

Et gruppeforløb  
til personer med  
langvarig stress

# MESTRING *af* STRESS

# Stress har alvorlige konsekvenser for den enkelte og for samfundet

Antallet af danskere, der oplever et højt stressniveau, er stigende. I 2013 scorede 21 % af voksne danskere højt på stresskalaen i Den Nationale Sundhedsprofil. I 2021 var det tal steget til 29 %. Blandt nogle grupper i befolkningen er dette tal endnu højere, bl.a. unge og personer uden for arbejdsmarkedet.

Stress er ikke kun en belastningsreaktion, der forringer livskvalitet. Tilstanden øger også

den enkeltes risiko for alvorlig sygdom, som bl.a. hjerte-kar-sygdomme og depression samt forværring af kroniske sygdomme, fx allergier og type 2-diabetes.

Samtidig koster sygefravær relateret til stress og deraf tabt produktion hvert år samfundet mindst 16,4 mia. kroner<sup>1</sup>. Dertil kommer udgifter til sundhedsvæsenet samt offentlige ydelser, fx sygedagpenge og førtidspension.

## Stress kan håndteres

Kurset *Mestring af stress* er et gruppeforløb, hvor deltagerne lærer at håndtere udfordringer, der udløser og vedligeholder tilstanden. Deltagerne får også konkrete redskaber til at afhjælpe deres stressreaktioner.

Forløbene ledes af instruktører, der selv har tidligere erfaring med langvarig stress. Dermed fungerer instruktørerne som positive rollemodeller, hvilket der er gode erfaringer og resultater med fra lignende indsatser.

Kurset *Mestring af stress* er for personer over 18 år med langvarig stress.

*Indsatsen giver deltagerne tro på, at de kan mestre deres hverdag og håndtere stress med deres nye værktøjer – et tilbud, vi i Viborg Kommune oplever som både værdifuldt og forebyggende.*

Leder af Sundhedscenter Viborg



<sup>1</sup> Fravær i forbindelse med stress koster danske arbejdspladser mindst 16,4 mia. kroner årligt. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, 2023.



## Om indsatsen

*Mestring af stress* er baseret på social-kognitiv teori, som øger deltageres tro på egne evner. Dermed øges deres mulighed for at genfinde balance – og bevare den. Desuden er der på forløbet fokus på at håndtere og forebygge tilbagefald. Erfaringen fra lignende indsatser har vist sig effektive i forhold til, at deltagerne opnår øget mestring og trivsel samt reduktion af symptomer.

På kurset *Mestring af stress* mødes man i grupper af 10-14 deltagere. Hvert hold har en ugentlig mødegang på 2½ time syv uger i træk.

Instruktørerne er uddannet og certificeret til at lede *Mestring af stress*.

Indsatsen er udviklet med inspiration fra det evidensbaserede kursusprogram LÆR AT TACKLE.

## Eksempler på emner

- Fysisk aktivitet og stress
- Små skridt til forandringer
- Problemløsning
- Håndtering af vanskelige følelser
- Planlægning og prioritering
- Afspændings- og vejtrækningsteknikker
- Øvelser, der skaber ro i krop og tanker
- At bruge naturen
- At få en bedre søvn
- At træffe beslutninger
- Kommunikation
- Håndtering af tilbagefald.

*Mestring af stress* er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Frederiksberg Kommune, Køge Kommune, Lyngby-Taarbæk Kommune, Odense Kommune og Viborg Kommune, samt fagpersoner inden for stressområdet.



# Evalueringen af pilotafprøvningen viser, at:

- 82 % af deltagerne er blevet mere opmærksomme på, hvad der er med til at trigge deres stress.
- 82 % af deltagerne er blevet bedre til at håndtere deres reaktioner på stress.
- 65 % af deltagerne har planlagt, hvordan de kan forebygge stress.
- 53 % af deltagerne er blevet mere fysisk aktiv.
- 50 % af deltagerne er begyndt at komme mere ud i naturen.

## Referencer

- Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil. Sundhedsstyrelsen, 2021.
- Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil - Midtvejsundersøgelsen 2023 – centrale udfordringer. Sundhedsstyrelsen, 2023.
- Evaluering af pilotafprøvning af indsatsen Mestring af stress. Komiteen for Sundhedsoplysning, 2026.
- Fravær i forbindelse med stress koster danske arbejdspladser mindst 16,4 mia. kroner årligt. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, 2023.
- Langvarig stress. Aktuel viden og forslag til stress-forebyggelse – Rådgivning til almen praksis. Sundhedsstyrelsen, 2007
- Risikofaktorer og folkesundhed. Statens Institut for Folkesundhed og Psykiatrifonden, 2006.
- Stress i Danmark – hvad ved vi? Sundhedsstyrelsen, 2007.
- Stress i Danmark – Med særligt fokus på unge og personer uden for arbejdsmarkedet. Sundhedsstyrelsen, 2024.
- [www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk)

## Vil du vide mere?

### Kontakt

Specialkonsulent Helene Rejkjær Hjorth

Telefon: 2130 5031 / 3547 5741

Mail: [hrh@sundkom.dk](mailto:hrh@sundkom.dk)

Projektkoordinator Esther Lind Stokkebæk

Telefon: 2388 4801 / 3547 5741

Mail: [els@sundkom.dk](mailto:els@sundkom.dk)



KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING