

Psykologisk behandling af arbejds-relateret stress - resultater fra FLEXA-projektet

Stressbehandlingskonferencen, KU, 8. januar, 2016



Greta Lassen Lund, psykolog

Hanne Knudsen, psykolog

Dansk Ramazzini Center, Arbejdsmedicinsk Klinik

Århus Universitetshospital, Århus Sygehus

FLEXA

FLEXibilitet og Accept

Baggrund for pilotprojekt "FLEXA" – start efterår 2010

- KAT-grupper i 7 år - 3. bølge kognitiv terapi – metodeudvikling
- Ikke alle deltagere i KAT-grupper fandt at omstrukturering af tanker førte til adfærdsændring
- Erfaring fra KAT-grupper at villighed til adfærdsændring styrkes af kontakt til værdier

FLEXA - projektforløb

Nov. 2010 – jan. 2012	Oversættelse og test af AAQ-II til dansk version
3 træningsgrupper (n=21)	Udarbejdelse + afprøvning af manual
	Konklusion: AAQ-II, dansk version god reliabilitet (Cronbach´s alpha 0.92) Gennemførbar manual Positiv feedback fra deltagere
Sep. 2012 – feb. 2015	Dataindsamling: psykologisk fleksibilitet (AAQ-II) + selvoplevet stress (PSS-10)
9 pilotgrupper (n=88)	Sammenlign. m. CBT-grupper (MARS)

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

3 bølger:

Opr. adfærdsterapi (1930)

Kognitiv Adfærdsterapi, 1970, eks. MARS-grupper

Mindfulness, **ACT**, Compassion Focused Therapy m. fl., 1990

ACT:

Udviklet i USA fra 1980'erne (Hayes, Wilson, Strosahl).

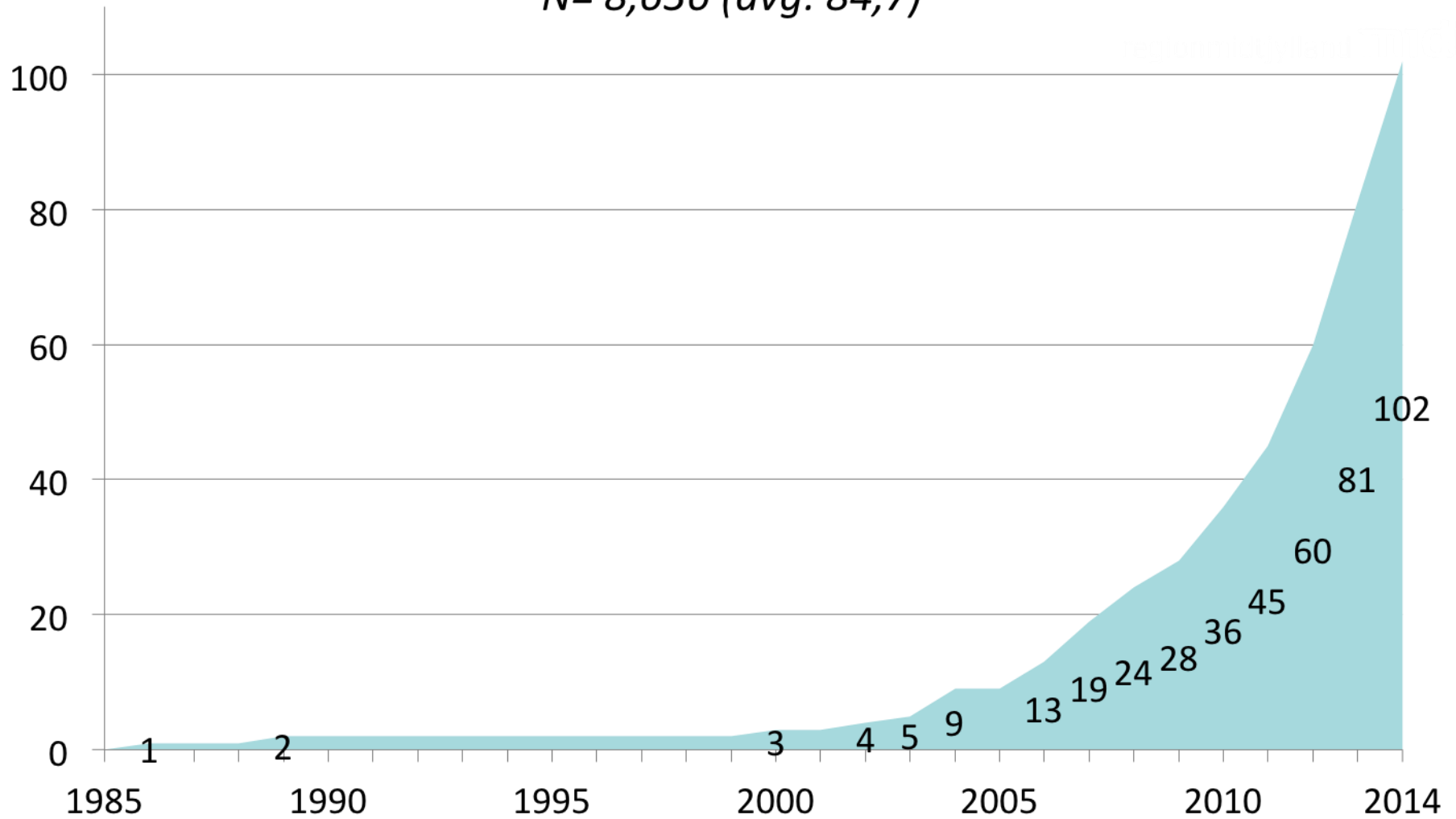
Stigende interesse i Danmark gennem de seneste 10 år.

