

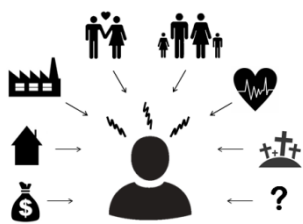
# En helhedsorienteret analyse af årsagerne til stress som baggrund for en styrket indsats mod stress

## Projektidé

Skal indsatsen for at forebygge og reducere helbredsskadelig stress koncentrere sig om arbejdspladsen? Eller bør man lave en helhedsorienteret indsats, der inddrager en større del af borgernes liv?

## Formål

Projektet består af tre studier, der fokuserer på forskellige aspekter af sammenhængen mellem arbejdsrelaterede og ikke-arbejdsrelaterede belastninger og stressniveau.



## Metode

De tre studier anvender data fra "Hvordan har du det?" sundhedsprofilen i Region Midtjylland i 2013 og 2017.

**Studie 1 & 3.** Anvender respondenter på 16 år og opefter i 2013 og 2017 undersøgelse (N=33.285 og N=32.417).

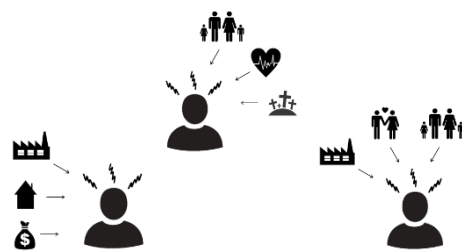
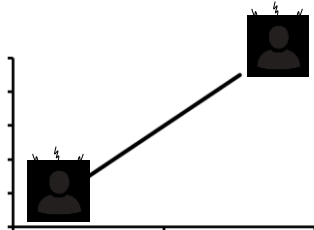
**Studie 2.** Anvender paneldata fra respondenter, der deltog i 2013 undersøgelsen og som derefter blev geninviteret i 2017 undersøgelsen (N=10.203)

**Stressniveau.** Måles med Perceived Stress Scale (PSS), der består af 10 spørgsmål og som giver en score mellem 0 og 40.

**Generelle belastninger.** Oplevelsen af at være belastet af: Økonomi, boligsituation, arbejdssituation, forhold til parter samt familie og venner, sygdom hos personen selv og nærmeste, dødsfald blandt nærmeste og andre belastninger.

**Arbejdsrelaterede belastninger.** Oplevelsen af nuværende arbejde i forhold til: Arbejdstid, indflydelse, work-life balance, positiv feedback, jobtilfredshed, fysisk og mental slid, fysisk belastning.

Herudover inddrages også **sociale relationer** og **støtte**.



## Studie 1

**Formål.** At undersøge, i hvor høj grad forskellige belastninger forklarer stressniveauet i befolkningen.

**Viden.** Analyserne kan vise, hvor man finder det største potentiale for forebyggelse af stress i forhold til forskellige belastninger og kombinationer af disse.

Ved at sammenligne forskellige grupper i befolkningen får man desuden en viden om eventuelle forskelle i betydningen af belastninger, hvilket kan danne udgangspunkt for differentierede strategier for stressindsatsen.

## Studie 2

**Formål.** At undersøge, hvor meget arbejdsrelaterede og ikke-arbejdsrelaterede belastninger har påvirket ændringen i stressniveauet fra 2013 til 2017.

**Viden.** Analyserne kan vise, hvilke belastninger der især har ført til stigningen i stressniveauet fra 2013 til 2017.

Denne viden kan danne udgangspunkt for målrettede strategier for stressindsatsen.

## Studie 3

**Formål.** At undersøge hyppigt forekommende belastningsprofiler i befolkningen og sammenhæng med stressniveauet.

**Viden.** Analyserne kan identificere risikogrupper i forhold til udviklingen af et højt stressniveau.

Resultaterne kan understøtte målrettede stressindsatser, og giver indsigt i, om der er grupper, der mere permanent er i højrisiko for at udvikle sundhedsskadeligt stress.

