbrug skyldes primært, at SES-brugerne indløser færre recepter for angstdæmpende medicin.**
- **16% af de fraskilte i undersøgelsen rapporterer, at de er i en høj-konflikt- skilsmisse. Denne gruppe havde større brug af sundhedsydelser end personer med lavere konfliktniveauer fra 5 år før til 5 år efter deres skilsmisse.**

Forløbet Samarbejde Efter Skilsmisse (i dag kaldet SES Family) er et digitalt værktøj målrettet mænd og kvinder, der er blevet skilt. Det består af 18 moduler, der giver de fraskilte viden om, hvordan skilsmissen påvirker dem selv og eventuelle børn, og hvordan man bedst kommunikerer med sin tidligere partner.

Forløbet er udviklet af forskere på Københavns Universitet og er tidligere testet blandt en række brugere, der selv rapporterede, at de blandt andet havde færre sygedage og mindre stress i året efter deres skilsmisse.

Første videnskabelige undersøgelse

Nu har forskere fra Københavns og Aarhus Universiteter og ROCKWOOL Fonden gennemført en opfølgende videnskabelig undersøgelse af effekten af de digitale værktøjer.

Det har de gjort ved hjælp af registerdata og et såkaldt lodtrækningsforsøg, hvor forskerne har fulgt 1856 personer, der blev skilt i perioden 2016-2018.

Godt 1000 af personerne fik adgang til SES-modulerne og brugte værktøjerne umiddelbart efter deres skilsmisse. Godt andre 800 fraskilte personer fik ikke adgang til værktøjerne og fungerer som kontrolgruppe.

Via registerdata kunne forskerne følge forsøgsparticipanterne i fem år efter deres skilsmisse og observere deres sundhed, indkomst og beskæftigelse. Det giver mere objektive informationer om, hvordan det går SES-brugerne, end de svar, brugerne selv rapporterede i den første undersøgelse.

28% færre recepter på medicin mod psykiske problemer

Den mest markante effekt af SES-forløbet ser forskerne, når de via sundhedsdata undersøger forbruget af psykofarmaka blandt de 1856 deltagere.

Over fem år havde de fraskilte mænd og kvinder, der anvendte det digitale værktøj, fået udskrevet 28% færre recepter for medicin mod psykiske problemer som fx. angst-, depression- og søvnlidelser sammenlignet med kontrolgruppen. Det lavere forbrug skyldes primært, at SES-brugerne indløste færre recepter for angstdæmpende medicin.

I de første par år efter skilsmissen havde de også færre besøg hos egen læge og færre indlæggelser på hospital sammenlignet med kontrolgruppen, men efter fem år var der ikke længere den forskel mellem grupperne.

Forskningsprojektets resultater viser også, at brugere af SES-forløbet over de fem år, hvor forskerne fulgte dem, havde en lønindkomst, der var 5% højere og havde lidt færre uger på sygedagpenge end personerne i kontrolgruppen.

"Høj-konflikt skilsmisser" kan spores år forinden i data

Forskerne har med studiet også ønsket at undersøge, om der er sammenhæng mellem konfliktniveauet i en skilsmisse og personernes trivsel i årene før og efter, de bliver skilt.

16% af deltagerne rapporterer i undersøgelsen her, at deres skilsmisse er forbundet med et lavt konflikt-niveau, 68% har et gennemsnitligt konflikt-niveau og 16% rapporterer om et højt konflikt-niveau.

Fraskilte, der gennemgår en højkonflikt-skilsmisse, har et højere forbrug af antidepressiv medicin, går mere til lægen og har flere hospitalsindlæggelser i tiden efter skilsmissen, men de samme gør sig også gældende i tiden før skilsmissen.

Lille data-grundlag – stor usikkerhed, men også potentiale

Forskernes lodtrækningsforsøg er den største evaluering, der er gennemført af det digitale værktøj målrettet fraskilte personer. Og fem år er også den længste periode, man har fulgt de personer, der har brugt SES-værktøjerne.

Alligevel er forskerne er varsomme med at tolke på flere af forskningsstudiets resultater. Det skyldes blandt andet at gruppen på 1856 deltagere er relativt lille, hvilket gør det svært at se på delresultater fx. mænd versus kvinder eller unge versus ældre.

