



AALBORG UNIVERSITET

STRESS OG MESTRING

Et kvalitativt studie af individets
oplevelse af et stressforløb

OVERSIGT

- ✧ Baggrund for forskningsprojektet
- ✧ Forskningsspørgsmål
- ✧ Forskningsdesign
- ✧ Foreløbige resultater
- ✧ Konklusion – og næste skridt?



AALBORG UNIVERSITET

STRESS ER:

- ✧ Et stadigt stigende problem med store personlige og samfundsmæssige omkostninger
- ✧ Udforsket med fokus på årsager til stressbelastning
- ✧ Begyndende forskning i effekten af behandlingstilbud
- ✧ **Mangler fokus** på individets bearbejdning af sine belastende omgivelser, håndteringsstrategier og læreprocesser i behandlingstilbud



- ✧ Hvordan opleves sammenhængen mellem livssituation (arbejds-, fritids- og familieliv) og udviklingen af stress?
- ✧ Hvilken læring faciliteres af deltagelse i et kommunalt stresshåndteringskursus?
- ✧ Hvordan implementeres denne læring i forbindelse med genindtrædelse på arbejdsmarkedet?

FORSKNINGSDESIGN – UDVÆLGELSE AF INFORMANTER

**Åben og
Rolig**

Kommunalt, meditationsbaseret
9-ugers stresshåndteringskursus



41 deltagere

- ✧ 9 mænd og 32 kvinder
- ✧ 24 til 61 år
- ✧ Kort (n=10), mellemlang (n=22) lang (n=9) uddannelse