## Udbredelse af viden

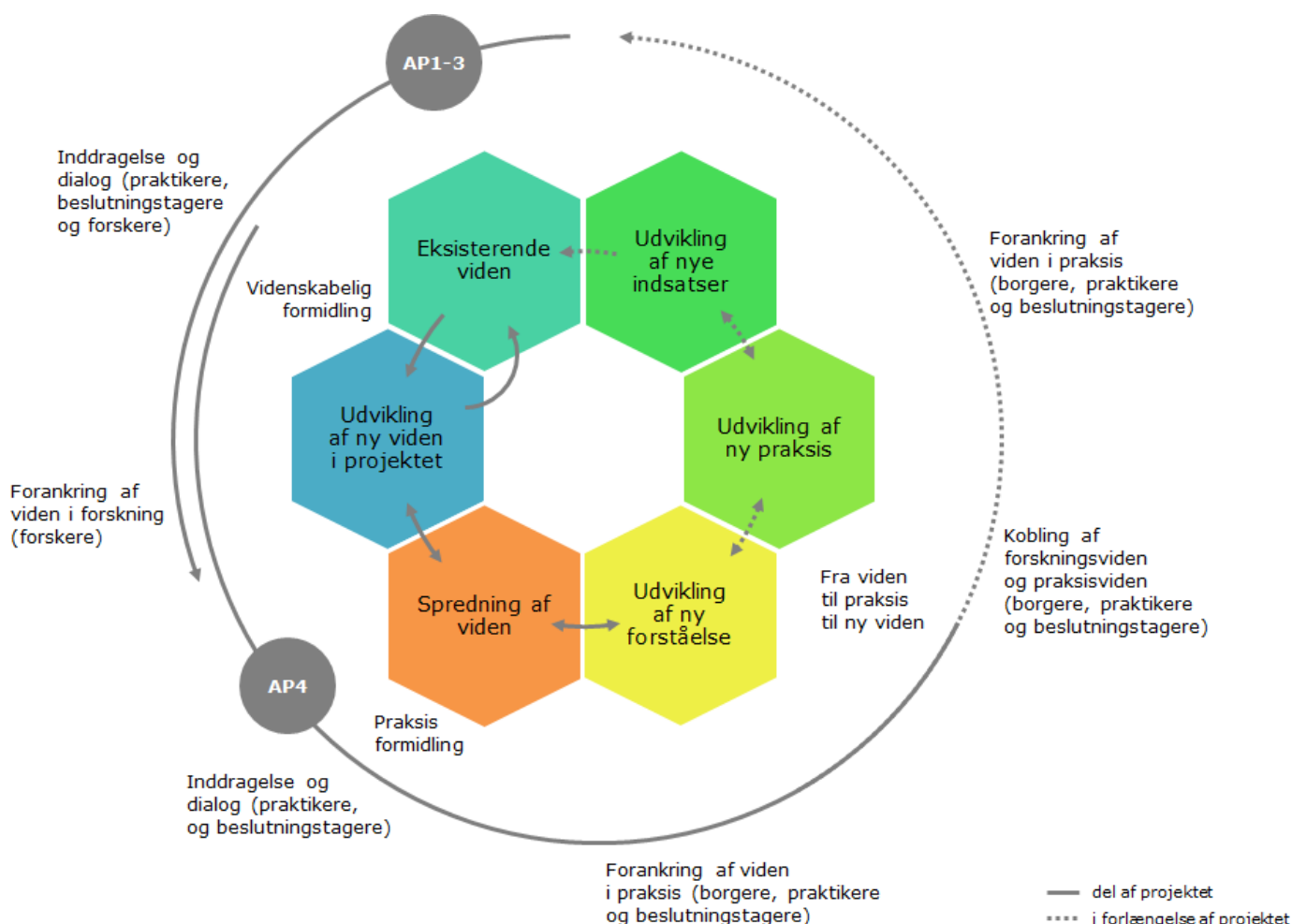
Figuren illustrerer forskningsprojektets tilgang til videngenerering og videnspredning som grundlag for en ny fælles forståelse af stress og en ny praksis i stressindsatsen.

Arbejdsplanke 1-3 (AP1-3) er de videnskabelige studier, mens arbejdsplanke 4 (AP4) er dialog, kommunikation, inddragelse og forankring.

AP1-3 er beskrevet på modsatte side. AP4 påbegyndes sideløbende med AP1-3 og skal medvirke til at kvalificere de videnskabelige studier og sikre udbredelse af viden om projektet og dets resultater.

Forankringen af projektets resultater blandt beslutningstagere, planlæggere og praktikere skal på den ene side sikres gennem dialog og medejerskab af de videnskabelige resultater. Og på den anden side gennem udvikling af en ny fælles forståelse af stress på baggrund af "lokale oversættelser" af viden fra de videnskabelige studier.

Begge dele skal understøttes af projektets inddragelse og dialogen mellem forskere, beslutningstagere, planlæggere og praktikere.



## Kontakt

Finn Breinholt Larsen ✉ [finn.breinholt@stab.rm.dk](mailto:finn.breinholt@stab.rm.dk) ☎ 2273 0252

Jes Bak Sørensen ✉ [jesbso@rm.dk](mailto:jesbso@rm.dk) ☎ 2167 3309