Da næsten hvert andet ægteskab ender i skilsmisse, og det for mange er en livskrise, som er forbundet med konflikter og betydelig mistrivsel, er der dog store perspektiver i at følge op på evalueringen ved yderligere at undersøge effekterne af SES-forløbet. Især da det er en indsats, som uden store omkostninger kan tilbydes til mange, skilte par.

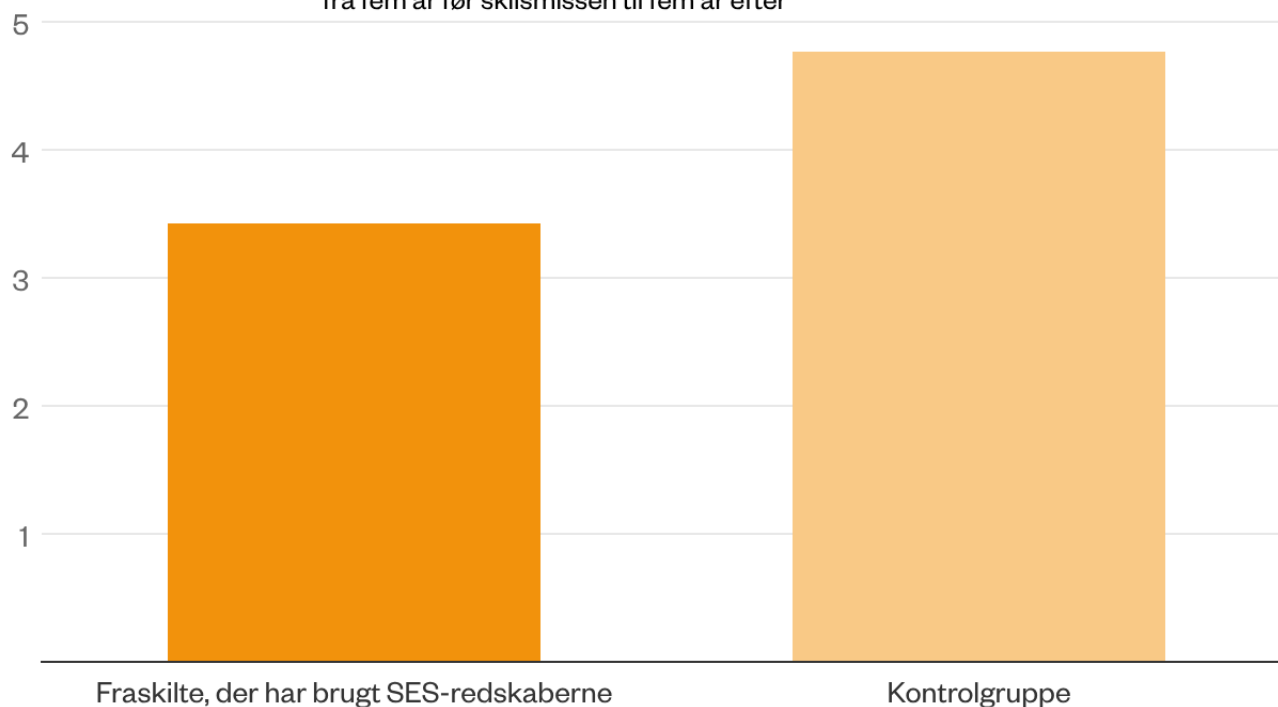
I en periode i en periode fra april 2019 gjorde Folketinget det obligatorisk, at forældre, som søgte om skilsmisse via Familieretshuset, skulle tilbydes de digitale værktøjer i SES-forløbet som en del af den 3-måneders refleksionsperiode inden skilsmisse, som samtidig blev indført.

Kravet om refleksionsperioden blev afskaffet året efter, men det er fortsat muligt at anvende SES-forløbet, hvis man bor i en af de 37 danske kommuner, der har købt licens til SES-forløbet.

Knap halvdelen af alle danskere har i dag (via deres kommune) gratis adgang til SES-modulerne, der også findes i en version målrettet skilsmissebørn fra 3-17 år.

