

Strategier for Offentlig
Evidensbaseret
Stressbehandling

Christian Gaden Jensen

Ph.D., postdoc i Sundhedspsykologi
Institut for Psykologi, Kbh. Universitet
Centerleder og grundlægger af CFPS

Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME
www.cfps.dk

STRESS
BERHANDLINGS
KONFERENSEN
2017

Det brede stressbegreb

Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME

Hovedtyper af stressorer

- Arbejdsrelateret
- Uddannelses-stress
- Ledighed, førtidsp.
- Sygdom, helbred
- Familiær/relationel
- Socioøkonomisk

UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Det brede stressbegreb

Langvarige belastningstyper har væsentlige forskelle:

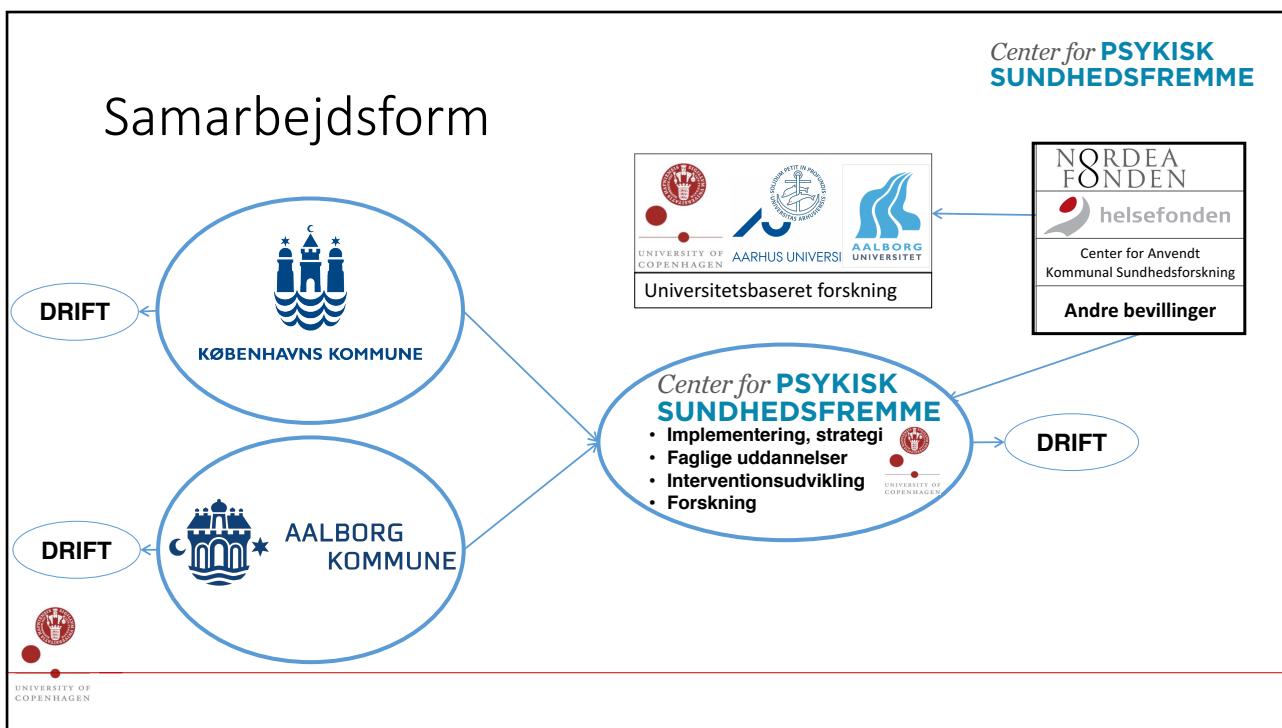
- Arbejdslivet: Arbejdspres, ledelse, meningsløshed, moralsk s., overgreb, trusler
- Ledighed, førtidsp., uden for arb.m.: Identitet, skam, ensomhed, livsstil, krav/systemet
- Uddannelse: fremdrifts-pres, speciale, præstationspres, studiejob, økonomi, fremtid
- Sociale relationer: familie-arbejde-balance, parforholds-krise, børns trivsel/udvkl., døende
- Socioøkonomi: Livsvilkår, boligforhold, livsmuligheder, livsstil, social position/status, retf.
- Helbred: Tidl./eksisterende/truende sygdom, handicaps/funktionsneds., smerter,



