

# Mental sundhed og trivsel i Kalaallit Nunaat i den nuværende udenrigspolitiske krise

## FAKTA I KORTE TRÆK

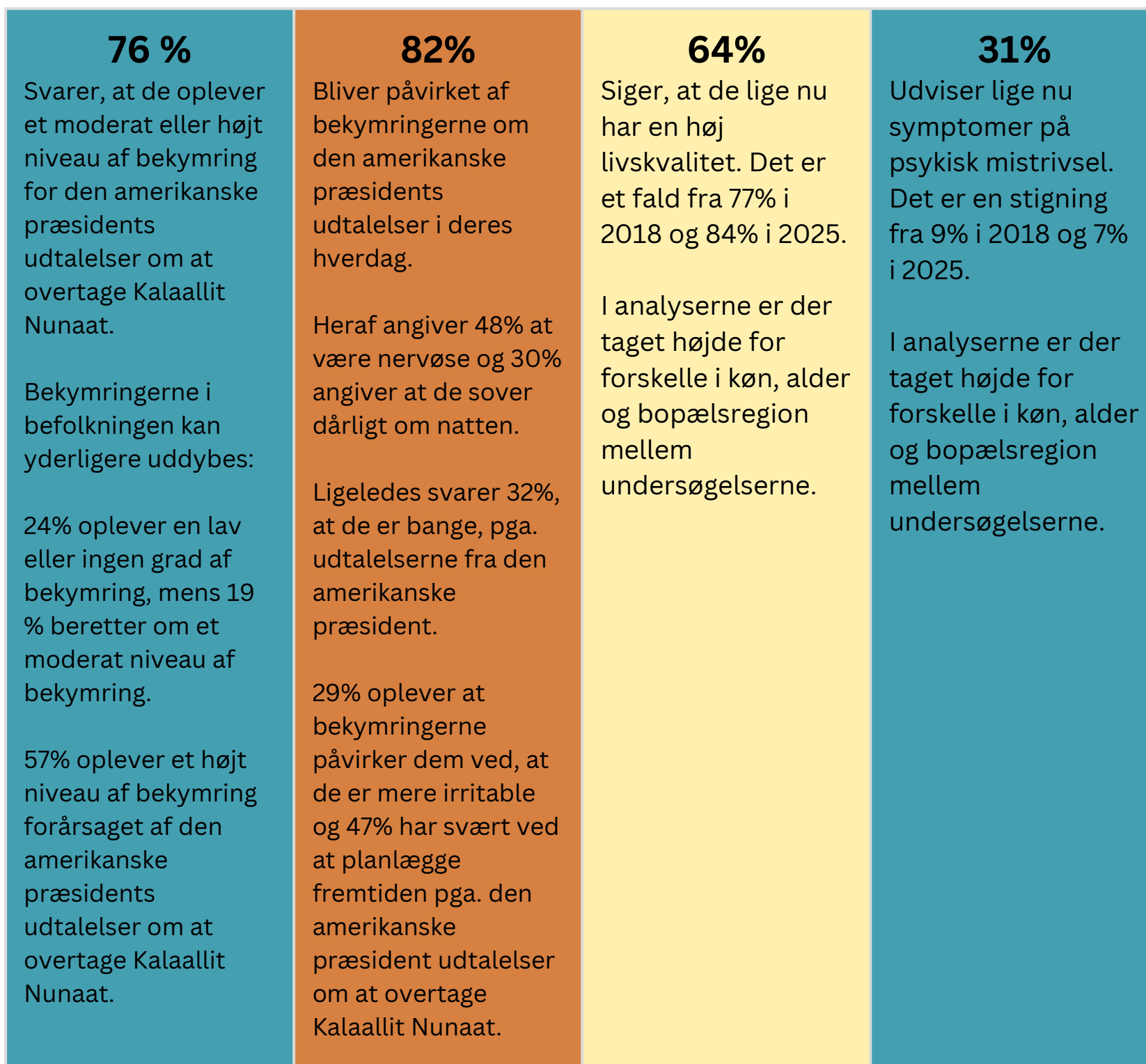
Undersøgelsen viser, at den nuværende udenrigspolitiske situation påvirker befolkningen i Kalaallit Nunaat markant. Udtalelser fra den amerikanske præsident om at overtage landet skaber lige nu bekymring og utryghed og påvirker mental sundhed og trivsel.

Undersøgelsen viser, at livskvaliteten lige nu er mærkbart lavere sammenlignet med livskvaliteten i 2018 og i 2025, og ligeledes viser flere tegn på psykisk mistrivsel end tidligere. Borgerne beskriver bekymringer for egen og landets sikkerhed, børnenes fremtid og i nogle tilfælde tanker om at forlade landet. Mange oplever psykiske og fysiske symptomer som, nervøsitet, dårlig søvn, tristhed, uro og koncentrationsbesvær. For at finde ro søger de støtte hos familie og venner, bruger naturen, troen eller andre aktiviteter såsom strikning eller motion og begrænser nyheder og sociale medier for at beskytte sig selv.