Antal indløste recepter på psykofarmaka hos fraskilte

fra fem år før skilsmissen til fem år efter



Figurnote: Figuren viser det gennemsnitlige antal recepter indløst for medicin brugt mod stress og depression for henholdsvis deltagerne i Samarbejde Efter Skilsmisse og for kontrolgruppen. Den målte periode er fra dagen efter skilsmissen og fem år frem. Det lavere forbrug blandt personer, som har gennemført SES-forløbet skyldes primært, at de indløser færre recepter for psykoleptika, som er angstdæmpende præparater. Kilde: Egne beregninger på data fra SES- deltagere og Sundhedsdatastyrelsen.

FAKTA om forskningsstudiet: *Health, labor market and financial impact of divorce and union dissolution among families in Denmark Costs and how to reduce (some of) them.*

- Studiet evaluerer de digitale værktøjer i online-værktøjet *Samarbejde Efter Skilsmisse*. Det er gennemført som lodtrækningsforsøg (et såkaldt *randomized controlled trial*, RCT) blandt 1856 personer: 1031 som har gennemgået forløbet og 825, som fungerer som kontrolgruppe.

- Forskerne har via sundhedsdata undersøgt forsøgspersonernes brug af psykofarmaka (antidepressiv medicin, angstmedicin, antipsykotisk medicin), konsultationer hos egen læge og indlæggelse på hospital, samt beskæftigelse, erhvervsindkomst og brug af sygedagpenge.
- De digitale værktøjer i Samarbejde Efter Skilsmisse-interventionen er i dag patenteret under navnet SES Family.
- Medforfatter på den videnskabelige evaluering og forsker på Københavns Universitet Gert Martin Hald har været med til at udvikle indsatsen Samarbejde Efter Skilsmisse, og er medejer af virksomheden SES Family ApS, der ejer den kommercielle licens til SES Family. Gert Martin Hald har ikke haft endelig beslutning om, hvilke resultater, der er rapporteret fra studiet eller hvordan data er blevet analyseret.
- Studieprotokollerne for de to studier, der undersøger effekten af SES-indsatsen, blev præregistreret på Open Science Framework, inden data blev gjort tilgængeligt for projektets forskere. (<https://osf.io/r5bcs/> og <https://osf.io/8agkq/>.)

Studiet består af tre forskningsartikler:

The Effect of Digital Health Technology on Long-term Health Outcomes Following Divorce: A Five-Year Post-Trial Observational Study Using Danish Linked Data

forfattere:

- **Andreas Nielsen Hald**, postdoc, Sektion for Sundhedstjenesteforskning, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Aarhus Universitet
- **Peter Fallesen**, forskningsprofessor, ROCKWOOL Fonden
- **Frank Eriksson**, lektor, Sektion for Biostatistik, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet
- **Gert Martin Hald**, professor, Sektion for Miljø og Sundhed, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet

Studiet er udgivet i *Journal of Medical Internet Research*.

Digital Health Technology and Long-term Social Outcomes after Divorce: Evidence from a RCT Follow-up

forfattere:

- **Peter Fallesen**, forskningsprofessor, ROCKWOOL Fonden

- **Andreas Nielsen Hald**, postdoc, Sektion for Sundhedstjenesteforskning, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Aarhus Universitet
- **Frank Eriksson**, lektor, Sektion for Biostatistik, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet
- **Gert Martin Hald**, professor, Sektion for Miljø og Sundhed, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet

Studiet er under udgivelse i *Family Transitions*

Divorce Conflict and Health: A Ten-Year Observational Study of Medicine Prescriptions, Primary Care Visits, and Hospitalizations Before and After Divorce.

forfattere:

- **Andreas Nielsen Hald**, postdoc, Sektion for Sundhedstjenesteforskning, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Aarhus Universitet
- **Gert Martin Hald**, professor, Sektion for Miljø og Sundhed, Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet
- **Peter Fallesen**, forskningsprofessor, ROCKWOOL Fonden

Relevante medarbejdere



Peter Fallesen
Forskningsprofessor

pf@rff.dk

+45 61 33 31 84

FAMILIE OG SOCIALE FORHOLD

Vidensoverblik fra ROCKWOOL Fonden

Vidensoverblik fra ROCKWOOL Fonden (ISSN 1396-1217) udgives for at informere offentligheden om resultaterne af den løbende forskning.

Vidensoverblikket er ikke ophavsretligt beskyttet og må frit citeres eller kopieres med fornøden kildeangivelse.

Du kan se andre udgivelser på:
<https://www.rockwoolfonden.dk/udgivelser>