



Alle i Danmark
skal have **overskud**
til at tænke, tale og
handle. Hele livet.

StressAlliancens plan for et Danmark med
mentalt overskud.

Enkel vision og vejen vi skal gå.



Alle i Danmark skal have **overskud** til at tænke, tale og handle. Hele livet.

BEHOV FOR POLITISK PRIORITERING

Når WHO udpeger stress som en af de største sundhedsudfordringer i 2020, er det tid til, at politikere, praktikere og ledende organisationer arbejder sammen om én vision for Danmark: At skabe mentalt overskud. Hele livet. Det vil StressAlliancen bidrage til.

Der er mange initiativer, der har til formål at reducere sundhedsskadelig stress. Som eksempel er partnerskabet Sammen om Mental Sundhed et stærkt værktøjsfællesskab, der peger på konkrete og håndgribelige værktøjer til at nedbringe stress med arbejdspladsen som central arena. Det er initiativer, der i høj grad er behov for.

Samtidig er det vigtigt at understrege, at udviklingen ikke er vendt. Stress er og vedbliver med at være en bombe under samfundsøkonomien, hvor udgifter til sundhed stiger og danskernes generelle velbefindende er for nedadgående. Det viser sig tydeligt i disse tal.

- **1.2 mio. danskere er stressede ifølge Den Nationale Sundhedsprofil 2017.**
- **41% af unge kvinder og 25% af unge mænd mellem 16 og 24 år er stressede ifølge Den Nationale Sundhedsprofil 2017.**
- **55 mia. kr. koster det årligt for blandt andet stressrelateret sygefravær, udgifter til sundhedsvæsenet og tabt produktivitet ifølge skøn fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.**

Der er behov for tydelig og varig politisk prioritering. Vi må begynde at arbejde med enkle løsninger på de komplekse problemer med fælles forståelse og hurtig handling.

TYDELIGE POLITISKE VISIONER SOM ALLE KAN FØLGE

StressAlliancen peger på 4 centrale områder, der vil bidrage til at sikre danskernes mulighed for Overskud til at tænke, tale og handle. Hele livet.

Vi inviterer politikere, praktikere, organisationer og alle andre til at tænke, tale og handle ift. det Danmark, vi gerne vil have.

Der er behov for fælles forståelse og hurtig handling. Det håber vi som Alliance og som enkelte organisationer at bidrage positivt til. Samtidig er håbet, at vi kan være med til at samle de mange gode medlems- og interesseorganisationer, der arbejder for og med mentalt overskud under en samlet vision for alle danskere: Overskud. Hele livet.

Læs om visionen og vejen vi skal gå, drøft det med din kollega og bidrag til bevægelsen for et Danmark med overskud.

Vi håber, I vil være med.
StressAlliancen

Vejen vi skal gå



Danmark som foregangsland med politiske visioner for overskud. Hele livet.

MÅL: Danmark vært på årligt politisk topmøde med fokus på visioner og konkrete handlinger.

Danmark har potentiale for at blive foregangsland og skabe mulighed for mentalt overskud for alle danskere i en verden, der mere end nogensinde har behov for mentalt overskud. Det kræver et fokus på at samle politiske beslutningstagere, forskere og praktikere for at skabe klare visioner og sikre politisk lederskab. Et højprofileret topmøde med fokus på politiske visioner og konkrete handlinger for at skabe og prioritere mentalt overskud er et oplagt middel. Nøgleaktører såsom WHO, EU, Nordisk Ministerråd og lignende politiske internationale aktører bør som minimum være inkluderet og inviteret til processen for at sikre, at danske løsninger og politisk lederskab kan bringe værdi i hele verden.

HVORDAN: Årligt politisk topmøde med fokus på politiske visioner og konkrete handlinger for at skabe og prioritere mentalt overskud. Topmødet skal være en platform for politisk lederskab med internationale aktører og beslutningstagere.

StressAlliancen vil som initiativtager og medvært for topmødet markere, at vi har et fælles ansvar for at finde løsninger, der skaber mentalt overskud. Omdrejningspunkt kan være hyldest af virksomheder, der skaber mentalt overskud. Samtidig er topmødet en oplagt platform for at styrke dialog mellem arbejdspladser, forskningsverden og politikere.



En definition på stress, der kan anvendes af alle

MÅL: National definition på stress.

Der findes ikke en officiel definition af stress, som forskere, politikere og praktikere er enige om. Der findes mange forskellige beskrivelser af stress, og bare inden for forskningen findes der over 25 forskellige definitioner med lige så mange bud på, hvordan man måler stress. Stress eksisterer heller ikke som en selvstændig diagnose, hvilket betyder, at mange i dag ikke får den korrekte behandling, når de er ramt af stress.

Det er et problem, at vi i dag oplever flere og flere med stress, men ikke kan validere diskussionerne og tilgangen, fordi vi ikke har en fælles forståelse for udredning af stress. En fælles forståelsesramme vil kunne skærpe den politiske og samfundsmæssige debat og dialog, såvel som effektivisere forebyggelse og behandling og dermed resultere i en samfundsøkonomisk besparelse. Dette er afsæt for ambitionen om en forsknings- og evidensbaseret samlet definition.

HVORDAN: StressAlliancen har, i samarbejde med 6 partnere og over 100 eksperter og praktikere, udviklet en definition på stress, som såvel Sundhedsministeriet og Sundhedsstyrelse opfordres til at benytte som inspiration til at udarbejde en national definition på stress.

Definitionen peger på, at stress ofte er skabt af, at krop og psyke udsættes for alt for store belastninger i for lang tid ift. arbejde, uddannelse, privat- og fritidsliv. Definitionen skelner samtidig mellem kortvarig stress og vedvarende, sundhedsskadelig stress.

Kort definition: "Stress er kroppens naturlige, modificerbare respons på enhver oplevet udfordring eller belastning". Definitionen kan læses i sin fulde længde på sidste side.



Viden og værktøjer til handlinger, der skaber overskud. Hele livet.

MÅL: Arbejdspladsrettet viden, kundskaber og værktøjer om, hvad der skaber mentalt overskud med henblik på at forebygge stress og sikre fastholdelse og tilbagevenden til arbejdet. Herudover sikre viden og vejledning om evidensbaserede behandlingstilbud til alle sundhedsprofessionelle.

Det kan være svært for arbejdspladserne at vide, hvilke løsninger der virker, og hvordan der arbejdes forebyggende for at skabe et godt mentalt arbejdsmiljø for både medarbejdere og ledere. Det kan skabe usikkerhed om, hvordan man får en god dialog mellem medarbejdere og ledere. Lederen kan f.eks. have udfordringer med løbende at have dialog med medarbejderen, der kan sikre opmærksomhed og kendskab til medarbejderens overskud.

Når de praktiserende læger landet over modtager henvendelser omkring udfordringer relateret til stress, er der stor forskel på, hvilken viden og vejledning om behandlingstilbud, der gives. Det giver stor forskel på, om der benyttes evidensbaserede tilgange og værktøjer til at øge det mentale overskud. Der findes en vejledning til praktiserende læger på sundhed.dk, der dog ikke dækker behovet for alle sundhedsprofessionelle og som ikke bruges i tilstrækkelig grad af lægerne. Der er derfor behov for at skabe rammevilkår for at anvende ensartet viden og vejledning om evidensbaserede behandlingstilbud for alle sundhedsprofessionelle til alle stressramte.

HVORDAN: Når arbejdspladserne arbejder for at skabe mentalt overskud, bør løsninger og værktøjer være hentet med inspiration i Sammen om Mental Sundhed. Partnerskabet Sammen om Mental Sundhed skal styrke, at alle arbejdspladser har værktøjer og incitament til at øge det mentale overskud. Værktøjerne skal skabe mentalt overskud på arbejdspladsen, fastholde medarbejdere i arbejde og/eller lette vejen tilbage til arbejdet efter sygemelding pga. stress. Samtidig skal der arbejdes for, at alle arbejdspladser har tilskyndelse, kundskaber og kan få hjælp til at sikre forebyggende aktiviteter i samarbejde med relevante aktører, herunder sundhedsprofessionelle.

En national definition på stress gør det derudover muligt for alle sundhedsprofessionelle at have samme standarder ift. diagnose, forebyggelse og behandling. Kendskab og udbredelse af en redigeret version af stressvejledningen til sundhedsprofessionelle på sundhed.dk skal øges i samarbejde med Praktiserende Lægers Organisation (PLO) og Lægeforeningen.

• • •



Forskning i verdensklasse

MÅL: Styrket national forskningsindsats for evidensbaserede værktøjer og forbedring af internationalt samarbejde på stressområdet.

Der er behov for et solidt evidensbaseret grundlag for at blive klogere på, hvilke tiltag og værktøjer der virker til at skabe mentalt overskud. Både forskere og organisationer peger på behov for følge-, effekt- eller aktionsforskning på alle felter: forebyggelse, identifikation, behandling og fastholdelse. Forskningsresultater skal i højere grad kunne omsættes til praktisk anvendelse i hverdagen samt på arbejdspladsen.

HVORDAN: Der kan med fordel igangsættes dansk tværfaglig følgeforskning på anvendelsen af værktøjskassen på mentalsundhed.dk i samarbejde med internationale aktører for at omsætte mest mulig evidens til konkrete handlinger, der kan skabe mentalt overskud i Danmark.

En national definition på stress giver bedre muligheder for at registrere, hvor mange danskere der bliver sygemeldt med stress. Det vil skærpe den politiske og samfundsmæssige debat og dialog, såvel som effektivisere forebyggelse og behandling og dermed resultere i en samfundsøkonomisk besparelse.

Hvad er Stress?

DEFINITION:

Stress er kroppens naturlige, modificerbare respons på enhver oplevet udfordring eller belastning.

Et fælles sprog om stress er første skridt til handlinger der forebygger og reducerer negativ stress

På tværs af alle ansvarsområder og faggrupper er det vigtigt at have et fælles sprog for de u hensigtsmæssige fysiske og psykiske belastninger, der kan føre til, at man ikke kan arbejde og er psykisk ustabil.

Belastninger der fører til stress, er ofte skabt af, at krop og psyke udsættes for alt for store belastninger i for lang tid ift. arbejde, uddannelse, privat- og fritidsliv.

Symptomerne er de samme, årsagerne er flere

Alle input er med til at stresser kroppen og der er ofte mange sammensatte årsager til stress. Stressresponsen og de symptomer, man oplever, er dog ofte de samme, da stress udløses af automatiske reaktioner i nervesystemet. Det giver både biologiske, psykiske og sociale reaktioner og er påvirket af alt fra arbejde til privatliv til teknologi.

STRESS: SYMPTOMER & REAKTIONER

- Kortvarig stress kan være positiv og udtrykker kroppens oplevelser, når vi kortvarigt belastes af opgaver og tidspress, der opleves som overskuelig.
Mulige reaktioner: Fornyet energi, øget produktivitet og glæde.
- Vedvarende stressbelastning er sundhedsskadelig og kan udvikle sig til andre fysiske og psykiske sygdomme. Sundhedsskadelig stress vil ofte blive fremkaldt efter længere perioder uden tid til restitution.
Mulige symptomer: Træthed, hovedpine, irritation, depression, hjertebanken, søvnproblemer.

Overgangen fra konstruktiv til sundhedsskadelig stress sker ofte, uden den enkelte selv bemærker, at belastningerne bliver for store og tid til restitution bliver for lille.

Oplevelsen af stress varierer fra person til person og behandling af stress afhænger derfor af den enkelte persons reaktioner, og hvor belastningen er størst. Når løsningerne skal findes, er det derfor vigtigt, at der både fokuseres på det biologiske, det psykiske, det sociale og det teknologiske.

Arbejdet for at skabe et fælles sprog om stress på tværs af faggrupper er gjort af StressAlliancens 6 partnere og over 100 eksperter og praktikere.

Se mere på www.stressalliancen.dk