

Mere arbejde gør folk mere syge

Kæmpe dansk studie viser sammenhæng mellem arbejdspress og sygdom.

Danmark

Samfund Politik Uddannelse København

UDDANNELSE 4. APR. 2012 KL. 06.41

Stressepidemi breder sig blandt danske studerende

Angst svækker den enkelte menneske, statskassen og Danmarks konkurrenceevne

136.000 personer lever med angst, og det koster årligt samfundet ca. 5,5 mia. kr. I 2014 blev der kun brugt omkring 28 mio. kr. til angstbehandling.

Undersøgelsen viser, at ansatte i offentlige virksomheder lever med arbejdsstress, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand. Og det betyder, at de har en øget risiko for sygdomme og sygdomme.

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

Det går især ud over kvinderne, der har en øget risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

Økonomi

Dansk økonomi

KONOMI 19. FEB. 2012 KL. 06.41

Offentligt ansatte er tynget af stress og voksende arbejdspress

Hver anden offentligt ansat føler sig stresset og 82 procent arbejder mere i dag end for fem år siden, viser Megafon-måling.

Mere arbejde

Tre forskere har gennemført 12 år undersøgelse af 150.000 danskere og fundet frem til, at øget eksport i en økonomi og dermed mere arbejde per ansat gør medarbejderne mere syge. Det går især ud over kvinderne.

10 % øget eksport fører til...

...flere arbejds-skader +5% +8%
...flere depressioner -2% +2%
...flere hjerte-angreb +17%

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

Angst og depression tynger os

Politiken 8 Sep 2015 +8 more Lars Ivarsen

Privat økonomi Bolig Virksomheder

Offentligt ansatte er tynget af stress og voksende arbejdspress

Hver anden offentligt ansat føler sig stresset og 82 procent arbejder mere i dag end for fem år siden, viser Megafon-måling.

Mere arbejde

Tre forskere har gennemført 12 år undersøgelse af 150.000 danskere og fundet frem til, at øget eksport i en økonomi og dermed mere arbejde per ansat gør medarbejderne mere syge. Det går især ud over kvinderne.

10 % øget eksport fører til...

...flere arbejds-skader +5% +8%
...flere depressioner -2% +2%
...flere hjerte-angreb +17%

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

»Vores resultater viser, at der har været en stigning i den samlede risiko for sygdomme og sygdomme, og at det har en negativ indvirkning på deres helbreds tilstand.

Ekspert: De unge er presset i bund
Krisen har givet ungdomsgenerationen en frygt for aldrig at slå til.

Mere arbejde gør folk mere syge

Kæmpe dansk studie viser sammenhæng mellem arbejdspress og sygdom.

Danmark

Samfund Politik Uddannelse København

UDDANNELSE 4. APR. 2012 KL. 06.41

Stressepidemi breder sig blandt danske studerende

Angst svækker den enkelte

meneske, statskassen og

Danmarks konkurrenceevne

136.000 personer lever med angst, og det koster årligt samfundet ca. 9,5 mia. kr. I 2014 blev der kun brugt omkring 28 mio. kr. til angstbehandling.

En undersøgelse viser, at angst er almindeligt blandt lever medarbejder, og at en voksende stressniveau har sammenhæng med sygdom. Og det forøger risikoen for sygdomme blandt mænd med 20 procent og blandt kvinder med 24 procent.

Debat

9. SEP. 2013 KL. 10.30

Ekspert: De unge er presset i bund
Krisen har givet ungdomsgenerationen en frygt for aldrig at slå til.

Værst for kvinder
Værst for kvinder
Værst for kvinder

Det går bare ud over kvinderne, når der kommer bølgene i danske firmaer, konkluderer dansk undersøgelse.

De på næste side
De på næste side
De på næste side

Indsend debatindlæg
Dagens tegning
Klummer

Ekspert: De unge er presset i bund
Krisen har givet ungdomsgenerationen en frygt for aldrig at slå til.

