

Åbningstale ved Stressbehandlingskonferencen. Af Steffen Bohni, Direktør NFA Københavns Universitet 23. januar 2020.

Indledning

- Allererst **en stor tak til arrangørerne** for at få lov til at holde åbningstalen for en så stor forsamling.
- Det er en **særlig glæde** fordi deltagerkredsen tæller såvel forskere som praktikere. Dette er sagt både som direktør for en sektorforskningsinstitution, hvis fremmeste opgave det er at bedrive anvendt forskning og som formand for Selskab for Evidens og Praksis. – Så bliver det ikke bedre.
- Deltagerkredsen betyder, at konferencen her har en iboende ambition om at bringe forskning tættere på praksis. Og forhåbentlig praksis tættere på forskning inden for stress.
- Som leder i både den private og den offentlige sektor har jeg haft stress tæt inde på livet. Både personligt, kollegialt og ledelsesmæssigt. **Desværre alt for mange gange igennem årene.**
- Der findes sandsynligvis ikke en leder eller medarbejder på arbejdsmarkedet, der *ikke* har stiftet bekendtskab med stress.
- Enten har de selv prøvet det eller har oplevet en kollega, leder eller medarbejder med stress. Nogle gange med lange sygemeldinger til følge. Og nogle gange med alvorlige konsekvenser for den mentale sundhed og personens livskvalitet.

Mental sundhed

- **Mental sundhed i bred forstand er et tema, der er nærliggende for alle.** For at give et perspektiv:
- Ifølge OECD vil cirka 50 procent af befolkningen opleve at få mentale helbredsproblemer i løbet af livet¹.
- Lidt ældre tal fra Statens Institut for Folkesundhed viser ca. 20% årligt oplever problemer med deres mentale sundhed².
- Sundhedsstyrelsen anslog i 2012 at mentale helbredsproblemer udgjorde 25% af sygdomsbyrden³.
- En betydelig andel af alle langtidssygemeldinger skyldes mentale helbredsproblemer.
- Og tal fra Statens Institut for Folkesundhed i 2017 anslår at arbejdsrelateret stress tegner sig for over 1 million dages kort- og langtidssygefravær årligt⁴.
- Og tal fra det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø anslog, **at de direkte og indirekte samfundsomkostninger til mentale helbredsproblemer i 2007 var 55 mia. kr. årligt.** Et beløb, der formentlig er større i dag.⁵

Stress

- Hvis vi fokuserer på stress findes der ikke entydige tal om forekomsten, men
 - Tal fra det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø viser, at andelen af lønmodtagere som rapporterer at i "høj grad" eller "meget høj grad" at "have været stresset ofte eller

¹ (https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-2017/mental-health_health_glance-2017-12-en)

² Statens Institut for Folkesundhed (2007). *Folkesundhedsrapporten Danmark*

³ Sundhedsstyrelsen (2012). *Forebyggelsepakke Mental Sundhed*

⁴ Statens Institut for Folkesundhed (2017). *Folkesundhedsrapporten Danmark*

⁵ NFA (2010). *Mentalt helbred, sygefravær og tilbagevenden til arbejde*, København, NFA

- hele tiden inden for de seneste to uger” ligger **omkring 15%** i de seks år målingerne er blevet foretaget⁶.
- Tal fra Sundhedsstyrelsens ”Den Nationale Sundhedsprofil”, hvor man måler stress ved hjælp af the Perceived Stress Scale, viser, at udbredelsen af stress i den generelle danske befolkning er stigende og **hver femte** angiver et højt stressniveau.
 - Tallet dækker over stor spredning mellem alder, køn og uddannelsesniveau: Kvinder, de unge, de lavt uddannede og arbejdsløse har det højeste stressniveau. Dem, der scorer højest er kvinder mellem 16-24 år. **Her angiver 40 % et højt stressniveau**⁷.
 - **Det er alarmerende tal.**

Behov for handling

- Ifølge Professor Vibeke Koushede er der med andre ord tale om **en alvorlig mental sundhedskrise**⁸ i Danmark, hvori stress er én blandt flere udtryk.
- Derfor er det også af central vigtighed, at aktører i alle samfundets arenaer slår kræfterne sammen og bidrager til bæredygtige løsninger.
- Derfor er jeg også **stolt af**, at det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø er involveret i partnerskabet for mental sundhed og arrangerer denne konference i samarbejde med Københavns Universitet.

Evidensbaseret praksis

- Der er utvivlsomt **behov for indsatser på flere niveauer**. Såvel strukturelt som konkret. Der er behov for både effektive mentale sundhedsfremme tiltag, forebyggelses-tiltag og effektive behandlingsformer.
- Der er brug for, at den evidens vi har om effektive indsatser bringes i anvendelse til at afhjælpe dette alvorlige samfundsmæssige problem.
- **Vi har som samfund ikke råd til, at forskningsresultater om effektive indsatser ikke bliver anvendt.**
- Taletiden her i dag er begrænset. Jeg vil derfor nøjes med at konstatere, **at der ikke findes lette løsninger**. Stress er et komplekst fænomen og mennesker reagerer forskelligt på behandling.
- Vi ved også fra arbejdsmiljøforskningen, at det er vigtigt at tilpasse indsatserne til den konkrete arbejdsplads for at få det bedste resultat.
- **Derfor kan forskningen heller ikke levere magiske løsninger:** Hverken i form af kliniske forløb eller i form af indsatser på arbejdspladsen.
- **Løsninger kræver reflekterede praktikere.** Dette gælder både i den kliniske psykologi og til indsatser på arbejdspladsen.
- **Det kræver praktikere der evner**, at kritisk vurdere den aktuelt bedste viden fra forskningen, imødekomme arbejdspladsens og de stressramtes præferencer og forudsætninger og applicere en solid professionel dømmekraft i bestræbelserne på at designe effektive indsatser.

Alliance mellem forskning og praksis

- Det kræver også forskning, hvor forskerne bidrager til at deres forskningsresultater kommer ud i praksis og anvendes.

⁶ NFA (2018). Arbejdskraft og Helbred. København. NFA

⁷ Sundhedsstyrelsen (2018). Den Nationale Sundhedsprofil

⁸ www.abcmamentalsundhed.dk

- Vi har sammen en kæmpe opgave i at afhjælpe stressproblemerne i det danske samfund.
- Velkommen til og god fornøjelse med konferencen!