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN



Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME

Kommunal stressbehandling Anno 2007 - & Anno 2017



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN



19. - 20. januar 2017

År 2007

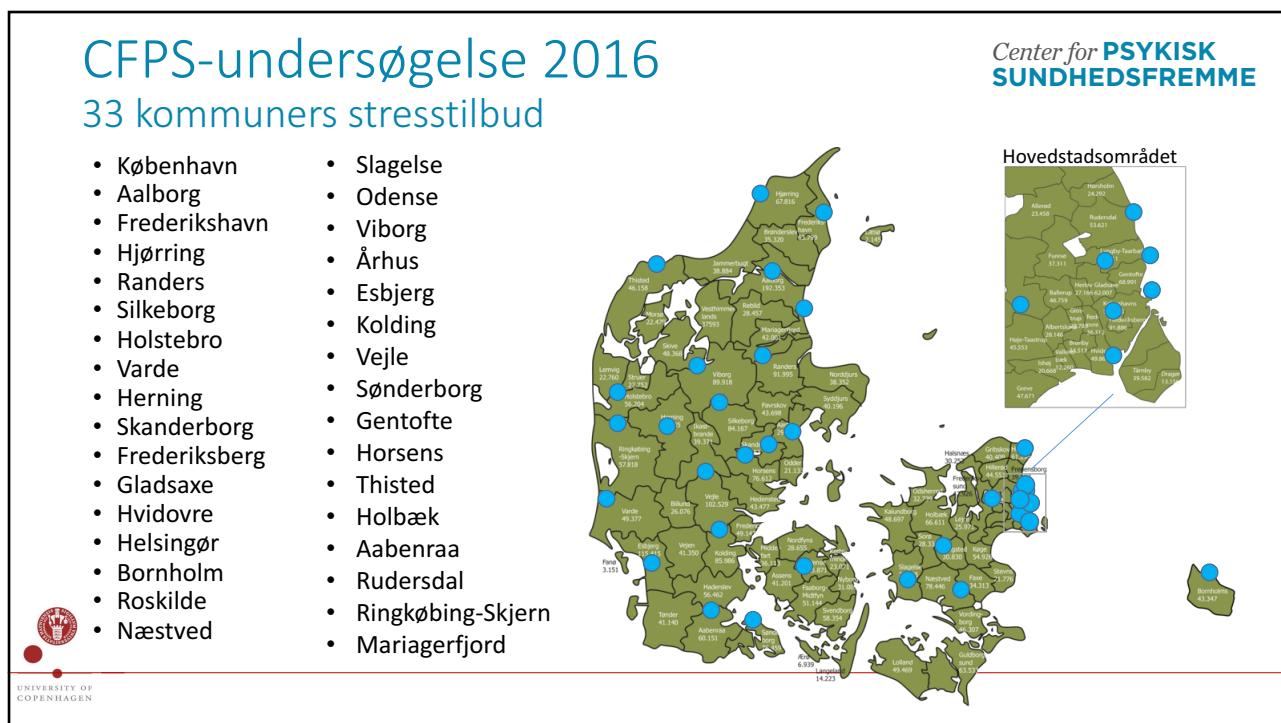
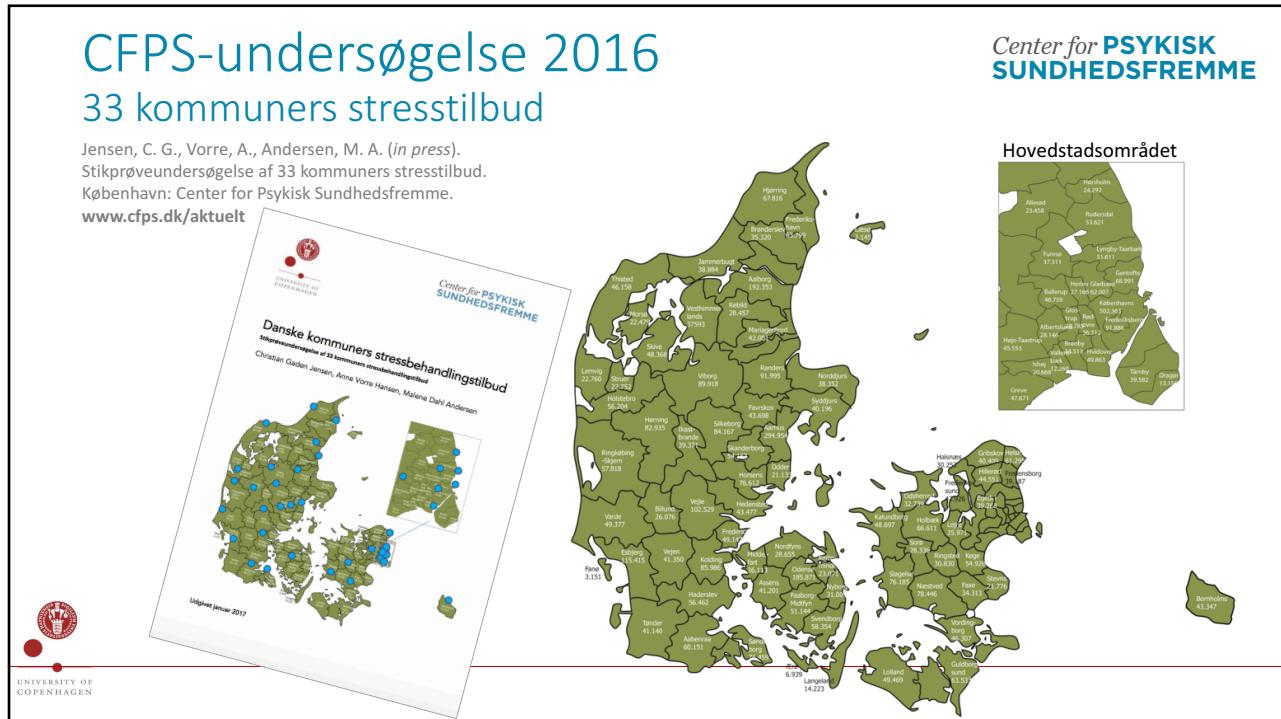
Status for stressforebyggelse og behandling i DK