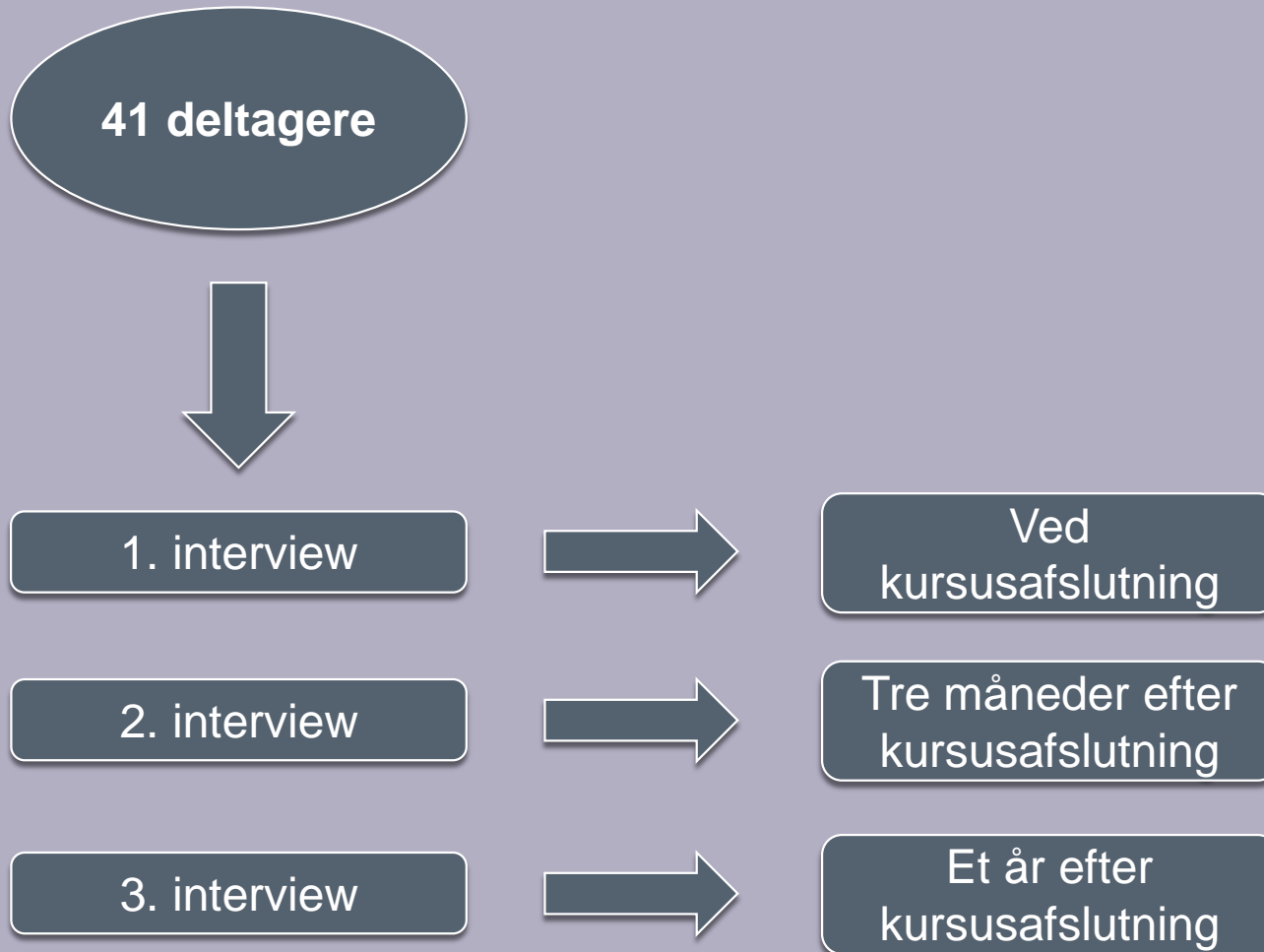


AALBORG UNIVERSITET

FORSKNINGSDESIGN - DATAINDSAMLING



AALBORG UNIVERSITET



FORSKNINGSDESIGN - ANALYSE

- ✧ Transskribering af alle interviews
- ✧ Kondensering af tekst og udformning af narrativer
- ✧ Kategorisering på tværs af materialet
- ✧ Svar på forskningsspørgsmål med fokus på sammenhænge og nuancer
- ✧ Teoretisk perspektivering



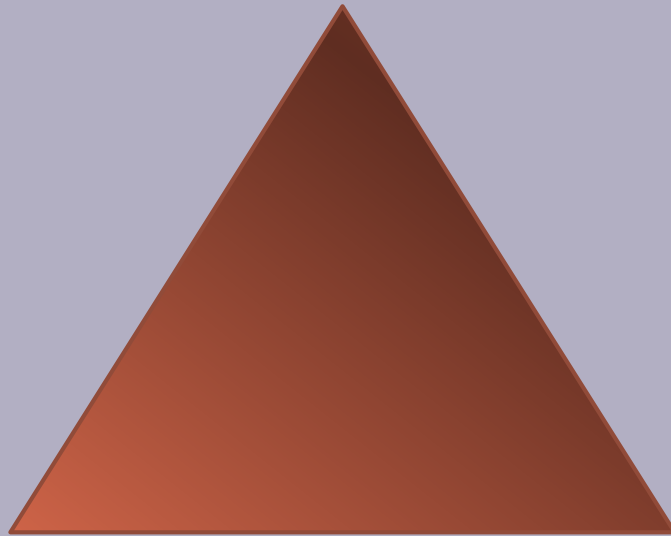
AALBORG UNIVERSITET

HVORDAN OPLEVES SAMMENHÆNGEN MELLEM LIVSSITUATION (ARBEJDS-, FRITIDS- OG FAMILIELIV) OG UDVIKLINGEN AF STRESS?



AALBORG UNIVERSITET

Arbejdsliv



Privatliv

Personlighed

HVORDAN OPLEVES SAMMENHÆNGEN MELLEM LIVSSITUATION (ARBEJDS-, FRITIDS- OG FAMILIELIV) OG UDVIKLINGEN AF STRESS?

- ✧ Kontinuerlige effektiviseringer
 - ✧ For mange, for komplekse kombineret med for få ressourcer
- ✧ Nye organiserings- og ledelsesformer
 - ✧ utilstrækkelig kollegial og ledelsesmæssig støtte
 - ✧ Oplevelse af instrumentel ledelse
- ✧ New-comer-position
- ✧ Dobbeltarbejde kvinde
- ✧ Sårbare unge



MAND, 53 ÅR, STATSANSAT



AALBORG UNIVERSITET

”så blev det i stigende grad, det bliver det stadigvæk, strammet mere og mere til, både i forhold til hvad man skal lave, hvordan man skal lave det, hvor lang tid man har til det og hvor mange kontrolleret i det og fristerne, man skal overholde nogen frister, ... der er rigtig mange uforudsete opgaver og den slags og det er ting man ikke sådan kan planlægge med os.”