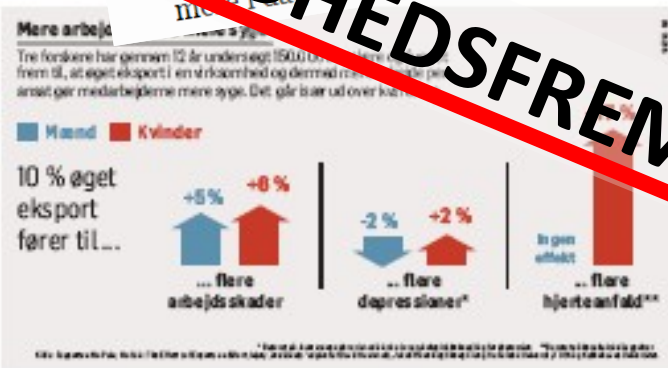
Økonomi

Dansk økonomi Global økonomi Privat økonomi Bolig Virksomheder

ØKONOMI 19. FEB. 2016 KL. 22.31

Offentligt ansatte er tynget af stress og voksende arbejdspress

Offentligt ansatte føler sig stresset og 82 procent arbejder mere på grund af stress.



Offentligt ansatte føler sig stresset og 82 procent arbejder mere på grund af stress.

MENTAL SUNDHED

*...er en tilstand af trivsel,
hvor individet kan udvikle sig og udfolde sine evner,
kan håndtere belastninger,
indgå i positive sociale relationer
og bidrage til fællesskabet*



Ikke desto mindre er fokus for mental sundhed oftest på individuel
behandling og forebyggelse af risikofaktorer for sygdom

MENTAL SUNDHED ER NOGET VI SKABER SAMMEN

”Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre, uden at han holder noget af dets liv i sin egen hånd.

Det kan være meget lidt, en forbigående stemning, en oplagthed, man får til at visne, eller som man vækker, en lede, man uddyber eller hæver.

Men det kan også være forfærdende meget, så det simpelthen står til den enkelte, om den andens liv lykkes eller ej.”

K. E. Løgstrup



























MISTRIVSEL SMITTER





























**MISTRIVSEL SMITTER
DET GØR TRIVSEL HELDIGVIS OGSÅ!**



Hvordan ser din dagsrejse ud?

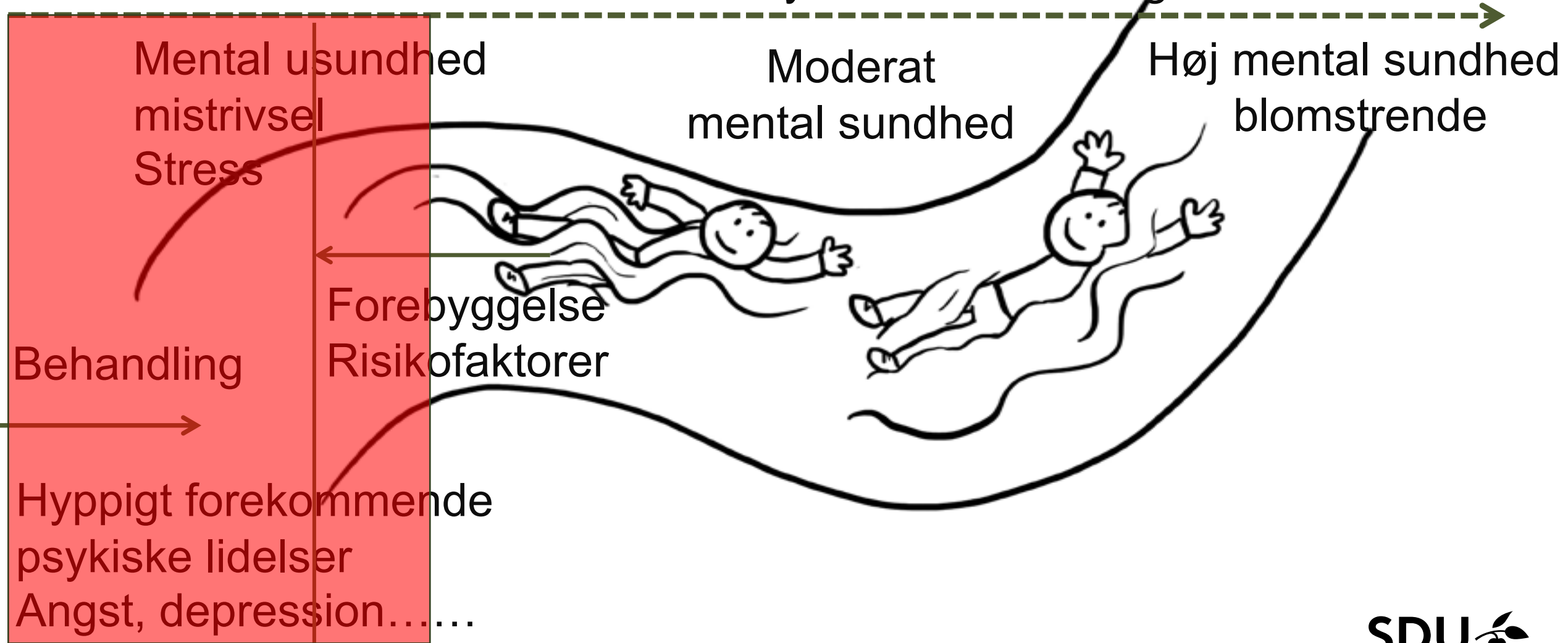
TAKE HOME POINT:

Alle vi møder har en dagsrejse!



DET MENTALE SUNDHEDSSPEKTRUM: KONSTANT PROCES LIVET IGENNEM

Mental sundhedsfremme – Beskyttende faktorer og ressourcer



SUNDHEDSFREMME VERSUS FOREBYGGELSE



M. C. Escher. Day and Night 1928

Sygdom er hvordan man har det
Sundhed er hvordan man ta'r det
Piet Hein

ABC for mental sundhed

Støttet af

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv



VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling

3



17

**PARTNERSHIPS
FOR THE GOALS**



VISION
Bedre mental sundhed

Vejen: Bedre rammer og betingelser gennem aktiviteter og fællesskaber på tværs af sektorer

Gør noget aktivt

Gør noget sammen

Gør noget meningsfuldt

Aktiviteter

Kommunikation

Uddannelse

ABC-rammen





*Vi bliver retfærdige ved at
udføre retfærdige handlinger,*

*selvkontrollerende ved at
udøve selvkontrol,*

*og modige ved at udføre
modige handlinger...*

Aristoteles

Vi bliver mentalt sunde ved at gøre mentalt sunde ting!



ABC-budskaberne

A - Gør noget aktivt

B - Gør noget sammen

C - Gør noget meningsfuldt

www.abcmentalsundhed.dk

Hvad betyder ABC?

A - Gør noget aktivt

Vær fysisk, mentalt, spirituelt, kulturelt og socialt aktiv: Dans, løs en sudoku, læs en bog, gå en tur i naturen, dyrk yoga, se en udstilling, spil kort, stop op og få en snak med naboen...

B - Gør noget sammen

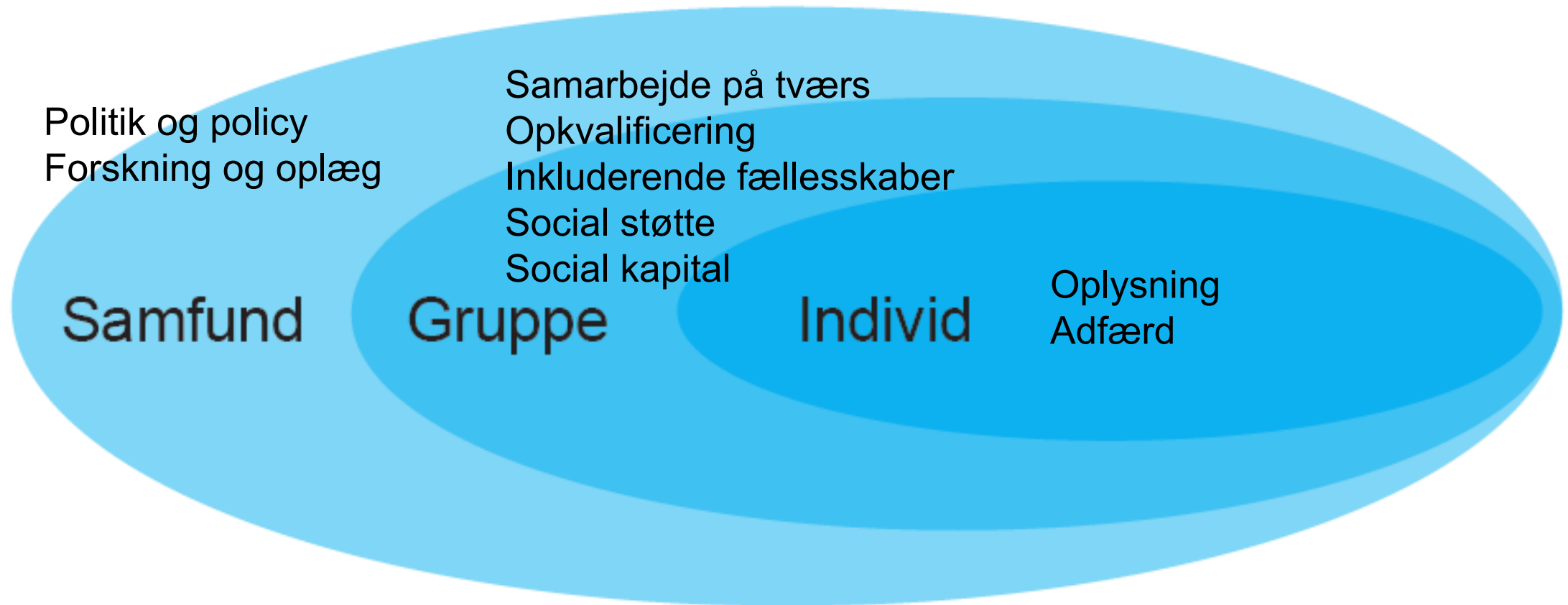
Se familie og venner, bliv medlem af en bogklub, tag et madlavningskursus, deltag i aktiviteter i dit lokalsamfund, engager dig mere i grupper, du allerede er en del af. Åbn dit fællesskab for andre.