- Rapport fra Statens Institut for Folkesundhed
 - 60 indsatsr undersøgt (31 mindre, 29 større)
- Hovedresultater
 - "De fleste stressindsatser blev udbudt af private konsulenter"
 - "De fleste indsatsr var baseret på egne erfaringer og teori, og der var begrænset brug af evidensbaseret forskning."
 - Psykologer var primær faggruppe i 72% af de større indsatsr, faggrupper i mindre indsatsr langt mere blandet.
 - Der er behov for langt mere forskning og faglig udvikling.



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN





CFPS-undersøgelse 2016 33 kommuners stresstilbud

Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME



KONKLUSIONER

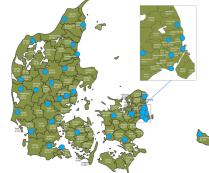
- Kun **30 %** af de kommunerne har *specifikke* tilbud målrettet borgere med stress med beskrevne stressforløb. (10/33 kommuner).
 - 90% af disse (9/10) kommuner evaluerer deres stressforløb (9/33 = 27% i alt).
- Mange andre kommuner har **uspecifikke tilbud** til 'ondt i livet' mv., hvor man tilbyder gáture, samtaler, psykoedukation, mindfulness mv.
- Der er en stor **mangel på tilbud til unge** med reaktioner på langvarige belastninger (fx uddannelsesstress, familiær stress).



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

CFPS-undersøgelse 2016 33 kommuners stresstilbud www.cfps.dk

Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME



KONKLUSIONER

- Meget **lav synlighed** af stresstilbud til borgere på sundhed.dk
- **Uklarhed om stressdefinition** bruges som forklaring på uklare tilbud.
- **Uklart hvilke faggrupper**, der er varetager stresstilbuddene.

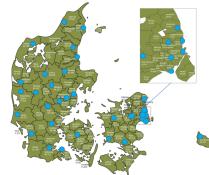


UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

CFPS-undersøgelse 2016

33 kommuners stresstilbud

Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME



KONKLUSIONER OG ANBEFALINGER

- Kritiske fund fra 2007 er fortsat aktuelle
 - Omkring 70% af kommunerne tilbyder ikke specifikke forløb til stress
 - Forløb til 'ondt i livet' og lign. er ikke videnskabeligt baserede og evalueres sjældent
 - **Der er altså ikke lige adgang til stressbehandling i Danmark**
- Anbefalinger
 - Nationale strategier for stressbehandling og psykisk sundhedsfremme er nødvendige
 - Stresstilbuddene skal være mere synlige
 - Tilbuddenes evidensgrundlag skal være klart for borgerne.
 - Instruktørernes uddannelse og indsigt i stress bør fremgå klart.



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

CFPS-undersøgelse 2016

33 kommuners stresstilbud

Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME



Videre læsning i rapporten...

