

Hvordan hjælper deltagelse i sundhedsfremmeindsatser stresssygemeldte til at håndtere stressbelastninger?

Præsentationstype: mundtlig præsentation i delplenum

Hanne Dauer Keller, lektor, cand.psych.
Institut for Læring og Filosofi, Aalborg Universitet
hdk@learning.aau.dk

Lærke Kure, videnskabelig assistent, cand. psych.
Institut for Læring og Filosofi, Aalborg Universitet
kure@learning.aau.dk

Nøgleord: Stress, belastningsreaktion, mestring, coping, læringsprocesser, kvalitativ forskning, interviewundersøgelse, fænomenologi

Oplægget afrapporterer resultaterne af de to første interviewrunder af en kvalitativ forløbsundersøgelse af hvorledes personer med konstateret høj stress (Score på > 16 på Cohens perceived stress scale) bl.a. som følge af deltagelse i et kommunalt stresskursus, udvikler strategier til at nedsætte deres stressniveau og undgå fremtidig stressbelastning. Der er fokus på hvilke tanker, følelser og reaktioner, der er forbundet med at gå ned med stress og siden at skulle lære at håndtere sin situation. Af særlig interesse er informanternes oplevelse forbundet med deres genindtræden på arbejdsmarkedet. Her er fokus på, om de kan bruge det, de har lært.

Oplægget vil beskrive mønstre i deltageres erfaringer på følgende punkter:

- *Opleve af sammenhængen mellem livssituation (arbejds-, familie- og fritidsliv) og udviklingen af stress.*
- *Udvikling af mestringsstrategier til fremadrettet at undgå stressbelastning.*
- *Den læring om stresshåndtering der opnås gennem stresskurset 'Åben og Rolig'.*

Interviewundersøgelserne omfatter 40 deltagere fra et kommunalt, meditationsbaseret stresskursus ('Åben og Rolig'). Data indsamles gennem semistrukturerede interviews med fokus på informanternes personlige narrativer. Deltagerne følges over ca. 1 års tid og interviewes umiddelbart efter behandlingsforløbets afslutning med opfølgende interviews efter to-tre måneder og igen efter et år. På denne måde er det muligt at følge deltageres udvikling og mestringsbestræbelser fra nedbrud til behandling og (eventuelle) tilbagevenden til arbejdslivet.

I efteråret 2016 og foråret 2017 gennemføres de første to interviewrunder og vi vil derfor kunne præsentere de foreløbige resultater, hvor vi særligt vil fokusere på typiske mønstre i udviklingen og håndteringen af stress samt den læring de stressbelastede engagerer sig i. Denne læring kan bestå af konkrete redskaber og viden, men også som resultat af mere transformative læreprocesser i form af erkendelser, personlig udvikling, eksistentielle livsvalg m.m. Vi vil derfor også fremlægge resultater med fokus på, hvordan og i hvilken grad deltagerne kan anvende denne læring i forbindelse med genindtrædelse på arbejdsmarkedet.

Målet med forskningen er at skabe ny viden om individets udvikling og håndtering af stress, for på den måde at skabe et solidt empirisk fundament for konkrete tiltag – forebyggende såvel som behandlende – der kan fremme den mentale sundhed og hjælpe stressramte tilbage til arbejdsmarkedet.