

**midt**  
regionmidtjylland

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

**DE FACTUM**

Jes Bak Sørensen  
Finn Breinholt Larsen

✉jesbso@rm.dk ☎2167 3309



www.defactum.dk | 1

**midt**  
regionmidtjylland

## Projektidé og formål

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

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

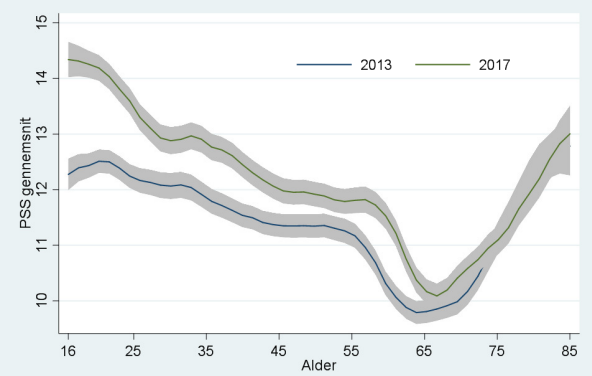
www.defactum.dk | 3

**midt**  
regionmidtjylland

## Baggrund

Fra 2006 til 2013 er stressniveauet uændret, men så sker der noget fra 2013 til 2017...


År	Pct.
2017	31
2013	27
2010	28



www.defactum.dk | 2

**midt**  
regionmidtjylland

## Invitation til samarbejde



Vi håber, at I vil spille en **aktiv rolle** i forskningsprojektet – før, under og efter analysearbejdet.

Og at I konkret vil hjælpe os med at...

- **udvikle** projektet, så viden kan bruges i praksis.
- **blive klogere** på stressindsatsen i kommunerne og behovet for viden om borgere med højt stressniveau.
- **udbrede, implementere og forankre** viden fra projektet i den kommunale indsats.

www.defactum.dk | 4

# Forskning-praksis samarbejde

**NYE VEJE TIL ET STYRKET SAMARBEJDE MELLEM KOMMUNER OG FORSKERE OM FOLKESUNDHEDSFORSKNING**

Tine Curfus  
Leder af Center for Forebyggelse i praksis, KL og forskningschef Aalborg Kommune  
Adj. professor Aalborg Universitet og Syddansk Universitet

**KL** Kommuner i Danmark

www.defactum.dk | 5

# Arbejdsapakke 1

- **Formål.** At undersøge, hvor meget arbejdsrelaterede og ikke-arbejdsrelaterede belastninger betyder for stressniveauet?
- **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.

www.defactum.dk | 7

# Spørgeskema

→ 14. Spørgsmålene drejer sig om dine **følelser og tanker** inden for de seneste 4 uger. For hvert spørgsmål bedes du markere med et kryds, hvor ofte du følte eller tænkte på den pågældende måde.

*Hvor ofte inden for de seneste 4 uger:*

(Sæt et X i hver søjle)

	Altid	Næsten altid	En gang imellem	Oft	Meget ofte
Er du blevet oprevet over noget, der skete omkring?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at du ikke kunne kontrollere de følelsesmæssige ting i dit liv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt dig søvns og "stressed"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt dig sikker på din evne til at klare dine personlige problemer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at tingene gik, som du gerne ville have det?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at du ikke kunne overkomme alle de ting, du skulle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du været i stand til at håndtere dagligt stressituationer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at du havde styr på tingene?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er du blevet vred over ting, som du ikke havde indflydelse på?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du følt, at dine problemer løbde sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

83. Har du inden for de seneste 12 måneder følt dig **belastet** af nogle af de følgende ting?

(Sæt et X i hver søjle)

	Nej	Ja lidt	Ja en del	Ja meget
Din økonomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din bopæl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Din arbejdsituation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forholdet til din partner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forholdet til familie og venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spørgen hos dig selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spørgen hos partner, familie eller nære venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dødsfald blandt dine nærmeste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre belastninger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hvis andre, skriv hvad: \_\_\_\_\_

81. Har du nogen at tale med, hvis du har problemer eller brug for **støtte**?

(Sæt et X)

	Ja, altid	Ja, for det meste	Ja, nogle gange	Nej, aldrig eller næsten aldrig
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

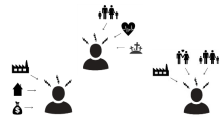
www.defactum.dk | 6

# Arbejdsapakke 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.

www.defactum.dk | 8

## Arbejdspakke 3



midt  
regionmidtjylland

- **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 **målerettede stressindsatser**, og giver indsigt i, om der er grupper, der mere permanent er i **højrisiko** for at udvikle sundhedsskadeligt stress.

www.defactum.dk | 9

## Invitation til samarbejde



Vi håber, at I vil spille en **aktiv rolle** i forskningsprojektet – før, under og efter analysearbejdet.

Og at I konkret vil hjælpe os med at...

- **udvikle** projektet, så viden kan bruges i praksis.
- **blive kloge** på stressindsatsen i kommunerne og behovet for viden om borgere med højt stressniveau.
- **udbrede, implementere og forankre** viden fra projektet i den kommunale indsats.



S.U. ✉jesbo@rm.dk ☎2167 3309

www.defactum.dk | 10