- Brede kategorier af tilbuddet
 - ABC
 - Individuel behandling
 - Frivillig gruppe
 - Fødevare
- **Individuel behandling** (tilsatser)
 - ABC
 - Individuel behandling (alle kommuner)
 - Frivillig gruppe
 - Fødevare
- **Gruppebehandling** (tilsatser)
 - ABC
 - Individuel behandling (alle kommuner)
 - Frivillig gruppe
 - Fødevare
- **Stressklinikker** (tilsatser)
 - ABC
 - Individuel behandling (alle kommuner)
 - Frivillig gruppe
 - Fødevare



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

De offentlige stresstilbud



KØBENHAVNS KOMMUNE



Center for Mental Sundhed



AALBORG KOMMUNE



Sundhedshus Amager



Sundhedshus Nørrebro

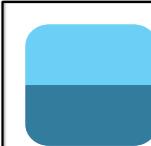
UNIVERSITY OF COPENHAGEN

Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

Stressklinikkerne i København og Aalborg



UNIVERSITY OF COPENHAGEN



ÅBEN
OG ROLIG



© Center for Psykisk Sundhedsfremme 2015.

NORDEA FONDEN

UNIVERSITY OF COPENHAGEN

Makro-interventions-strategier

- Meta-teoretisk kursusparadigme
 - Psykologer af forskellige baggrunde
 - Stor fleksibilitet i fht. forskellige stressproblematikker
 - Integration af meditation og almindelige processer i forebyggelse og psykoterapi
- Bio-psyko-social tilgang
- Integration af forskning og praksis
 - Pragmatiske forskningsprojekter
 - Hypotesedannende, kompetent praksisfelt
 - Manualisering, strategisk standardisering



UNIVERSITY OF COPENHAGEN

Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

Manual

ÅBEN OG ROLIG

Institutteminalit Åben og Rolig Standard. Version 2.0, Jan. 2017. © Center for Psykisk Sundhedsfremme

Kernestrategi

Grundig (7 års) forsknings- og praksisdrevet udvikling af kursus-paradigmet

- Grundig forskningsstøttet metodeudvikling og implementeringsudvikling
 - Ledende stress- og meditationsforskning v. Harvard (Benson-Henry Inst.): 1970 —
 - Metodeudvikling af Å&R m. Rigshosp., Harvard, 3 danske psykologer: 2009-2011
 - Pilotstudier og RCT m. Rigshospitalet og Havard University: 2012-2014.
 - Præ-pilot af Å&R-Standard i Kbh.: 2014-2015 (5)
 - Præ-pilot Å&R-Standard i Aalborg: 2015 (2)
 - Pilot-år for ÅR-Standard i Kbh.: 2015 (21)
 - Pilot-fase af Å&R-Standard i Aalborg: 2016 (5)
 - Pilot af Å&R-Minimal Kontakt Terapi i Kbh.: 2015 (2)
 - Pilot af Å&R-Minimal Kontakt Terapi i Aalborg.: 2016 (3)
 - Præ-pilot af Å&R for Unge, Aalborg: 2016 (2)
 - Pilot-udrulning af Å&R for Unge, Aalborg (3)
 - Udrulning (drift) i Kbh.: 2016 (56)
 - Udrulning (drift) i Aalborg: 2016 (16)
 - Udrulning (drift) i Kbh.: 2017 (70)
 - Udrulning (drift) i Aalborg: 2017 (20)

Paranteser ang. antal hold (ca., da ikke alle data er opgjort)



UNIVERSITY OF COPENHAGEN

Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

Kernestrategi

Høj faglighed blandt instruktører

Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME

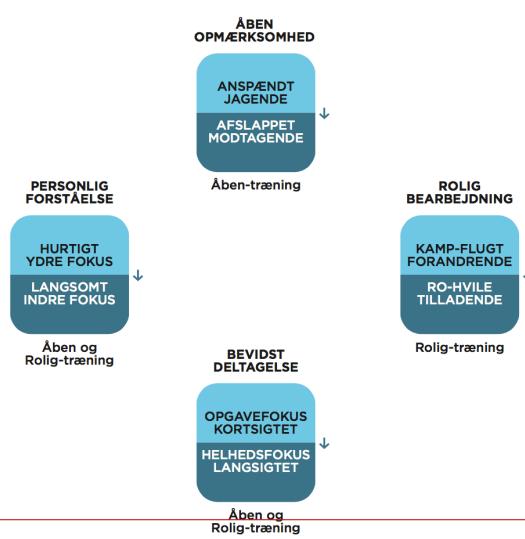
- Veluddannede instruktører viser større effekter i lav-socioøkon. grupper i healthcare interventions
 - Rochas-Garcia et al. (2015, systematic review and meta-analysis, Clin.Psych.Rev.)
- Kommunale klinikker: Krav om psykologuddannelse (cand.psych.)
- Optagelseskrav i CFPS (se <http://cfps.dk/instrukturuddannelsen/>)
- Uddannelse og certificering i metoden
- Vidensdelingssessioner
- Supervision (grupper + individuelt)
- Konferencer
- Forskningsudvalg
- Faglige udviklingsgrupper
- Manualrevision



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Å&R: Den Grundlæggende Metode

Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Brugen

Krop

- ÅBEN OPMÆRKSHED (Open Attention)
- ANSINDT FØLELSSE (Mindfulness)
- AFSLÆPET HØDTAGENDE (Open Mindfulness)
- Åben-training
- BØLGE BEARBEJDING (Wave Processing)
- KAMP-FLUGT FORANREDENDE TILBLÆSCHE (Fight or Flight Preparation)
- Rølig-training

Psyke

- PERSONLIG FORSTÅELSE (Personal Understanding)
- HURTIGT YDRE FØLELSSE (Fast External Sensation)
- PERSONLIG INNRE FØLELSSE (Personal Internal Sensation)
- Åben og Rølig-training
- BEVIST DELTAGELSE (Present Participation)
- ORGANEFØRUS HELHEDSFØRTELSE (Organic Focus Wholeness)
- HELDIGSKØRSEL LANGSIDET (Side-to-Side Movement)
- Åben og Rølig-training

Social

Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

Ugestruktur

- Uge 1
- Uge 2
- Uge 3
- Uge 4
- Uge 5
- Uge 6
- Uge 7
- Uge 8 Eget fokus
- Uge 9 Eget fokus

UNIVERSITY OF COPENHAGEN

Brugen

Krop

- ÅBEN OPMÆRKSHED (Open Attention)
- ANSINDT FØLELSSE (Mindfulness)
- AFSLÆPET HØDTAGENDE (Open Mindfulness)
- Åben-training
- BØLGE BEARBEJDING (Wave Processing)
- KAMP-FLUGT FORANREDENDE TILBLÆSCHE (Fight or Flight Preparation)
- Rølig-training

Psyke

- PERSONLIG FORSTÅELSE (Personal Understanding)
- HURTIGT YDRE FØLELSSE (Fast External Sensation)
- PERSONLIG INNRE FØLELSSE (Personal Internal Sensation)
- Åben og Rølig-training
- BEVIST DELTAGELSE (Present Participation)
- ORGANEFØRUS HELHEDSFØRTELSE (Organic Focus Wholeness)
- HELDIGSKØRSEL LANGSIDET (Side-to-Side Movement)
- Åben og Rølig-training

Social

Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

Ugestruktur

- Uge 1
- Uge 2
- Uge 3
- Uge 4
- Uge 5
- Uge 6
- Uge 7
- Uge 8
- Uge 9

UNIVERSITY OF COPENHAGEN

Brugen

Krop

- ÅBEN OPMÆRKSHED (Open Attention)
- ANSINDT VÆRKTØJ (Mindfulness Tools)
- AFSLÆPET HØDTAGENDE (Let go of high tension)
- BØLGE BEARBEJDING (Wave Processing)
- KAMP-FLUGT FORANREDNDE (Fight or Flight Preparation)
- TRO-HVILE TILLACENDE (Belief Preparation)

Psyke

- PERSONLIG FORSTÅELSE (Personal Understanding)
- JUSTET YDRE FOKUS (Adjusted External Focus)
- HURTIKT YDRE FOKUS (Inward External Focus)
- PERSONLIG FORSTÅELSE (Personal Understanding)
- BEVIDST DELTAGELSE (Conscious Participation)
- ORGANEFOKUS (Organic Focus)
- HELDIGSKØRET HELHEDSKØRET LANGSIDET (Lateral Focus)
- PERSONLIG FORSTÅELSE (Personal Understanding)

Social

- ÅBEN OG ROLIG TRÆNING (Open and Fun Training)
- BEVIDST DELTAGELSE (Conscious Participation)
- ORGANEFOKUS (Organic Focus)
- HELDIGSKØRET HELHEDSKØRET LANGSIDET (Lateral Focus)
- ÅBEN OG ROLIG TRÆNING (Open and Fun Training)

Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

Ugestruktur

- Uge 1
- Uge 2
- Uge 3
- Uge 4
- Uge 5
- Uge 6
- Uge 7
- Uge 8
- Uge 9

UNIVERSITY OF COPENHAGEN

Brugen

Krop

- ÅBEN OPMÆRKSHED (Open Attention)
- ANSINDT VÆRKTØJ (Mindfulness Tools)
- AFSLÆPET HØDTAGENDE (Let go of high tension)
- BØLGE BEARBEJDING (Wave Processing)
- KAMP-FLUGT FORANREDNDE (Fight or Flight Preparation)
- TRO-HVILE TILLACENDE (Belief Preparation)

