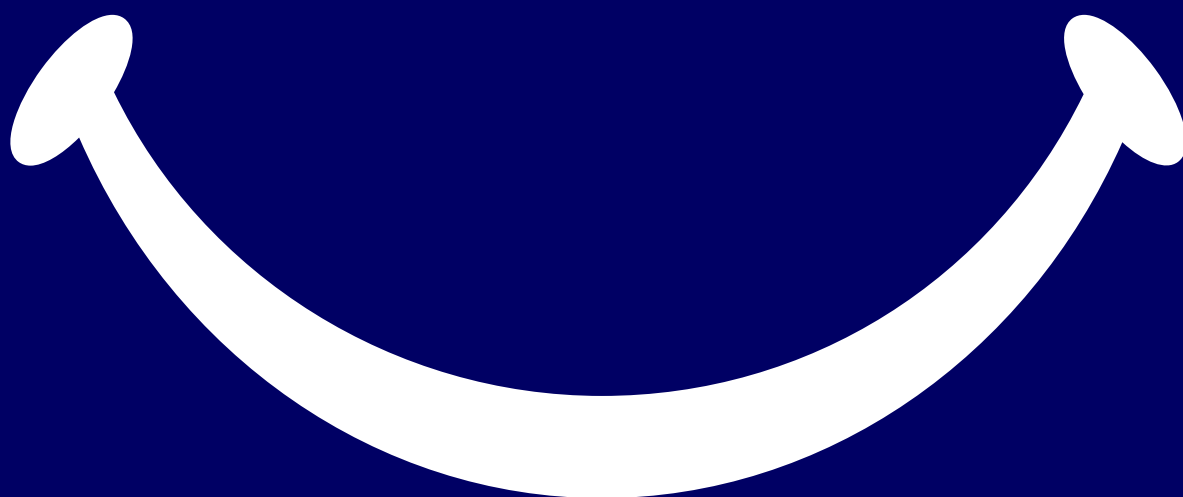


# FLINK NATIONALMÅLING

HVILKE EFFEKTER HAR DET PÅ MENNESKET AT VÆRE FLINK?



## **HVAD FANDT VI UD AF?**

Påvirker det os, at vi er flinke – og har det en målbar effekt? Svaret er utvetydigt ja. Flink adfærd øger vores mentale sundhed, giver mere energi og livsglæde, gør os til lykkeligere mennesker ... og mindsker vores lyst til at pjække.



## HVAD VIL DET SİGE AT VÆRE FLİNK?

*Kan du give et eksempel på en af de måder, du har været flink på i løbet af ugen?*

**“En hjemløs mand spurgte, om han måtte låne en cigaret. Jeg købte ham en ny pakke. Den blev han glad for.”**

*– 30-årig kvinde, Region Hovedstaden*

**”Købte roser til min kone – bare for at gøre hende glad. Har anerkendt Søren Fauli i rosende vendinger på Facebook for en artikel i Berlingske. Har givet kaffe og samvær til naboens søn med sociale og fysiske problemer. Har taget tøjvasken et par gange, som jeg ellers sjældent gør. Har været bevidst rosende over for medarbejdere.”**

*– 49-årig mand, Region Sjælland*

**“Jeg har taget en skyr ned fra den øverste hylde i køledisken til en ældre kunde.”**

*– 56-årig kvinde, Region Nordjylland*

**“Lagt penge ud for en fremmed i skolens kantine, da hendes Dankort ikke fungerede. Personen fandt mig efterfølgende på Facebook og ville mobilepay’e dem tilbage! Jeg stoler gerne på fremmede mennesker en anden gang.”**

