



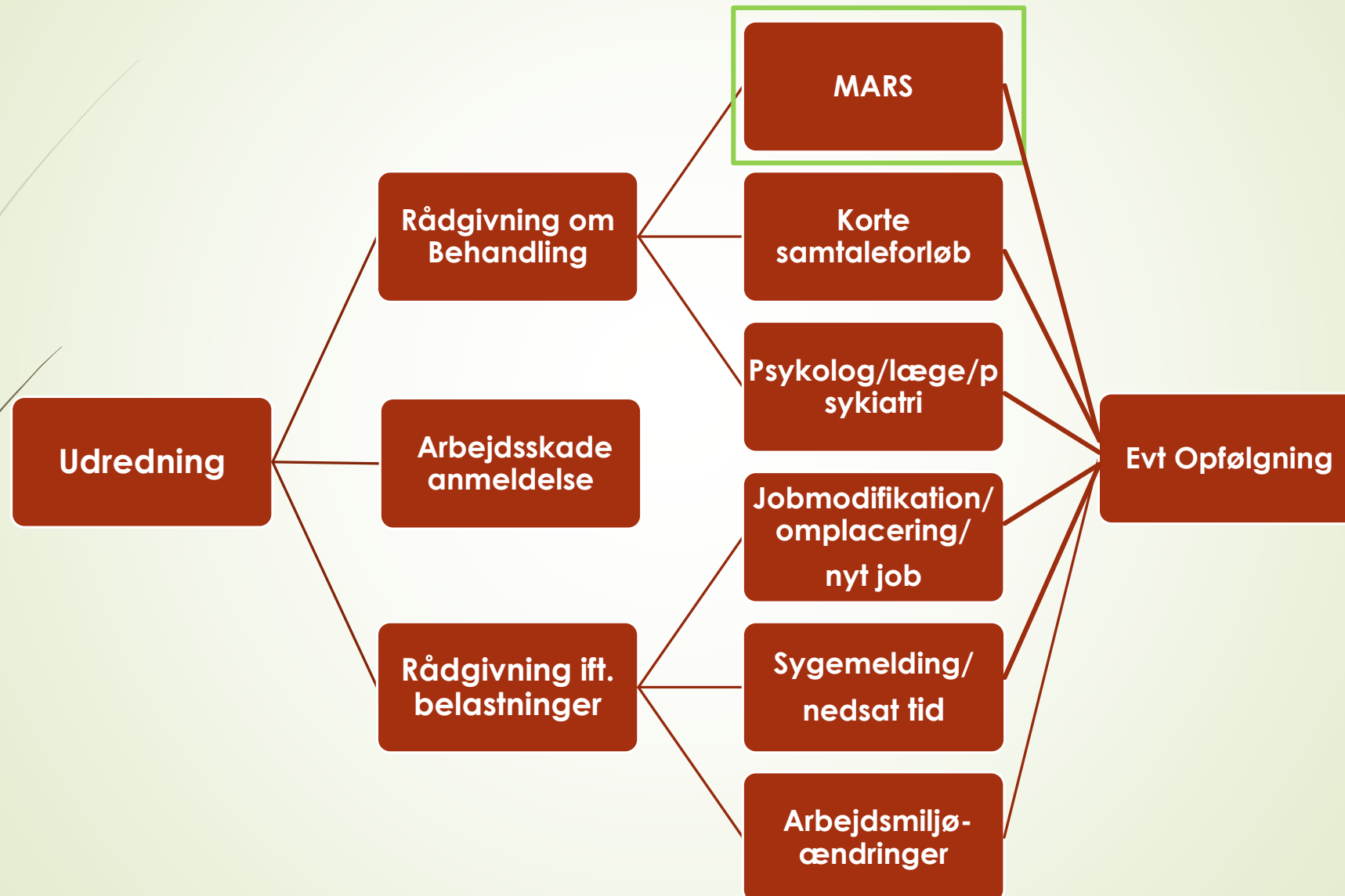
MARS (Midler mod Arbejdsrelateret Stress)

- En evidensbaseret stressbehandlingsform

Arbejdsmedicinsk Afdeling, Region Sjælland

v/ Sanna Koch Jacobsen, (psykolog)

Det generelle tilbud:





Hvem kan henvise?