Psyke

- PERSONLIG FORSTÅELSE (Personal Understanding)
- JUSTET YDRE FOKUS (Adjusted External Focus)
- HURTIKT YDRE FOKUS (Inward External Focus)
- PERSONLIG FORSTÅELSE (Personal Understanding)
- BEVIDST DELTAGELSE (Conscious Participation)
- ORGANEFOKUS (Organic Focus)
- HELDIGSKØRET HELHEDSKØRET LANGSIDET (Lateral Focus)
- PERSONLIG FORSTÅELSE (Personal Understanding)

Social

- ÅBEN OG ROLIG TRÆNING (Open and Fun Training)
- BEVIDST DELTAGELSE (Conscious Participation)
- ORGANEFOKUS (Organic Focus)
- HELDIGSKØRET HELHEDSKØRET LANGSIDET (Lateral Focus)
- ÅBEN OG ROLIG TRÆNING (Open and Fun Training)

Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

Ugestruktur

- Uge 1
- Uge 2
- Uge 3
- Uge 4
- Uge 5
- Uge 6
- Uge 7
- Uge 8
- Uge 9

UNIVERSITY OF COPENHAGEN

Resultater fra det første års implementering

Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME



Center for Mental Sundhed, Aalborg



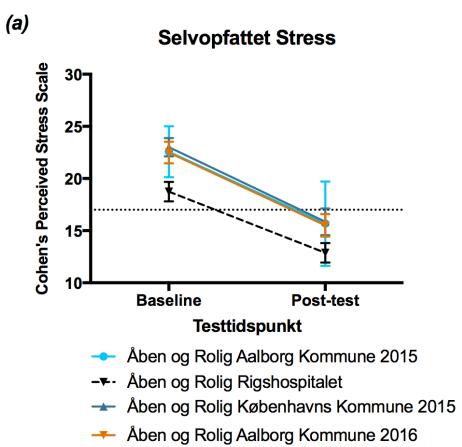
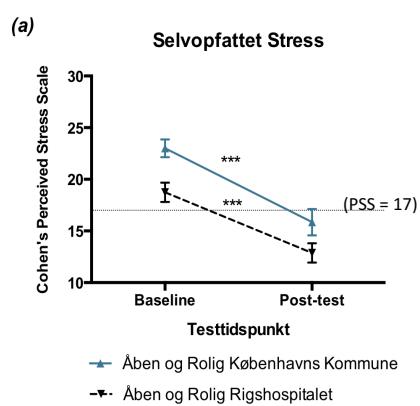
Stressklinikken i Sundhedshuset Nørrebro



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Stressreduktion

Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Statistiske effektstørrelser

	Stress	Depression	Søvnproblemer	Mental Sundhed	Livskvalitet
Rigshospitalet-Harvard RCT	0.92***	0.91***	0.47***	0.89***	1.01***
Rigshospitalet (3md. FU)	1.30***	1.44***	0.73***	0.99***	1.06***
Københavns Kommune 2015	1.37***	1.19***	0.77***	-	-
Aalborg Kommune 2015	1.13***	1.16***	0.83***	2.75***	-

Stress: Cohens Perceived Stress Scale

Depressionssymptomer: Major Depression Inventory

Søvnproblemer: Pittsburgh Sleep Quality Index (Global)

Mental Sundhed: SF-36 / SF-12 - Mental Component Summary

Livskvalitet; WHO Quality of Life-5

Konsensus

0.30 = lille effekt

0.50 = medium effekt

0.80 = stor effekt

UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Statistiske effektstørrelser

	Stress	Depression	Søvnproblemer	Mental Sundhed	Livskvalitet
Rigshospitalet-Harvard RCT	0.92***	0.91***	0.47***	0.89***	1.01***
Rigshospitalet (3md. FU)	1.30***	1.44***	0.73***	0.99***	1.06***
Københavns Kommune 2015	1.37***	1.19***	0.77***	-	-
Aalborg Kommune 2015	1.13***	1.16***	0.83***	2.75***	-
Aalborg Kommune 2016	<i>Ny evalueringsrapport om 2016 udkommer fra AaK i marts 2017</i>				
Københavns Kommune 2016	<i>Ny evalueringsrapport om 2016 udkommer fra KK i marts 2017</i>				

Stress: Cohens Perceived Stress Scale

Depressionssymptomer: Major Depression Inventory

Søvnproblemer: Pittsburgh Sleep Quality Index (Global)