*– 19-årig kvinde, Region Syddanmark*



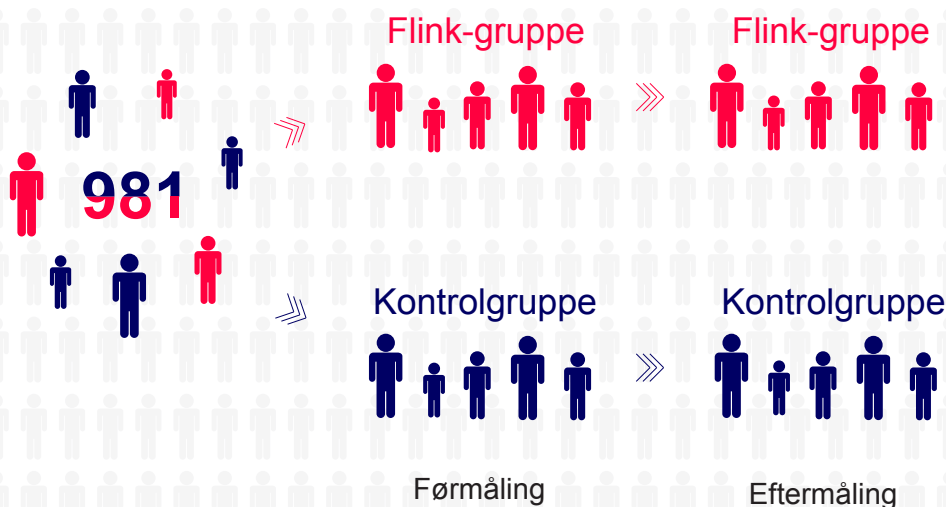
## OM EKSPERIMENTET

I Flink Nationalmåling ville vi undersøge, om der er målbare effekter ved at hilse på naboen, give en forlomme i Nettokøen eller komplimentere kollegaens nye sko. Altså være flink mod andre. 981 personer deltog.

Vi bad deltagerne evaluere deres liv på en række forskellige parametre. Herefter blev de tilfældigt opdelt i enten kontrol- eller flink-gruppen. Flink-gruppen blev givet udfordringen:

*Udfør den kommende uge én flink handling om dagen (udover hvad du normalt ville gøre).*

Efter en uge bad vi deltagerne evaluere deres liv igen.



## ER VI DANSKERE FLINKE?

Du og jeg føler, at vi er flinke. Og faktisk føler vi, at vi er flinkere end folk omkring os.

Vi føler selv, at vi er flinke:

På en skala fra 1 til 10, hvor flink er du?



Men andre betragter vi som mindre flinke end os selv:

På en skala fra 1 til 10, hvor flinke synes du generelt, at danskerne er?

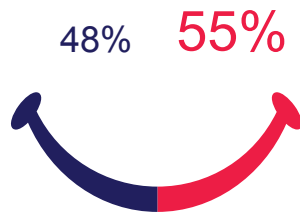


Gennemsnitligt antal flinke handlinger danskerne udfører om dagen:

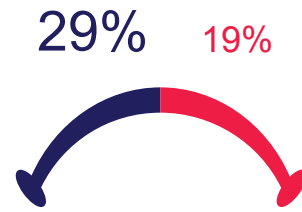


# HUMØRMÅLING

På Nationalmålingens sidste dag spurgte vi deltagerne, hvilket humør de havde oplevet den dag. Personer i flink-gruppen var gladere, havde nemmere ved at koncentrere sig og mindre lyst til at pjække den næste dag.

