



KØBENHAVNS KOMMUNE

# Erfaringer fra implementering af stress-klinikker i en kommunal virkelighed i Københavns Kommune

Et oplæg fra Københavns Kommune i samarbejde med:



Center for PSYKISK  
SUNDHEDSFREMME



AARHUS  
UNIVERSITET



AALBORG  
KOMMUNE

## Forfatter

Lotte Larsen

Cand. Scient. Pol.

Afdelingsleder i Afdeling for Strategisk Folkesundhed

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune

## Email

[Lotte.Larsen@suf.kk.dk](mailto:Lotte.Larsen@suf.kk.dk)

## Præsentationsform

Mundtlig præsentation i workshop

## Tema

*Mental Sundhed og Robusthed*

## Bemærkninger

Oplægget kan med væsentlig fordel afholdes i sammenhæng med følgende tre oplæg (abstract herom er indsendt):

- Christian Gaden Jensen, Center for Psykisk Sundhedsfremme og Københavns Universitet: Workshop-baseret oplæg om den evidensbaserede udvikling og anvendelse af paradigmet.
- Freja Filine Petersen og Anne Maj Nielsen, Center for Psykisk Sundhedsfremme og Århus Universitet: Om videreudviklingen af metoden til unge med stress i Aalborg Kommune.
- Bettina Bisp Jensen, Aalborg Kommunes Center for Mental Sundhed: Aalborg Kommunes erfaringer med udrulningen af unge-programmet i samarbejde med ungdomsuddannelserne

## Kilde til yderligere information

Evalueringsrapport om stress-klinikkerne fra Københavns Kommune:

<https://www.kk.dk/sites/default/files/edoc/dd04e7a3-38a6-446f-86e6-7047db6154d6/e9fa2a08-a796-4bd3-abce-08b641e23f64/Attachments/14976410-17794548-1.PDF>



## Abstract

Stress er et stort problem i dagens Danmark. Ifølge Sundhedsprofilen har 23 % af københavnere et højt stressniveau, og forekomsten er mest udbredt blandt kvinder, de yngste og de ældste, københavnere med lavt uddannelsesniveau og uden erhvervstilknytning, enlige og borgere med ikke vestlig baggrund.

På den baggrund valgte Københavns Kommune i 2015 at åbne kommunale stress-klinikker, som udbyder et 9 ugers meditationsbaserede stress-forløb for stressede københavnere. Metoden hedder 'Åben og Rolig' og er baseret på en standardiseret og evidensbaseret metode udviklet i et samarbejde mellem Rigshospitalet og Harvard universitet. Københavnerne henvises til stress-klinikkerne gennem deres praktiserende læge. Tilbuddet adskiller sig fra mange andre stress-tilbud ved ikke at være begrænset til arbejdsrelateret stress. Stresstilstanden kan således enten/både være forbundet med arbejdssituation, familieliv, manglende tilknytning til arbejdsmarkedet eller egen sygdom eller syge pårørende.

Stress-klinikkerne har haft stor succes og tilstrømningen af stressede københavnere har været overvældende. Der er lavet et større evalueringssæt omkring stress-klinikkerne med screeningskemaer, effektmålinger, undersøgelse af beskæftigelseseffekt og forskellige forskningsprojekter om bl.a. frafald, sproganalyser m.m. Evalueringen som blev gennemført på baggrund af deltagelsen i stress-klinikkerne det første år, viste store forbedringer i fht. deltagernes symptomer på stress og depression samt nattesøvn. Deltagerne udtrykte også stor tilfredshed med tilbuddet, og oplevede at de redskaber, de fik, hjalp dem og kunne bruges i deres hverdag.

Implementeringen af stress-klinikkerne er sket i samarbejde med Center for Psykisk Sundhedsfremme, som har udviklet metoden, og det har været lærerigt at arbejde tæt sammen med en ekstern aktør og at have forskningen til at spille tæt sammen med praksis. På baggrund af evalueringresultaterne er det blevet tydeligt, at det særligt er kvinder med mellemlange uddannelser og i job, der henvises fra de praktiserende læger til stress-klinikkerne. Det kommende år har Københavns Kommune derfor fået midler til at udvide og udvikle stress-klinikkerne med særlige hold for mænd, forløb for stressede ledige henvist af jobcentrene og fleksible forløb (korte/individuelle) for de, der har lettere eller svær stress, hvor det kan være mere hensigtsmæssigt at udarbejde specialiserede tilbud.

En række væsentlige erfaringer fra den kommunale implementering af tilbuddet fremlægges til vidensdeling og diskussion, herunder de tværfaglige samarbejder internt og eksternt.