Mental Sundhed: SF-36 / SF-12 - Mental Component Summary

Livskvalitet; WHO Quality of Life-5

Konsensus

0.30 = lille effekt

0.50 = medium effekt

0.80 = stor effekt

UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

KØbenhavns Kommune

Depressionssymptomer

Grad af depression ifølge MDI	Ratio før Å&R	Ratio efter Å&R
Ingen depression (MDI-score: ≤20)	28%	80%
Let depression (MDI-score: 21-24)	24%	11%
Moderat depression (MDI-score: 25-29)	28%	4%
Alvorlig depression (MDI-score: ≥30)	21%	5%

(b) Symptomer på Depression

Major Depression Inventory

Testtidspunkt: Baseline, Post-test

Legende:

- Åben og Rolig Københavns Kommune (Blue line)
- Åben og Rolig Aalborg Kommune (Red line)
- Åben og Rolig Rigshospitalet (Black dashed line)

UNIVERSITY OF COPENHAGEN

Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

KØbenhavns Kommune

Konsistens i Stressklinikkerne

- Alle De Kommunale Stressklinikker Viser Enslydende Resultater

Stress

Cohen's Perceived Stress Scale

Testtidspunkt: Baseline, Post-treatment

Implementeringssted:

- CFPS
- FC-Amager
- FC-Nørrebro
- FC-Vanlæs
- FC-Osterbro
- FC-Østerbro

Depression

Major Depression Inventory

Testtidspunkt: Baseline, Post-treatment

Implementeringssted:

- CFPS
- FC-Amager
- FC-Nørrebro
- FC-Vanlæs
- FC-Osterbro
- FC-Østerbro

Søvnforstyrrelser

Pittsburgh Sleep Quality Index

Testtidspunkt: Baseline, Post-treatment

FC_center:

- CFPS
- FC-Amager
- FC-Nørrebro
- FC-Vanlæs
- FC-Osterbro
- FC-Østerbro

UNIVERSITY OF COPENHAGEN



KØBENHAVNS KOMMUNE

Tilfredshedsundersøgelse

Evalueringssrapport; Københavns Kommunes Sundheds- og Omsorgsforvaltning (marts, 2016)

Baseret på 138 borgere

- 100 procent "meget tilfredse" (81%) eller "tilfredse" (19%) med kurset alt i alt.
- 99 procent kan bruge den viden, de fik i undervisningen - i deres hverdag.
- 99 procent giver udtryk for, at underviserne er kompetente og lydhøre.
- 97 procent er tilfredse med deres personlige udbytte af undervisningen.
- Se Evalueringssrapporten for kvalitative borgerinterviews, interviews med psykologerne mv.



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Hvorfor virker Stressklinikkerne så godt?

- Grundig videnskabelig og praktisk udvikling
- Fleksibiliteten i metoden
- Den **kontekstuelle** sundhedsforståelse
- Ingen krav, ingen forventninger, ingen "absolut viden" hos instruktørerne.
 - Funktionalistisk videnssyn.
 - Ligeværdighed
- Høj faglighed af instruktører
- Følgeforskning
- Fantastiske samarbejdspartnere! ☺



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Udviklingsprojekter

Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME

- Ledige
 - Samarbejde med KK-SUF samt KK-Beskæftigelses- og Integrationsforvaltningen, Jobcentre
- Mænd.
- Arbejdsmedicinske klinikker
- Samarbejdsstrategier
 - Flere kommuner (enkelt, effektivt forløb)
 - Hospitaler (udv.proj. om rehab.)
 - Sundhedsforsikringer (fx cost-benefit)
 - Stress/sundheds-alliancer (politisk niveau)
 - Virksomheder (inkl. organisatorisk niveau)



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Konklusioner

Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME

- Offentlige Stressklinikker har store potentialer
 - København og Aalborg drifter nu selv klinikkerne og begge udvider i 2017
 - Der er etableret seriøse samarbejder om forskning i Stressklinikkerne
 - Fem universitetsafdelinger i Danmark.
 - Der er muligt at udvikle evidensbaserede stressindsatser i det offentlige!
- Next step: Større initiativer. Politisk. Fonde. Organisationer.



KØBENHAVNS KOMMUNE



AALBORG
KOMMUNE

UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Strategier for Offentlig
Evidensbaseret
Stressbehandling

Besøg vores hjemmeside – tilmeld dig vores nyhedsbrev: www.cfps.dk

Christian Gaden Jensen

Ph.D., postdoc i Sundhedpsykologi
Institut for Psykologi, Kbh. Universitet
Centerleder og grundlægger af CFPS

Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME
www.cfps.dk

STRESS
BERHANDLINGS
KONFERENGEN
2017

Center for PSYKISK
SUNDHEDSFREMME

Ekstra slides



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

Inspiration til integration af forskning og praksis

Brinkmann & Tanggard, 2007

Zettle et al., 2016

Flyvbjerg, 2009

Chen, 2014

UNIVERSITY OF COPENHAGEN
UNIVERSITY OF COPENHAGEN

Center for PSYKISK SUNDHEDSFREMME

Internationale anbefalinger for at forebygge psykisk sygdom ved at reducere belastende faktorer (langvarige stressorer)

*Eksampler**...