C - Gør noget meningsfuldt

Lær noget nyt, giv dig selv en udfordring, kæmp for en sag, hjælp en nabo, bliv frivillig...
Hvad gør dig glad? Hvad giver dig overskud og energi?

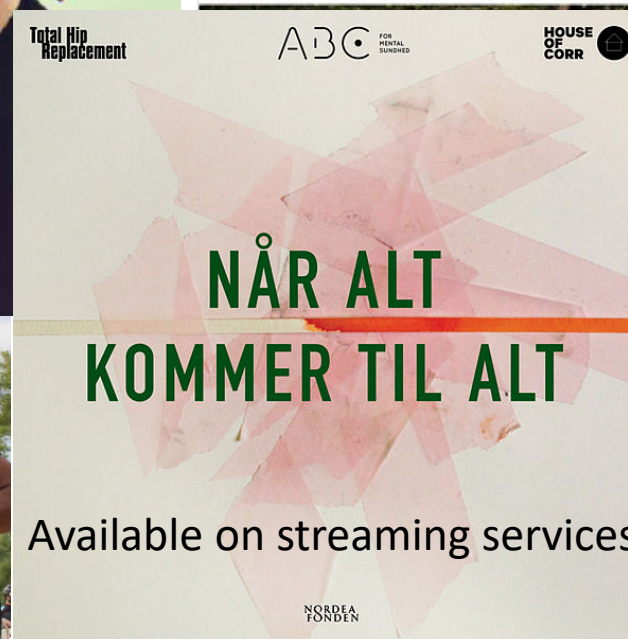
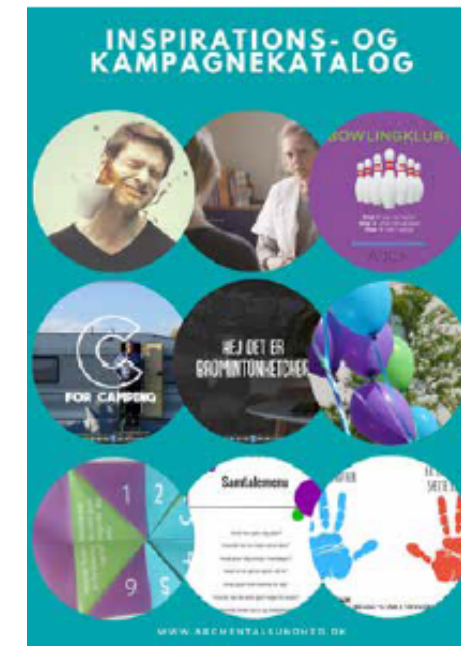
Mental sundhedsfremme