HÅNDBTERINGSSTRATEGIER OG VÆRDIER



AALBORG UNIVERSITET

✧ Loyalitet

- ✧ Øger ressourcerne for at følge med de øgede krav
- ✧ Undertrykker og fortrænger kropslige og mentale symptomer på belastningen
- ✧ Effektivt forsvar => sammenbrud

✧ Stemme

- ✧ Går til nærmeste leder med problemerne med at overkomme arbejdspresset – ofte uden tilstrækkelig effekt

✧ Resignation og Exit

KVINDE, 43 ÅR, FORSKER



AALBORG UNIVERSITET

”jeg kunne genkende mig selv i historierne, fordi at alle de andre også havde været arbejdsbier, og havde haft en stor ærekærlighed omkring deres arbejde, og levere et ordentligt stykke arbejde, og enormt bange for at skulle gå eller skulle erkende, at der ikke var den samme mulighed for at præstere som vi havde haft, fordi at vi alle sammen havde haft en forventning til os selv om, at vi var dygtige i arbejdet .”

HVILKEN LÆRING FACILITERES AF DELTAGELSE I ET KOMMUNALT STRESSHÅNDBTERINGSKURSUS?



AALBORG UNIVERSITET

FORUDSÆTNINGER FOR LÆRING

TILLID

TRYGHED

TROVÆRDIGHED

KVINDE, 50 ÅR, IT-VIRKSOMHED



AALBORG UNIVERSITET

”Det var simpelthen så fedt at sidde og høre nogen, der bare sidder og siger noget, hvor man tænker ’Gud ja, det kunne jeg selv have sagt’. Fordi man er jo lidt i den der performancekultur. Altså lige så snart man står ud af sin seng om morgenen, så passer man ikke rigtig ind, enten hvis man ikke går på arbejde, det er jo også mærkeligt at gå og være sygemeldt og gå der og daske rundt (...), altså man er lidt forkert hele tiden. Og man er det jo egentlig også i sit privatliv, fordi der performer man jo heller ikke helt. Det har jeg slet ikke tænkt over før, hvor vigtigt det egentlig kunne være at møde nogen der var ligesom mig.”

LÆRING



AALBORG UNIVERSITET

LÆRING

MEDITATION

'Multi tool' til stressregulering

ERKENDELSER

Guldkorn og 'aha'-oplevelser

OPMÆRKSOMHED PÅ KROPPEN

At lytte – og acceptere svaret

KVINDE, 38 ÅR, STATSANSAT



AALBORG UNIVERSITET

”Hvis det havde været før, så ville jeg have været enormt følelsesmæssigt påvirket af det og meget, meget ked af det og usikker på mig selv og på hvad jeg skulle og sådan noget – og prøve og fikse det og sådan noget. Og det er helt klart noget nyt, at jeg prøver ikke at fikse noget som helst. Altså jeg passer på mig selv. Det er ikke mit ansvar. Det er igen den der sætning der; det er ikke mit ansvar. Fordi jeg har en leder, der burde træde ind, ikke også. Så det er ikke mit ansvar at fikse den her arbejdsplads, sådan rent følelsesmæssigt. Og det er nyt. Og den sætning den lærte jeg, ik’?. Og den er god stadigvæk.”

MESTRING - KONKLUSION

”EFFEKT”

PERSPEKTIVERING

MESTRING

HÅB



AALBORG UNIVERSITET

KONKLUSION

- ✧ Arbejdslivsbelastninger (der er normaliserede)
- ✧ Håndteringsstrategi via tilpasning/loyalitet: øge ressourcerne og undertrykke kropslige symptomer
- ✧ Læring: Stressreduktion samt fokus på kroppens signaler som vigtig information.
- ✧ Omsættelse til arbejdsliv => redning OG udfordring at skulle reagere på kroppens signaler.



KONTAKT

- ✧ Hanne Dauer Keller, ph.d., lektor, AAU,
hdk@learning.aau.dk
- ✧ Lærke Kromann Kure, cand. psych,
videnskabelig ass., AAU,
ikk@learning.aau.dk



AALBORG UNIVERSITET