Undersøgelsen bygger på et online spørgeskema, primært delt via sociale medier fra d. 28. januar 2026 til 16. februar 2026. I midten af januar var konflikten om Kalaallit Nunaat blevet tydeligt optrappet, blandt andet gennem højtprofilerede møder mellem grønlandske, danske og amerikanske repræsentanter samt økonomisk pres i form af varslede toldtiltag fra USA's side. Den 21. januar 2026 kulminerede opmærksomheden ved World Economic Forum i Davos, hvor den amerikanske præsident fastholdt, at amerikansk kontrol over Kalaallit Nunaat var nødvendig af sikkerhedspolitiske grunde, men samtidig afviste militær magtanvendelse. I perioden, hvor spørgeskemaet var aktivt, fortsatte den intense internationale mediedækning, og mange i befolkningen oplevede et vedvarende pres og usikkerhed.[CO1] [CO1]nyt

Spørgeskemaet er blevet delt bredt, både i forhold til geografi, køn og alder. De fleste besvarelser kommer fra Nuuk, hvilket både afspejler befolkningsfordelingen og den mulighed, at man føler sig tættere på den internationale konflikt fordi internationale besøg og politiske beslutninger ofte foregår i hovedstaden. Dog er alle kommuner og mange mindre bosteder også repræsenteret i undersøgelsen.





# Hvordan påvirker bekymringerne om den amerikanske præsidents udtalelser dig i hverdagen?

Analytiske beskrivelser og udvalgte citater fra deltagernes åbne besvarelser

Hovedparten af dem som har besvaret spørgsmålet, der vedrører bekymringer om den amerikanske præsidents udtalelser, beskriver, at de er – eller har været – bekymrede, om end graden af bekymring varierer.

"Jeg er bekymret for mine børns fremtid."

"Overvejer min fremtid i Grønland"

Flere borgere giver udtryk for vrede, irritation og skuffelse, særligt rettet mod den amerikanske præsident, vicepræsidenten og USA som helhed. De oplever udmeldingerne fra amerikansk side som respektløse og som et udtryk for, at deres holdninger ikke bliver taget alvorlig.

Enkelte understreger dog, at de ikke føler bekymring i forhold til USA's præsidents udtalelser om et muligt ønske om at eje eller overtage Kalaallit Nunaat, med henvisning til at der er love, der forbyder dette. "Jeg trøster mig med at hvis [den amerikanske præsident), gør det [overtager Kalaallit Nunaat] vil han overtræde nogle love og dette vil have negative konsekvenser for ham og det derfor ikke kan ske"

Enkelte borgere giver også udtryk for en grundlæggende tiltro til, at Kalaallit Nunaat ikke står alene. Denne tiltro knytter sig særligt til opfattelsen af, at landet har opbakning fra EU, samt til det at være en del af det danske kongerige. "At vi har opbakning fra EU og at vi gudskelov er en del af det danske kongerige"

"Jeg har ondt i maven."  
"Jeg er konstant træt og trist."

"[Jeg oplever] koncentrationsbesvær, det er svært at lægge min telefon fra mig, tjekker ofte nyheder"

"Jeg er vred på [den amerikanske præsident] og [den amerikanske visepræsident] og USA"

De fleste giver dog udtryk for en oplevelse af bekymring og en generel følelse af utryghed og ængstelighed. Flere borgere beskriver, at de er bekymrede for deres egen sikkerhed og usikre på, hvad fremtiden kan bringe. Nogle fortæller, at de har forestillet sig forskellige mulige scenarier, og at disse overvejelser har skabt uro – ikke mindst i relation til deres nærmeste familie.

# Hvordan passer du på dig selv, når du er bekymret?

## Analytiske beskrivelser og udvalgte citater fra deltagernes åbne besvarelser

"Jeg taler med min nærmeste familie om mine bekymringer."

"Jeg beder til gud."

Langt de fleste deltagere, beskriver, at de aktivt forsøger at tage vare på sig selv og deres familier under den højspændte situation. Forskellige strategier, med det formål at skabe ro og tryghed i deres hverdag bliver fremhævet. Særligt relationer til familie, venner og kollegaer træder frem, og mange peger på, at fællesskab og samtaler har været afgørende.

Mange beskriver, at de har søgt ud i naturen for at få afstand til den konstante mediedækning og de bekymringer, den udenrigspolitiske situation har skabt. Nogle deltagere har alene eller sammen med familie eller venner vandret i fjeldene eller gået en lang tur i naturen.

"Laver noget positivt, går en tur i naturen"

Mange har brugt strategien "at tænke på noget andet", hvilket ofte har handlet om at være til stede i nuet, for eksempel under en gåtur i naturen. Andre nævner forskellige redskaber til at aflede tankerne, såsom positive tanker, meditation, at strikke eller at dyrke motion.

Mange fortæller, at de forsøger at passe på sig selv ved at begrænse strømmen af nyheder. Flere beskriver, at de måtte lægge telefonen væk og bevidst undgå at læse nyheder for at skåne deres mentale trivsel.

"Jeg læser nyheder mange gange om dagen. Jeg prøver ellers at lade være, men det har været svært at undgå."

"Jeg tager en pause fra sociale medier og ændrer mine notifikationer og følgeliste."

"Tænker på, at der findes fornuftige mennesker, der vil stoppe vanviddet."

# Hvem har deltaget i undersøgelsen?

308 personer har deltaget i undersøgelsen

Omkring 60% kvinder og 40% mænd

Mænd  
38%

Andet  
0,6%

Kvinder  
62%

16 år

Yngste deltager

77 år

Ældste deltager

I gennemsnit var deltagerne 48 år

Undersøgelsen inkluderer deltagere fra alle kommuner og fra alle byer. Ligeledes er flere mindre bosteder repræsenteret

6%

Avannaata Kommunia

6%

Kommune Qeqertalik

11%

Qeqqata Kommunia

70%

Kommuneqarfik Sermersooq

7%

Kommune Kujalleq