Beskyttende faktorer og ressourcer

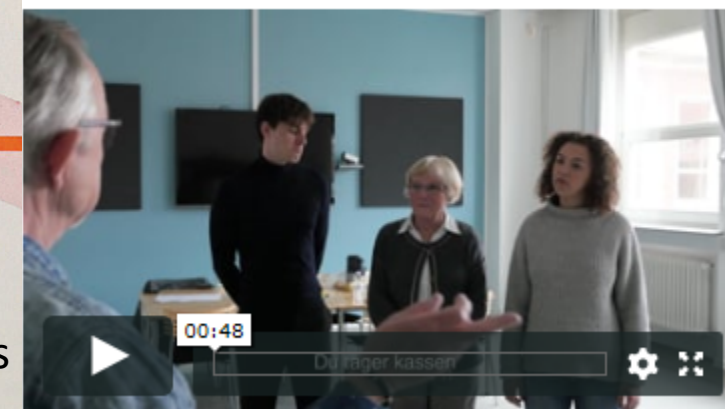


Kommunikation

WWW.abcmementalsundhed.dk



Den frivillige forlomme forening:



Vi kommer bredt ud med vores budskaber

”Det har været godt for os at være med i et fællesprojekt og været en del af den samlede bevægelse. Ved at vi er forskellige organisationer, som rammer forskellige befolkningsgrupper med samme budskab, når vi langt omkring. Om man går i aftenskole, er frivillig hos spejderne eller deltager i en kommunal sundhedsuge er ikke det væsentligste. Det handler om at gøre noget aktivt som man selv synes er meningsfuldt sammen med andre. Denne mangfoldighed er god for os alle” (ABC-koordinator, forening)