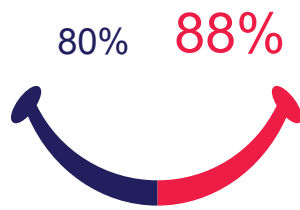


Jeg føler mig modig

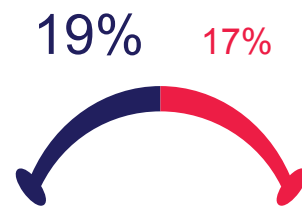


Jeg har svært ved at koncentrere mig

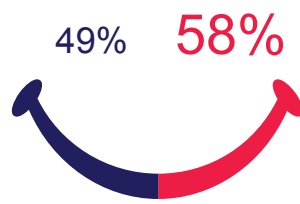
**KONTROLGRUPPE**  
**FLINK-GRUPPE**



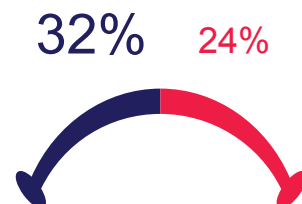
Jeg er glad



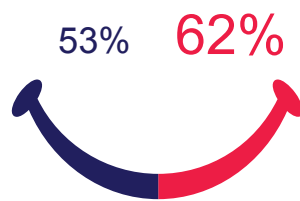
Jeg er stresset



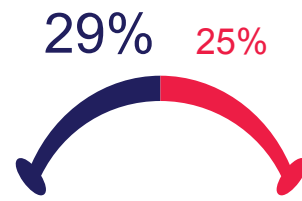
Jeg har overskud af energi



Jeg har lyst til at pjække i morgen



Jeg føler mig inspireret



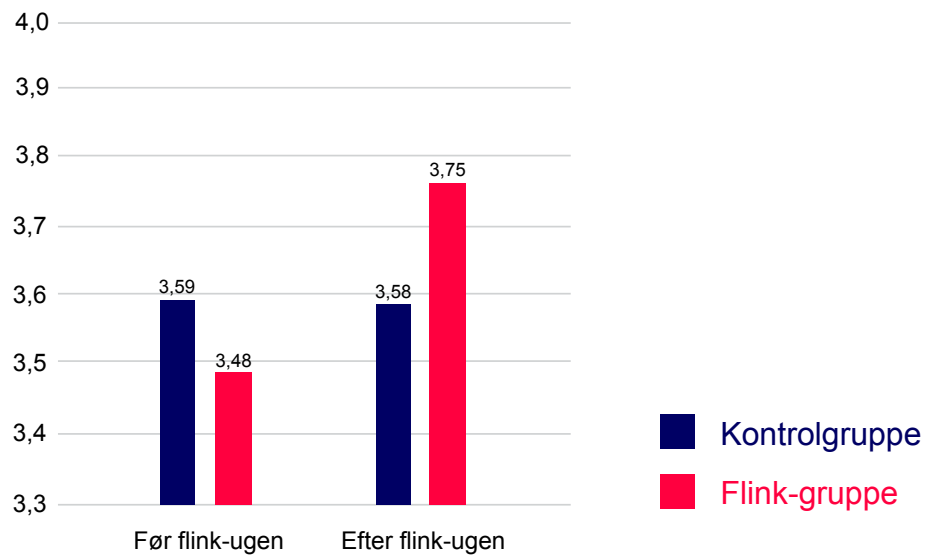
Jeg har brokket mig



# SUNDHED

Efter en uge med flink adfærd oplevede flink-gruppen en forbedret sundhedstilstand.

Sundhedsopfattelse blandt forsøgsdeltagere  
*Jeg føler mig sund og rask [1-5]*



Og det sætter sig i den mentale sundhed. Efter en uge følte flink-gruppen sig **22%** mindre nedtrykt end kontrolgruppen.