Grundlæggende principper i ACT

- Livet leves ikke uden lidelse
- Fokus på værdibaserede adfærdsændringer og ikke symptomreduktion.
- Kontrol af ubehag er ikke løsningen, men del af problemet
- Fokus på tankers funktion ift. adfærd (fremfor på tankers indhold)

August 2014: 104 ACT RCT's

N= 8,636 (avg: 84,7)



https://contextualscience.org/simple_powerpoint_graph_showing_number_of_rct039s

Forskning i ACT

- 2011: ACT klassificeres i USA som evidensbaseret terapi og til forebyggelse indenfor arbejdsliv

(The National Registry of Evidence-based Programs and Practices, NREPP)

- Metaanalyse med 39 RCT studier viser, at ACT og KAT har samme (gode) effekt ift. angst, depression, misbrug og somatiske problemstillinger.

(A-Tjak et al., Psychother Psychosom 2015;84:30-36)

ACT og stresshåndtering

- 11 RCT ACT-interventions-studier ift. arbejdsstress.
- For ikke-sygemeldte arbejdere med høj score på PSS-10 ved baseline ses effekt på selvrapporeret stress.

(Flaxman & Bond, 2010; Bond & Bounce, 2000)

- Begrænset viden om ACT i gruppeformat rettet mod (langtids-) stress-sygemeldte.

FLEXA

- 8 sessioner á 2 1/2 time + booster-session
- 8-9 personer pr. gruppe – 2 gruppeledere
- Fokus på arbejds-relateret stress

Interventionen

ACT-processer

- Kontrol som problem
- Accept og defusion af tanker
- Afklaring af værdier
- Værdibaseret handling

Indhold i sessioner

- Introduktion til gruppeforløb
- Hvad er ACT?
- Erfaring med håndtering af stress?
- Psykoedukation ift. stress
- Mindfulness (CD)
- Metaforer
- Regler
- Individuelt + gruppearbejde
- Øvelser
- Tilbagefaldsforebyggelse
- Hjemmearbejde
- Booster

Hvem så vi?

- 94% kvinder
- 74 % henvist fra prak. læge
- 59% sygemeldte på tidspunkt for visitation (helt ell. delvist)
- 52% tidl. sygemelding og/ell. behandling for mentale helbredsprobl.
- 94% medarbejdere u. lederfunktion
- 91% ansat i off. sektor, halvdelen heraf i sundhedssektor