En fælles forståelses- og arbejdsramme for mental sundhedsfremme

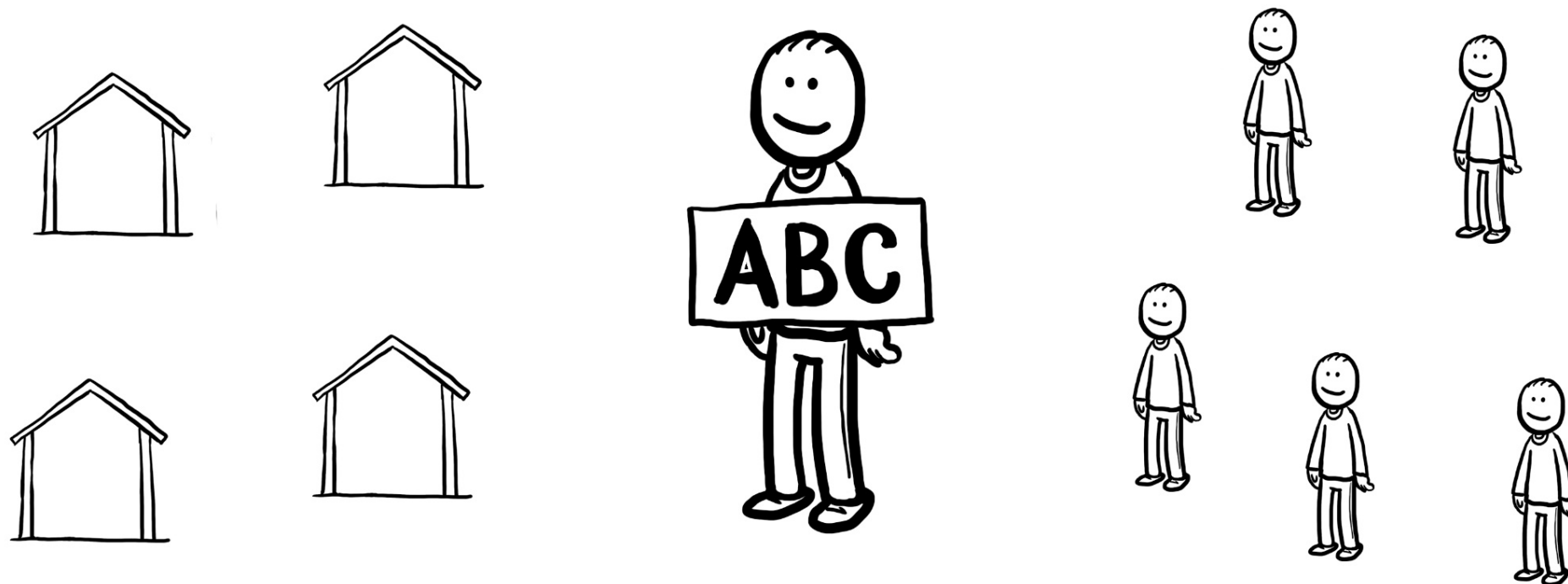
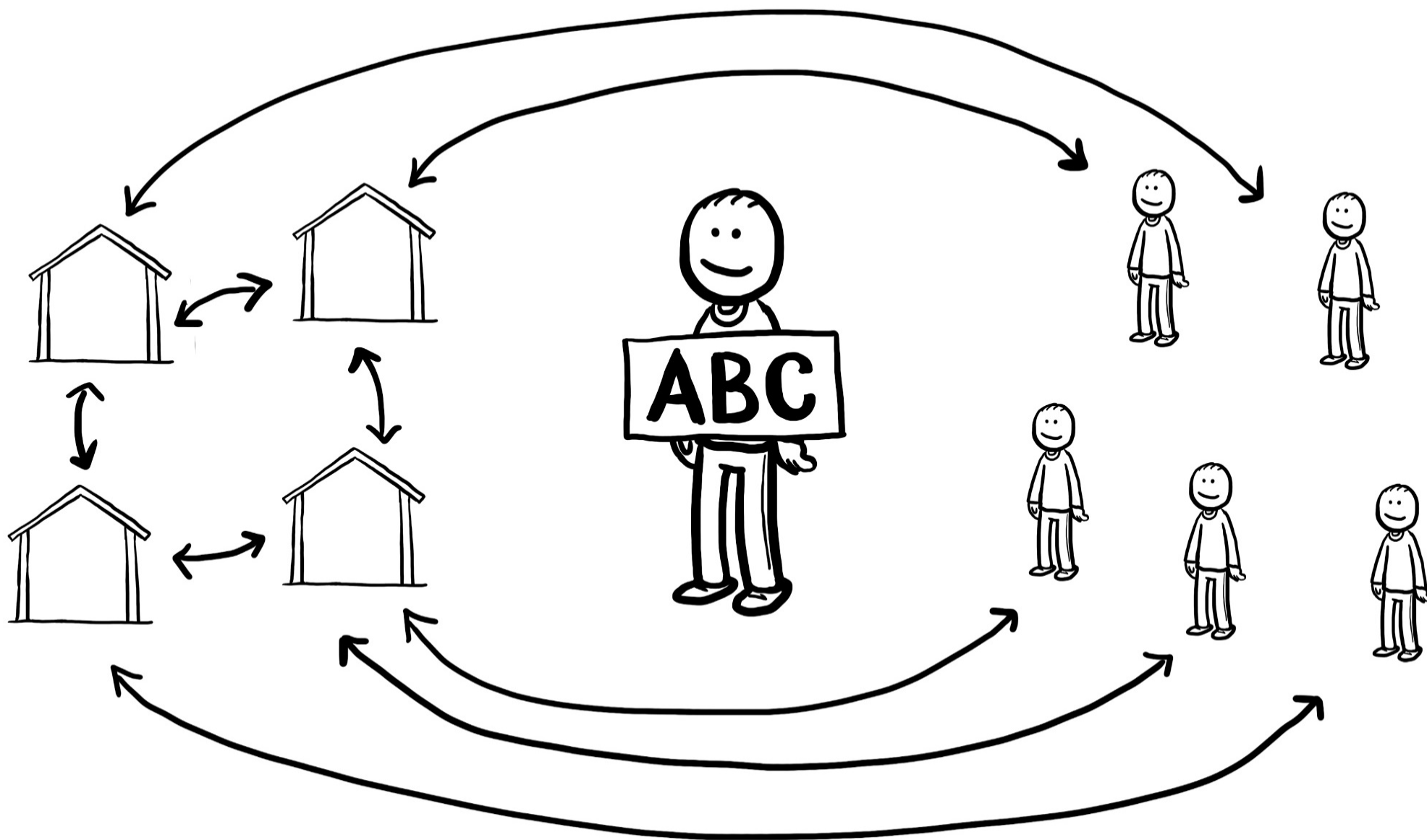


Illustration af Mads Ortmann

Fra *For mental sundhed – et nyt perspektiv* af Vibeke Koushede.





”Samtidig fornemmer jeg, at medarbejdere fra andre centre i kommunen også begynder at se værdien af ABC-budskaberne og tager kontakt til os i Folkesundhed, for at høre mere om ABC og hvordan de kan arbejde med det. Så alt i alt syntes jeg, ABC for mental sundhed har gjort mental sundhedsfremme og forebyggelse til en størrelse, vi nemt kan forholde os til, samt en størrelse som flere fagområder i kommunen kan se sig selv i” (ABC koordinator – Kommune)

Eksempel
[ABC i Slagelse](#)





International Journal of Mental Health Promotion

ISSN: 1462-3730 (Print) 2049-8543 (Online) Journal homepage: <http://www.tandfonline.com/loi/rijm20>

'Mental health is what makes life worth living': an exploration of lay people's understandings of mental health in Denmark

Line Nielsen, Betina Bang Sørensen, Robert J. Donovan, Tine Tjørnhøj-Thomsen & Vibeke Koushede

Act-Belong-Commit Indicators Promote Mental Health and Wellbeing among Irish Older Adults

Ziggi Ivan Santini, PhD
Line Nielsen, PhD
Carsten Hinrichsen, MSc
Charlotte Meilstrup, PhD
Ai Koyanagi, PhD
Josep Maria Haro, PhD
Robert J. Donovan, PhD
Vibeke Koushede, PhD

Objective: Act-Belong-Commit is the world's first population-wide, community-based mental health promotion campaign. We assessed the associations between baseline indicators of Act-

Psychiatry Research 271 (2019) 593–599



Contents lists available at ScienceDirect

Psychiatry Research

journal homepage: www.elsevier.com/locate/psychres

Measuring mental well-being in Denmark: Validation of the original and short version of the Warwick-Edinburgh mental well-being scale (WEMWBS and SWEMWBS) and cross-cultural comparison across four European settings

Vibeke Koushede^a, Mathias Lasgaard^b, Carsten Hinrichsen^a, Charlotte Meilstrup^a, Line Nielsen^c, Signe Boe Rayce^d, Manuel Torres-Sabli^e, Dora Gudrun Gudmundsdottir^f, Sarah Stewart-Brown^g, Ziggi Ivan Santini^{a,*}

^a The Danish National Institute of Public Health, University of Southern Denmark, Søndergade 6, 1455 Copenhagen, Denmark

^b IMBACTUM – Public Health & Health Services Research, General Danish Region and Department of Psychology, University of Southern Denmark, Denmark

^c The Council on Health and Disease Prevention, Østergade 12, 2100 Copenhagen, Denmark

^d Vibe – The Danish Center for Social Science Research, Vestre Toldgade 11, 1052 Copenhagen, Denmark

^e School of Social Sciences, Loughborough University, Loughborough, Leicestershire LE11 3TU, UK

^f The Directorate of Health in Ireland, Keshmick, Ireland

^g Division of Health Sciences, Warwick Medical School, University of Warwick, Coventry CV4 7AL, UK

Health, University of Southern Denmark, Copenhagen, Denmark; ^h Ikerbasque, Parc Sanitari Sant Joan de Déu, CIBERSAM, Barcelona, Spain; ⁱ Josep Maria Haro, Parc Sanitari Sant Joan de Déu, CIBERSAM, Barcelona, Spain; ^j University of Western Australia, Perth, WA, Australia; ^k Vibe Koushede, The Danish National Institute of Public Health, University of Southern Denmark, Copenhagen, Denmark

*Correspondence Dr. Santini: ziggi.santini@rsb.dk



International Journal of Mental Health Promotion, 2015
<http://dx.doi.org/10.1080/14623730.2014.995449>



From rhetoric to action: Adapting the Act-Belong-Commit Mental Health Promotion Programme to a Danish context

V. Koushede^{a,*}, L. Nielsen^a, C. Meilstrup^a and R.J. Donovan^b

^aThe Danish National Institute of Public Health, University of Southern Denmark, Øster Farimagsgade 5A, 1353 Copenhagen, Denmark; ^bFaculty of Health Sciences, Curtin University, Perth, WA, Australia

(Received 10 November 2014; final version received 4 December 2014)

In response to recent calls for implementing mental health promotion (MHP) in Denmark, the Danish National Institute of Public Health undertook MHP frameworks. While a small number of such frameworks Commit campaign that originated in Western Australia, was the population-wide program identified that had a strong evidence success in implementation and universal principles of successful funding application to the Ministry of Health, the National Health, is leading a partnership to implement the Act-Belong-

Drug and Alcohol Dependence

Volume 180, 1 November 2017, Pages 323–331



Full length article

The association between Act-Belong-Commit indicators and problem drinking among older Irish adults: Findings from a prospective analysis of the Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA)