## IRRITABILITET & VREDE

Efter en uge faldt  
flink-gruppens  
irritationsniveau  
med **29%**

Og de følte **38%**  
mindre vrede end  
kontrolgruppen

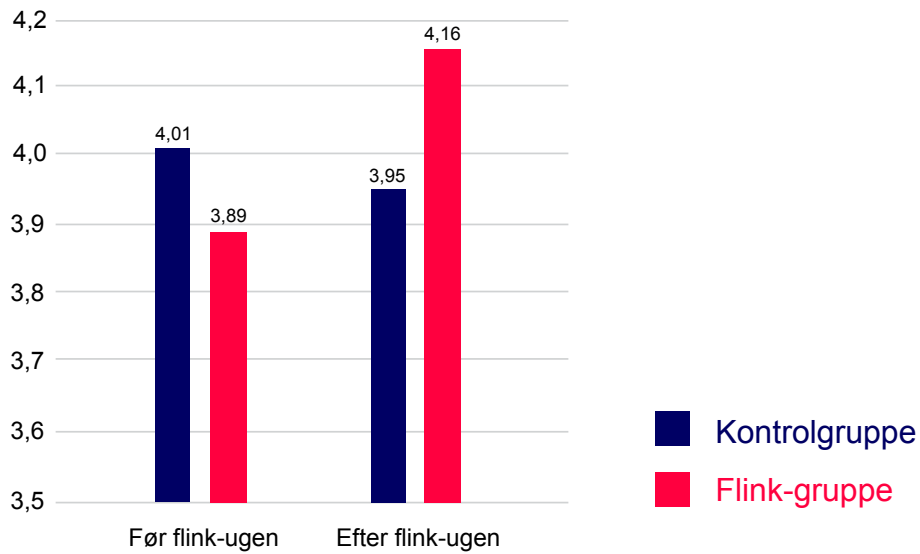




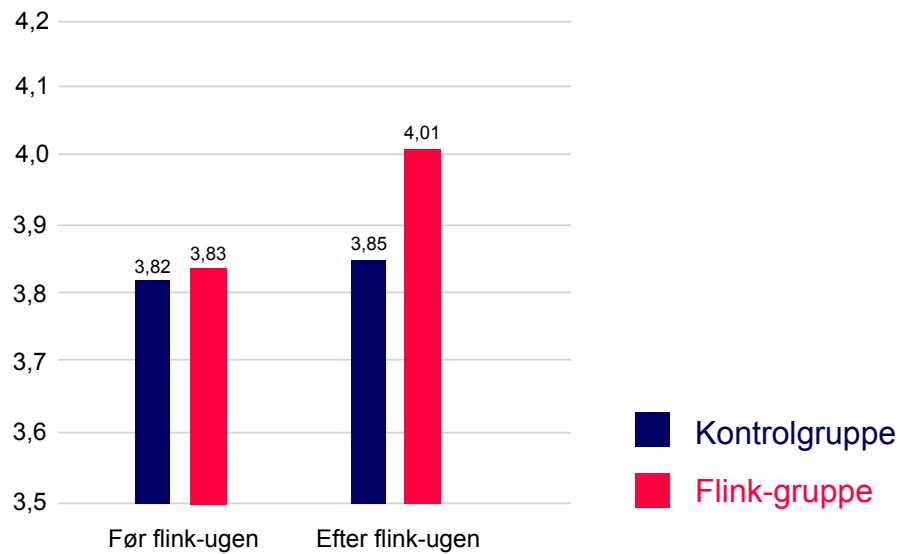
# SAMMENHÆNGSKRAFT

Efter en uge følte flink-gruppen sig tættere på andre mennesker. Og tilliden til andre mennesker voksede.

*Jeg har følt mig tæt på andre mennesker [1-5]*



*Jeg har tillid til de fleste mennesker [1-5]*



## FLINK KRÆVER TILLØB

*Var der noget, du synes var svært ved at skulle være flink? Hvis ja, hvad var det så?*

**“Selve flinkheden er ikke svær, men at 'bryde' den sociale barriere ved at snakke til fremmede ud af ren venlighed og hjælpsomhed har været svær. Jeg tror, det er den 'byld', danskerne som helhed har svært ved at prikke hul på.”**

*– 28-årig mand, Region Hovedstaden*

**“At huske det. Jeg kunne godt bruge en påmindelse flere gange om dagen. Desværre.”**

*– 26-årig kvinde, Region Hovedstaden*

**“At tage mod til mig, at komme ud af rutinen.”**

*– 33-årig kvinde, Region Hovedstaden*

**“Troede ikke det ville blive svært, da en flink handling ikke behøver at være stor i mine øjne. Men tog mig selv i, at jeg syntes, det var svært at tage springet og f.eks sige til en fremmed, at personen havde nogle fede sneakers på.”**

*– 21-årig kvinde, Region Nordjylland*



## ENERGI & KREATIVITET

Kaster man sig først ud i flink adfærd, får man noget igen.  
Efter en uge havde flink-gruppen:

- 29% nemmere ved at komme ud af sengen om morgenen
- En 20% højere oplevelse af 'at være i stand til at klare hvad som helst'
- En stigning på 22% i deres oplevelse af at være kreativ



## LATTER & KROPSGLÆDE

Efter en uge grinede  
flink-gruppen **16%**  
mere ...