- Prioritere børnenes opvækstvilkår
- Forbedre adgangen til uddannelse
- Forbedre uddannelsesrammerne
- Forbedre arbejdslivet
- Reducere den økonomiske usikkerhed
- Reducere ulighed (på mange områder)
- Styrke lokalsamfundenes netværk
- Promovere sund livsstil
- Aktive indsatser imod misbrug af alkohol og stoffer
- Fokusere på sundhedsfremme for hele befolkningen via strukturelle ændringer, fremfor kun at forbedre vilkår for små subgrupper.
- Dække spektret fra forebyggelse-behandling-tilbagefaldsforebyg./rehab.

The Government's response to the Five Year Forward View for Mental Health
January 2011

Bedre føreliv...
Pigklik helte, Helsefremmende og tilstøtende tilbudsbeboeligheder
Ingen...
Det Samfunds- og Socialministeriums
Sikring af helse
Socialministeriet
Lægeforeningen

Available online at
SciVerse ScienceDirect
Elsevier Masson France
www.em-consulte.com/en

*Guidelines: American Psychological Association, European Psychiatric Ass., NHS, NIH, Sundhedsstyrelsen, WHO, EU-kommissionen mv.

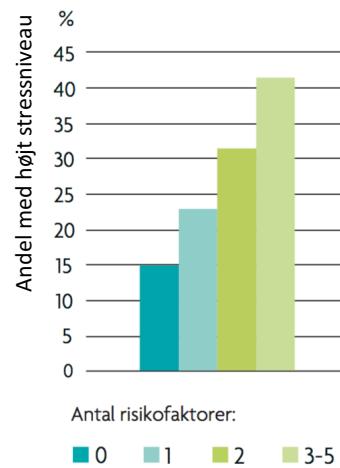
Risikofaktorer - Kropslige

Den Nationale Sundhedsprofil, 2013

Risikofaktorers sammenhæng med selvopfattet stress

RISIKOFAKTORER

- Usundt kostmønster
- Ryger dagligt
- Høj alkoholindtagelse
- Stillesiddende i fritiden
- Svær overvægt



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Sundhedsprofilen for er udgivet for Reg. H. i 2008, 2010 og 2013 (Reg.H) og Nationalt (SIF) i 2010 og 2013.

Risikofaktorer - Sociale

Den Nationale Sundhedsprofil, 2013

*Risikofaktorers sammenhæng med
uddannelsesgrad*

RISIKOFAKTORER – Ofte alene

- Stærk sammenhæng mellem sociale relationer og helbred.
 - Strukturel dimension
 - Funktionel dimension
 - Praktisk støtte
 - Emotionel støtte
 - Mv.

	Procent	OR ¹	95 % sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
Beskæftigede	3,2	1,00		77.172
Arbejdsløse	9,1	3,00	(2,58;3,50)	5.484
Førtidspensionister	15,2	6,89	(6,17;7,70)	5.677
Andre uden for arbejdsmarkedet	17,8	6,84	(6,06;7,72)	4.116
Efterlønsmodtagere	2,7			5.979
Alderspensionister	6,2			44.322



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN

Sundhedsprofilen for er udgivet for Reg. H. i 2008, 2010 og 2013 (Reg.H) og Nationalt (SIF) i 2010 og 2013.

Sidespring

Undersøgelser af 4 virksomheder som anvendte mindfulness-baserede kurser

- Center for Hjerneskade (Jensen, 2010)
 - Corporate-Based Mindfulness-Training
 - Meget veluddannet instruktør
- Statens Center for Kompetenceudvikling (Jensen, 2013a)
 - Corporate-Based Mindfulness-Training
 - Nyuddannet instruktør (baggrund i yoga mv.)
- Københavns Universitet – Økonomiafdelingen (Jensen, 2013b)
 - Corporate-Based Mindfulness-Training
 - Nyuddannet instruktør (baggrund i meditation mv.)
- Abbvie-Oslo + Abbvie Kbh. (Jensen, 2016)
 - MindAct (1-årig intervention)
 - Kontrolgruppe i dansk afdeling af Abbvie



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN