

---



---

# EN BROGET AFFÆRE

Tekst: **Benita Holt Rasmussen**

---

## Om stressbehandling i dagens Danmark

**At være stressbehandler i dagens Danmark oplever jeg som en broget affære, hvor man ofte, direkte eller indirekte, står for skud i medierne. I en af de nyeste artikler om stress, publiceret i Jyllands-Posten d. 7.8.16, (1) kan man i overskriften læse, at det skal være slut med virkningsløse stresstilbud. Her nævnes løbetræning, psykologsamtaler, mindfulness, gruppeterapi, kostvejledning, krystalterapi, kognitiv terapi og kultur på recept eller ingen behandling som nogle af de tilbud eller metoder, stressramte tilbydes.**

### ET LÆNGE VENTET INITIATIV

Pernille Rosenkranz-Theil (S), socialordfører og formand for Folketingets Socialudvalg har taget initiativ til en stressbehandlingshøring på Christiansborg med henblik på at få indført nationale kliniske retningslinjer for stressbehandling.

I min optik er det på tide at få lavet nationale kliniske retningslinjer for stressbehandling. For det er som sagt et behandlingsområde, hvor der hersker mindre 'lovelydighed' end på andre kliniske områder, fx angst eller depression. Vi kender alle fakta; hvor mange der dagligt stresssygemeldes, hvor dyrt det er for samfundet med alle de stressede og mindre produktive borgere. Der skrives derfor utroligt meget om stress i medierne, og da stress som klinisk område er allemandseje og allemandsland, findes der også et hav af selvbestaltede stressekspertes. Nogle med en sundhedsfaglig baggrund, andre uden. Men alle har en mening og ytrer sig højlydt.

Som psykolog er det en selvfølge for mig, at den behandling, jeg vælger at bruge i mit klientarbejde, er evidensbaseret. Det er både en tryghed for mig som psykolog, og det er en tryghed for mine klienter. På trods af denne intention er det alligevel svært at navigere i dette behandlingsområde og tilegne sig kompetence som lødig stressbehandler.

### PLADS TIL FORBEDRING

På de følgende tre områder inden for stressbehandlingen er der for mig at se plads til store forbedringer. En større klarhed på disse tre områder vil kunne hjælpe os 'i marken' til at gøre et fagligt solidt arbejde og forhåbentlig opnå større respekt i medierne for det arbejde, vi udfører.

#### 1. Definition af stress

Det er lidt af et dilemma. For på den ene side ved vi godt alle sammen, hvad det drejer sig om, men på den anden side findes der i skrivende stund ingen diagnostiske kriterier for stress. Dvs. en klar og enkel definition/beskrivelse af stress, som alle er enige om. Hver ekspert og forfatter om emnet præciserer sin egen definition, og der findes tillige adskillige teorier om stress; teorier der varierer lidt, alt efter om det er psykologer eller læger med en mere biologisk forståelse, der udtaler sig.

Ser man i det danske diagnosesystem, ICD10, findes diagnosen tilpasningsreaktion, men den kræver, at der eksisterer et kendt traume eller belastning, som har fundet sted inden for den sidste måned, eller at der har fundet en betydende livsændring sted.

---

Som kliniker, og med reference til Nadja Prætorius' erfaringer (2), oplever vi ofte ikke, at der findes en specifik udløsende årsag til stress. Andet end om man vil, at vilkårene inden for arbejdslivet er blevet mere og mere fremmedgørende, hvor det ikke kun er tidspres og urimelige mængder af arbejdsopgaver, den enkelte udsættes for, men også hvor man bliver bedt om at gøre sit faglige arbejde utilstrækkeligt, så man ikke kan stå inde for det. Eller der kan være tale om belastninger, så som metodetvang, øget manualisering, evalueringer og kontrol i det uendelige.

Stressforskere står her over for en betydelig udfordring, som jeg dog tror og håber, de kan løse. En udfordring, der ikke bliver mindre kompliceret af argumentet imod at gøre stress til en diagnose. Argumentet er

ikke at sygeliggøre en normal reaktion på belastende omstændigheder. Vi ved i dag, at stress rammer bredt over befolkningen; der er ingen højrisikogrupper. Nogle kan være robuste, men ingen er fritaget. Det er her metaforen om de sunde æbler, der rådner i en muggen kurv, kan bruges.

Jeg undres i øvrigt over, at problemstillingen ikke blev taget op tidligere på året under den første stressbehandlingskonference. Den så dagens lys den 8. januar i år og var arrangeret af Institut for Psykologi ved Københavns Universitet og Center for Psykisk Sundhedsfremme. Spørgsmålet er, om det kun er undertegnede, der anser problematikken for central, eller om forskerne og eksperterne, der var samlet denne dag, går lidt som katten om den varme grød.



FOTO: S. VAN DEURS

## 2. Uddannelse

Det næste ønske fra min side er, at der skabes en anerkendt, gerne universitetsbaseret og bredt inkluderende efteruddannelse inden for stressbehandling. Mig bekendt eksisterer en sådan ikke endnu. I dag kan man tage et kursus her og der og kun i privat regi. Man kan blive stresscoach.

I ønsket om at få et større overblik over eksisterende evidensbaserede behandlingsmetoder deltog jeg i ovennævnte første stressbehandlingskonference. Her blev vi præsenteret for bl.a. Copestress-projektet, herunder Hillerød-metoden, MARS-projektet på Arbejdsmedicinsk Klinik, Aarhus Universitetshospital, samt FLEXA-pilotprojektet, udført også ved Arbejdsmedicinsk Klinik, Aarhus Universitetshospital. Overordnet var fokus på arbejdsrelateret stress.

Jeg vil gerne rose intentionen om at bygge bro mellem forskning og behandling/praksis, og jeg havde da også et lidt større overblik over evidensbaseret behandling, da jeg gik, end da jeg kom. Men stadigvæk ... jeg ville virkelig ønske, at det kunne formaliseres og koges ned i en egentlig, praksisnær efteruddannelse, der kom hele vejen rundt om de forskellige faser i behandlingen. En efteruddannelse, der er tilsigtet et sundhedsfagligt uddannet personale.

## 3. Systemisk eller individuel behandling

Sidste udfordring er nok den, jeg synes er sværest på det personlige plan. Den handler om den offentlige og mediernes fokus på, at stress ikke er et individuelt ansvar, og at problemerne skal løses på samfundsniveau. Som et af mange eksempler herpå kan man på Altinget.dk den 11. marts 2016 (3) læse den udmærkede debatartikel af Morten Grønbæk, formand for Vidensråd for Forebyggelse, og Vibeke Koushede, seniorforsker på Statens Institut for Folkesundhed. Artiklen handler om at skabe et nyt politisk og organisatorisk fokus på mental sundhedsfremme. At vi skal styrke de faktorer, der fremmer psykisk trivsel. I debatartiklen kan man læse, at det er et problem i sig selv, at de forebyggende og lidelsesreducerende behandlinger, vi bruger i dag, er rettet mod individet. Fokus skal være på at fremme det, der gør os mentalt stærke og robuste, og tiltagene

skal udfoldes i foreninger, på arbejdspladser og i kulturlivet etc.

## HOVEDRENGØRING

Det er her, jeg synes, at jeg som behandler sidder som en lus mellem to negle. At jeg hele tiden kan læse i medierne, at det jeg laver, uanset hvor evidensbaseret det er, faktisk er et problem i sig selv!

I min optik trænger stressbehandlingsområdet til en hovedrengøring, og jeg håber, at de kommende kliniske retningslinjer kan være behjælpelig hermed. Min egen professionelle løbebane har ført mig til en universitetsuddannelse/efteruddannelse på et amerikansk universitet (*University of Massachusetts Medical School*), hvor jeg nu er certificeret lærer i metoden Mindfulnessbaseret Stress Reduktion. En metode jeg i sin tid valgte, fordi international forskning viste flot evidens. Sidenhen har dansk forskning ligeledes vist stor effekt af metoden (4), og den bruges i dag bl.a. på Rigshospitalets tværfaglige smertecenter.

## REFERENCER

1. <http://jyllands-posten.dk/indland/ECE8900369/s-det-skal-vaere-slut-med-virkningsloese-stresstilbud/>
2. Prætorius, N: *Stress – det moderne traume*. Dansk Psykologisk Forlag 2007.
3. <http://www.altinget.dk/sundhed/artikel/groenbaek-mental-sundhed-kraever-nyt-fokus>
4. [http://www.institut-for-stress.dk/forskning\\_mbsr](http://www.institut-for-stress.dk/forskning_mbsr)



Benita Holt Rasmussen, cand.psych. og certificeret MBSR-lærer fra Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School. Indehaver af Det danske Institut for Stress. Bestyrelsesmedlem af Mindfulnessforeningen Danmark.