Drop-out: 5,7 %

83% deltog i 6 ell. flere ud af ialt 9 sessioner

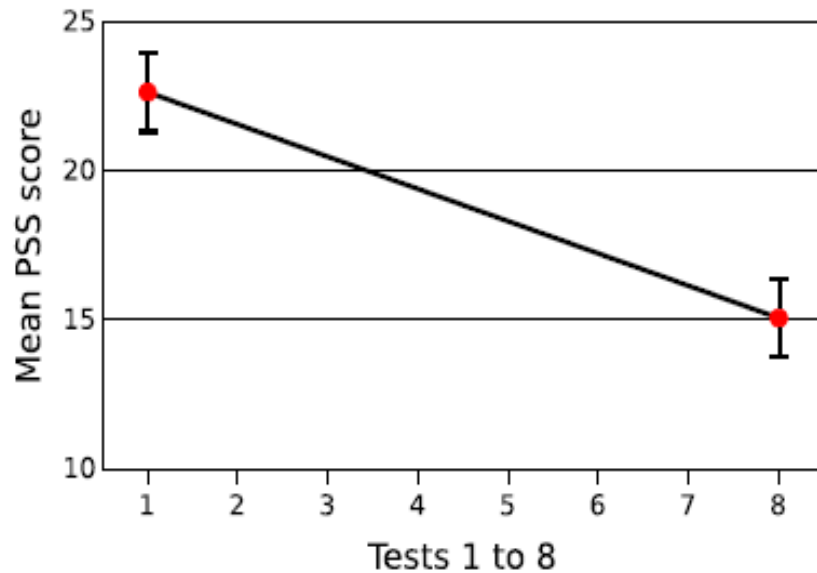
Resultater: selvoplevet stress

Perceived Stress Scale (PSS-10)

- 10 spørgsmål, scores 0-4
- 1 uge tilbage i tid
- Score 0-40
- Lav score = mindre selvoplevet stress

Eksempel:

"Hvor ofte har du følt at vanskeligheder hobede sig sådan op, at du ikke kunne klare dem?"



Pre-post diff. = 7.7 point, $p < 0.001$

Cohens $d = 1.40$ [1.02-1.78]

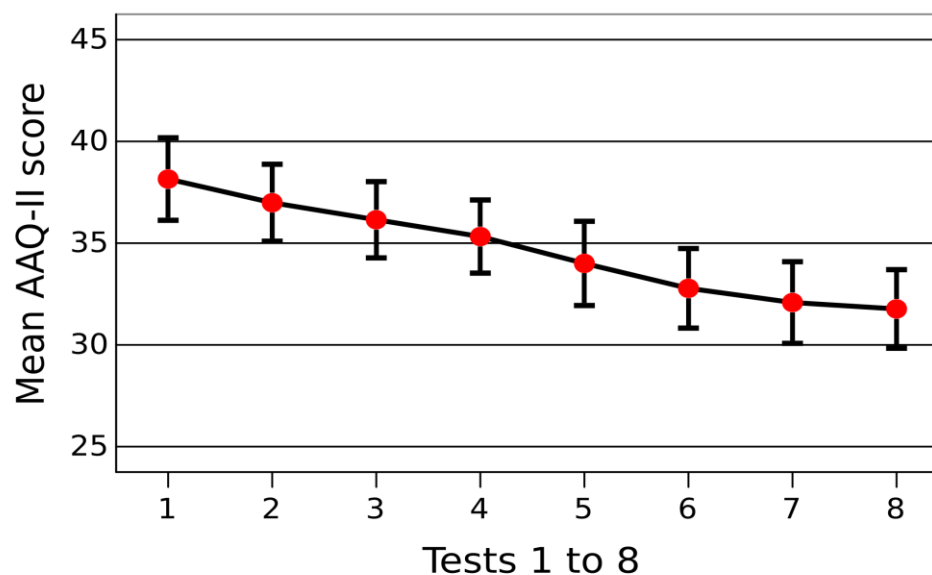
Resultater: psykologisk fleksibilitet

Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II)

- 10 udsagn, scores 1-7
- Score 10-70
- Nu & her vurdering
- Lav score = bedre psykologisk fleksibilitet

Eksempel:

"Det er okay at huske noget ubehageligt?"



Pre-post diff. = 6.2, $p < 0.001$
Cohens d = 0.73 [0.40-1.06]

Hvad fandt vi?

- reduceret selvoplevet stress
- øget psykologisk fleksibilitet
- Sammenlignet med MARS-projektet samme effekt ift. selvoplevet stress

Begrænsninger

- ingen kontrolgruppe
- 2 gruppeledere
- ingen involvering af arbejdsplads

Perspektiver

- opfølgning, inkl. DREAM
- forebyggelse og træning frem for behandling, flere i gruppen, færre sessioner, inddragelse af arbejdsplads

TAK!

Kontakt gerne:

Hanne Knudsen, psykolog, spec. i psykoterapi
Arbejdsmedicinsk Klinik, AUH,

hanknuds@rm.dk

Greta Lassen Lund, psykolog, spec. i psykoterapi
Center for Kommunikation og Handicap, Region
Midt

gretlund@rm.dk



HEXAFLEX

NU' ET

Tilstede i øjeblikket

ACCEPT

Være åben

VÆRDIER

Vide hvad der har betydning

**PSYKOLOGISK
FLEKSIBILITET**

VÆRDIBASERET HANDLING

Tage skridt i værdiretning

DEFUSION

Se på og ikke fra tænkning

DET IAGTTAGENDE SELV

Vi kan observere tanker, følelser, kropsfornemmelser, vi ER dem ikke...