... og rapporterede  
**13%** mindre  
sandsynlighed for at  
føle, 'at min røv ser  
for stor ud i mine  
bukser'



## FLIRT & SEX

Overraskende nok har flink adfærd også effekt på selvværdet og kønslivet. Efter en uge rapporterede flink-gruppen:

- **28%** mere lyst til at flirte
- En **13%** stigning i oplevelsen af, at 'mit hår sidder godt i dag'
- En **22%** stigning i deres oplevelse af at have et godt sexliv



## ET LYKKELIGT LAND?

Er du flink, bliver du lykkeligere. I Danmark, ét af verdens lykkeligste lande, blev deltagerne i Flink Nationalmåling bedt om at udvise flink adfærd. Det fik deltagernes lykkeniveau til at stige.

Livstilfredshed blandt forsøgsdeltagere, slutmåling.  
*Generelt set, hvor tilfreds er du med dit liv i dag? [1-10]*

Kontrolgruppe



7,84

Flink-gruppe

8,13



## FLINK SKABER NYE SITUATIONER

*Du har været flink i en uge. Har det resulteret i en helt usædvanlig situation, som du bare må dele?*

“En lille dreng går forbi vores vinduer klædt ud som Sherlock Holmes. Jeg og min kollega snakker om, hvor sejt kostumet er – og da han kommer forbi et par timer senere, løber jeg ud og fanger ham på gaden, giver ham noget chokolade og siger, at vi synes, at hans kostume er for sejt – han blev **MEGET** glad!”

– 24-årig mand, Region Hovedstaden

”Jeg lagde mærke til at ældre mennesker elsker at fortælle historier, og som oftest er de vanvittigt interessante, det er helt sikkert en ting jeg vil blive ved med. ”

– 18-årig kvinde, Region Hovedstaden

“Det er utroligt så meget, det giver igen. Folk bliver meget overrasket over flinkheden og er meget taknemmelige. Da jeg holdt tilbage, så bilerne kunne komme ud, vinkede de alle helt vildt.”

– 25-årig kvinde, Region Midtjylland

“Kassedamen i Rema blev **VIRKELIG** overrasket, da jeg tilbød hende en flødebolle. Og det var **FEDT** – hun sagde ja. Jeg havde mine børn med på 6 og 10 år, og da vi kom ud af butikken, sagde de: "Det var sjovt mor! Skal vi ikke gøre det igen?" Jeg følte faktisk, jeg såede et meget vigtigt frø i mine børn den dag ... ”

– 45-årig kvinde, Region Midtjylland



# VĪ ER KUN LĪGE STARTET

Flink Nationalmåling giver os tal på interessant ny viden. Flinke mennesker føler sig sundere, mere kreative, oplever højere trivsel samt mere energi og overskud. Det har kolossalt potentiale, for vores sociale innovationsevne, livstilfredshed og for samfundets sammenhængskraft.

Dét potentiale skal udnyttes. I august måned tager vi det næste skridt og afsætter en hel uge til national flinkhed. Borgere, organisationer og elever: Alle kan være med. Vil du vide mere eller tilmelde dig, så skriv her:

[jegermed@fuckingflink.dk](mailto:jegermed@fuckingflink.dk)





# FUCKING FLINK

## Hvem er vi?

Fucking Flink er en national bevægelse, der vil hjælpe danskere – et af verdens lykkeligste folk – med også at blive verdens flinkeste folk.

## Hvad gør vi?

For at skabe bevægelse har vi flere ben: Et kommunikationsben til at udbrede historier om fucking flinkhed. Et rådgivningsben til at hjælpe kommuner og organisationer med at lave bevægelse internt og eksternt og finde nye innovative måder at bringe flinkhed i spil. Og et foreningsben til at bide skeer med samfundsanliggender hvor en fucking flink vinkel kan løse problemet.

Vil du vide mere? Så kig ind på [www.fuckingflink.dk](http://www.fuckingflink.dk)



# CREDITS & KONTAKTINFO

## **Redaktionelt team**

Morten Tromholt, Mads Thomsen, Lars AP og  
Matias Hjulmann Seidler

## **Medvirkende**

Mikkel Andersen, Aske Krør og Tina Werborg

**Kontakt:** [lap@fflink.dk](mailto:lap@fflink.dk) / tel 22 16 32 58



**ТАК!**