Lægelig henvisning

- Praktiserende læger
- Speciallæger
- Sygehuslæger

Fri henvisningsret

- Fagforeninger
- AMIR/TR
- Ledere



MARS-grupper, Arbejdsmedicinsk Afdeling, Århus Universitetshospital

- Manual udviklet af psykologerne: Janne Hertz og Rikke Brix (2005)
- Morten Willert Ph. d., Arbejdsmedicinsk Afdeling, Århus Universitetshospital, Projektleder for MARS-projektet
- Randomiseret venteliste-kontrol-design



Rationalet



1. Udvikling af MARS (2005)
 - Et stigende sygefravær på grund af stressrelaterede symptomer
 - Efterspørgsel på viden om intervention der bedst afhjælper stress.
2. Integrering af MARS på Arbejdsmedicinsk Afdeling, Region Sjælland (2014)
 - At få et evidensbaseret tilbud til denne patientgruppe, da gruppen ofte falder mellem to kategorier, psykiatri og et marked med udokumenterede tilbud.
 - Gruppetilbud - brud med individualiseringstendens

Status

- Mere end 75 forløb alene på Arbejdsmedicinsk Afdeling, Århus
- MARS i Odense, Esbjerg og Nykøbing F. (Region Sjælland)
- Venter på yderligere udvidelse i Region Sjælland
- Gode tilbagemeldinger på de første forløb



Visitation

➤ ---- Efter grundig udredning----

➤ Inklusion:

- Væsentlige arbejdsmæssige påvirkninger
- Symptomer > 4 uger (psykiske, fysiske, adfærd)
- Hvis fuldtidssygemeldt, så ønske om at genoptage arbejdet

Eksklusion:

- Problemer primært ifht. Samarbejde/mobning/chikane
- Primære belastninger udenfor arbejdet
- Sværere psykiatrisk lidelse
- Aktuelt misbrug



Rammer og indhold

- Arbejdsform og indhold:

- 9 deltagere
- Ledes af psykologer (1-2)
- 8 møder over 3 mdr. (kl. 9-12) + boostersession
- Oplæg med slides, mindfulness, gruppearbejde og hjemmearbejde

- Kognitiv adfærdsterapi:

- Undervisning om stress
- Nuancering af tanke- og handlemønstre
- Stress-reducerende teknikker
- Hjemmearbejde



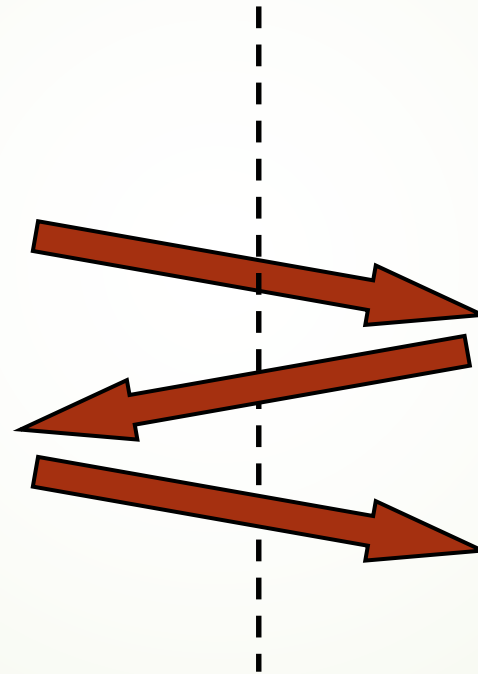
Arbejdspladsen inddrages indirekte

Arbejdsplads

- Registrering af situationer
- Hjemmearbejde: Afprøvning på arbejdet

MARS-gruppe

- Gruppearbejde ud fra registrering
- Evaluering af hjemmearbejde i "runden"





Indhold i behandlingsforløbet:

- 1. Session: Stressens fysiologi, Introduktion til registrering af stress-situationer, foreløbig målsætning.
- 2. Session: Introduktion til kognitiv model for stress
- 3. Session: Stress-tænkning, kognitiv stressmodel, introduktion til kolonneteknik
- 4. Session: Prioritering af tid, Introduktion til levereregler
- 5. Session: Individuelle levereregler
- 6. Session: Tænkning og kommunikation, fokusering af individuel målsætning
- 7. session: Opsamling på tidligere øvelser, status på aktuel stress-situation, afklaring af relevante mestringsstrategier
- 8. session: Fastlæggelse af fremadrettet plan for stresshåndtering, tilbagefaldsforebyggelse, evaluering
- 9. session: Opsamling, status, opfriskning af færdigheder

Uddrag af indhold:

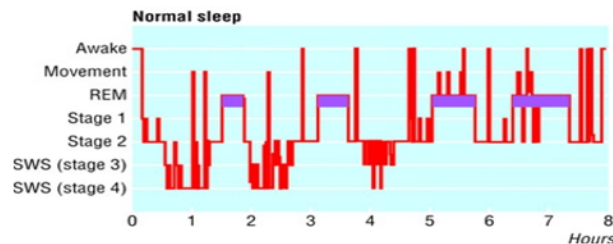
Stressreducerende teknikker:

Meditation: Åndedrætsrum



Psykoedukation:

Søvnfaser



- Måling af faserne ved normal søvn. Væksthormonerne er aktive under den dybe søvn. Læg mærke til den aftagende mængde dyb søvn og den øgende mængde REM-søvn i løbet af natten. Teknisk set "vågner" vi mange gange på en nat. Vi sover ofte mere end vi selv tror på "søvnløse nætter". (Kilde: BMJ 2004; 329: 725)

Kognitive teknikker:

Dato/kl	Situation	Følelse	Automatisk tanke	Modtanke	Resultat
Torsdag eftermiddag, på arbejdet, kl. er 14.15	B bliver bedt om at påtage sig en hel del uventede opgaver – både telefonisk og per mail	Afmagt 90%	Jeg kan ikke klare det – bliver nødt til at sige nej. Det kan jeg bare ikke - de andre mister respekten for mig (100%)	Jeg laver katastrofe-tænkning og overgeneraliserer. Man kan få respekt, selvom man siger fra	Følelse af afmagt falder til 40% Roligere – mere fattet Jeg siger fra overfor de opgaver, der er kommet ind i eftermiddags – stadig svært

MATERIALER

Nedenfor kan du hente slideshows, øvelser og hjemmearbejde mv. til hver af MARS sessionerne.

- Session 1
Slides - Hjemmearbejde 1 - Hjemmearbejde 2
- Session 2
Slides - Hjemmearbejde - Gruppearbejde - Skema over arbejdsopgaver
- Session 3
Slides - Hjemmearbejde - Sov godt
- Session 4
Slides - Hjemmearbejde - Gruppearbejde
- Session 5
Slides - Hjemmearbejde - Gruppearbejde
- Session 6
Slides - Hjemmearbejde
- Session 7
Slides - Gruppearbejde
- Session 8
Slides - Huskekort

Hent zip-fil med materiale fra hele forløbet.

ÅNDEDRÆTSØVELSE

Nedenfor kan du høre en indlæst version af den åndedræts- og opmærksomhedsøvelse, som vi laver i starten af hvert møde i gruppen.

Du kan også downloade alle fire øvelser fra den udleverede CD i mp3-format. Det gør du ved at højre-klikke på nedenstående links og vælge "gem link som..."

- Øvelse 1: Åndedrætsrum (6 min.)
- Øvelse 2: Åndedrættet (6 min.)
- Øvelse 3: Åndedrættet (12 min.)
- Øvelse 4: Mærk Kroppen (30 min.)





Resultater fra forskningen:

Psykologiske udfaldsmål:

- Der var et betydeligt fald i Perceived Stress Scale (PSS-10) i gruppen der var randomiseret til omgående start, sammenlignet med venteliste-gruppen.
 - Også pæne effektstørrelser på søvn, coping, kognitive forglemmelser og generelt funktionsniveau

Sociale udfaldsmål:

- Reduktion i selvrapporeret sygefravær, lignende trend på registerbaseret mål for sygefravær (dog ikke signifikant)

Kilder: Willert, Thulstrup, Hertz & Bonde, 2009; Willert, Thulstrup, Hertz & Bonde, 2010; Willert, Thulstrup & Bonde, 2011

Tilbagemeldinger

- Gruppe, normalisering, accept, erkendelse (Mark, 2013)

- *"Det har været et sted, hvor jeg føler mig mindre forkert!"*
- *"Her er det ok at være stresset, men vi har fået hjælp til hvordan vi kommer ud af de stressede situationer"*
- *"Da vi startede var jeg lidt spændt på, om det ville blive sådan noget med, at man sad og pillede navler. Men det synes jeg slet ikke, jeg har oplevet. Selvfølgelig har folk været i samme båd, men man har været god til at stille nogle spørgsmål til hinanden og give hinanden andre perspektiver. Det havde jeg ikke tænkt, at der ville være overskud til, og det synes jeg er rigtig, rigtig godt".*



Tilbagemeldinger

- Kognitive komponenter

- *"Det har været meget virksomt at blive udfordret på at ændre mine tanker og dermed følelser"*
- *"Åndedrætsrummet er fantastisk for mig <3"*
- *"Jeg ser mine tanker som tanker. Fx katastrofetanker, som jeg så ofte tænker, forsøger jeg at sige "rend og hop" til. Hvad er det værste, der kan ske?"*
- *"Registreringskemaet har åbnet mine øjne for hvilke situationer, der stresser mig mest. Levereregler → av de gjorde ondt, men en gave at lære om og arbejde med"*



OBS- punkter:



Visitation:

- Ikke egnet til gruppe
- Ikke match med KAT (kognitiv adfærdsterapi)
- Anden behandling
- Relevante individuelle temaer: fx. Kontrol, perfektion, ansvarlighed, forventninger, høje krav, hårdt arbejdende
 - (valget af fokus siger intet om årsagen)

Forventninger:

- Relativ stram struktur
- Mig eller arbejdet, der skal "arbejdes med"?!
- At lave hjemmearbejde
- At rumme hinanden
- Tilgodese mig >< tilgodese gruppen

Perspektiver/næste skridt



- Fx Registeropfølgning på MARS (5 års prognose: ift. sygefravær, flexjob, pension, diagnoser, medicin). Århus
- Forske mere i stressbehandling, fx er disse behandlinger for alle? Er der nogle patienter vi misser eller der frafalder oftere end andre?
- Bedre samarbejde med arbejdspladser
- Bedre viden om hvad der forebygger stress og påvirker sygefravær
- Andre stressbehandlingstilbud/livsmestringstilbud på Arbejdsmedicinsk Afdeling i Region Sjælland
- OBS: Yun Ladegaard og Christian Gade Jensen: Stressbehandlingskonferencen, jan 2017 – bedre videndeling og øget indsigt i området

Yderligere information

Forskningsartikler

Willert MV, Thulstrup AM & Bonde JP. Effects of a stress management intervention on absenteeism and return to work - results from a randomized wait-list controlled trial. *SJWEH*, 37(3):186–195, 2011.

Willert MV, Thulstrup AM, Hertz J & Bonde JP. Sleep and cognitive failures improved by a 3-month stress management intervention. *International Journal of Stress Management*, 17(3):193–213, 2010.

Willert MV, Thulstrup AM, Hertz J & Bonde JP. Changes in stress and coping from a randomized controlled trial of a three-month stress management intervention. *SJWEH*, 35(2):145–152, 2009.

Kapitler i fagbøger

Willert MV. Kognitiv adfærdsterapeutisk gruppeterapi for arbejdsrelateret stress, i BL Larsen & T Nyland (Red.): *Kognitiv Adfærdsterapeutisk Gruppeterapi*, København: Hans Reitzels Forlag, 2015.

Hertz J & Willert MV. Kognitiv adfærdsterapi ved arbejdsrelateret stress, i NK Rosenberg & M Arendt (Red.): *Kognitiv terapi - nyeste udvikling*, København: Hans Reitzels Forlag, 2012.

Speciale

Mark, N. Kognitiv adfærdsterapi til behandling af arbejdsrelateret stress. Et embedded casestudie af en gruppe med ni patienter. Specialeafhandling, Aarhus Universitet.



TAK for opmærksomheden! 😊