Original Article

Formal Volunteer Activity and Psychological Flourishing in Scandinavia: Findings from Two Cross-sectional Rounds of the European Social Survey

Ziggi Ivan Santini¹, Charlotte Meilstrup¹, Carsten Hinrichsen¹, Line Nielsen², Ai Koyanagi³, Steinar Krokstad⁴, Corey Lee M. Keyes⁵, and Vibeke Koushede¹

Social Currents
1–15
© The Southern Sociological Society 2018
Article reuse guidelines:
sagepub.com/journals-permissions
DOI: 10.1177/2329496518815868
journals.sagepub.com/home/scs
SAGE

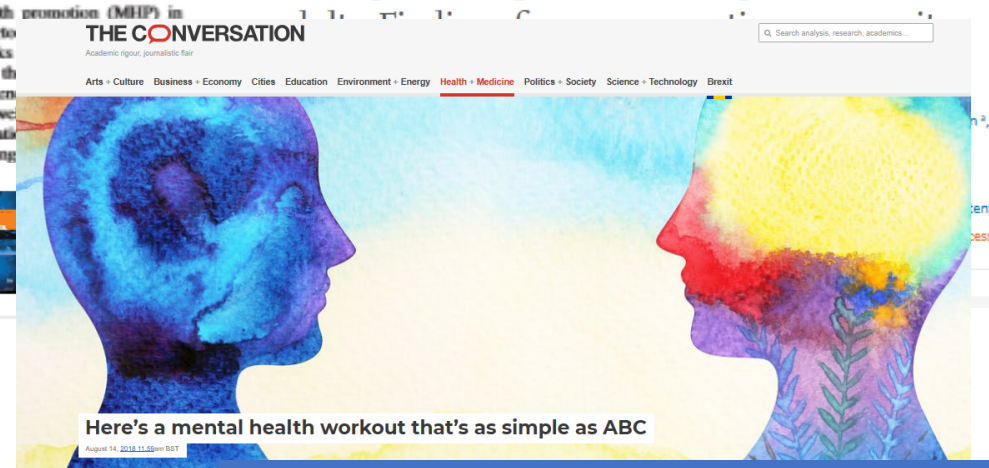


Experimental Gerontology
Volume 91, May 2017, Pages 79–87



Aging Research Worldwide

The protective properties of Act-Belong-Commit indicators against incident depression, anxiety, and cognitive impairment among older Irish adults



Here's a mental health workout that's as simple as ABC

August 14, 2018, 11:50pm BST

Trust your instincts is vital for better mental health

age of 14 (WHO, 2014)

l-being (Holstein et al)

Pergusson, Horwood, &

Journal of Social Issues

Volume 74, Number 4, December 2018

DOI: 10.1177/0022002718815868

© The Southern Sociological Society 2018

Article reuse guidelines:

sagepub.com/journals-permissions

DOI: 10.1177/2329496518815868

journals.sagepub.com/home/scs

SAGE

Trust your instincts is vital for better mental health

age of 14 (WHO, 2014)

l-being (Holstein et al)

Pergusson, Horwood, &

Journal of Social Issues

Volume 74, Number 4, December 2018

DOI: 10.1177/0022002718815868

© The Southern Sociological Society 2018

Article reuse guidelines:

sagepub.com/journals-permissions

DOI: 10.1177/2329496518815868

journals.sagepub.com/home/scs

SAGE

Trust your instincts is vital for better mental health

age of 14 (WHO, 2014)

l-being (Holstein et al)

Pergusson, Horwood, &

Journal of Social Issues

Volume 74, Number 4, December 2018

DOI: 10.1177/0022002718815868

© The Southern Sociological Society 2018

Article reuse guidelines:

sagepub.com/journals-permissions

DOI: 10.1177/2329496518815868

journals.sagepub.com/home/scs

SAGE

Kvalitative studier
Tværsnitsstudier og
longitudinelle kvantitative
studier
Procesevaluering
Formativ evaluering
Aktionsforskning
www.abcmementalsundhed.dk

ABC – Erfaringer



ABC tilbyder en enkel og nyttig forståelses- og arbejdsramme, samt et fælles sprog til at arbejde med mental sundhedsfremme

Rammen gør det lettere at samarbejde på tværs af organisatoriske og faglige skel

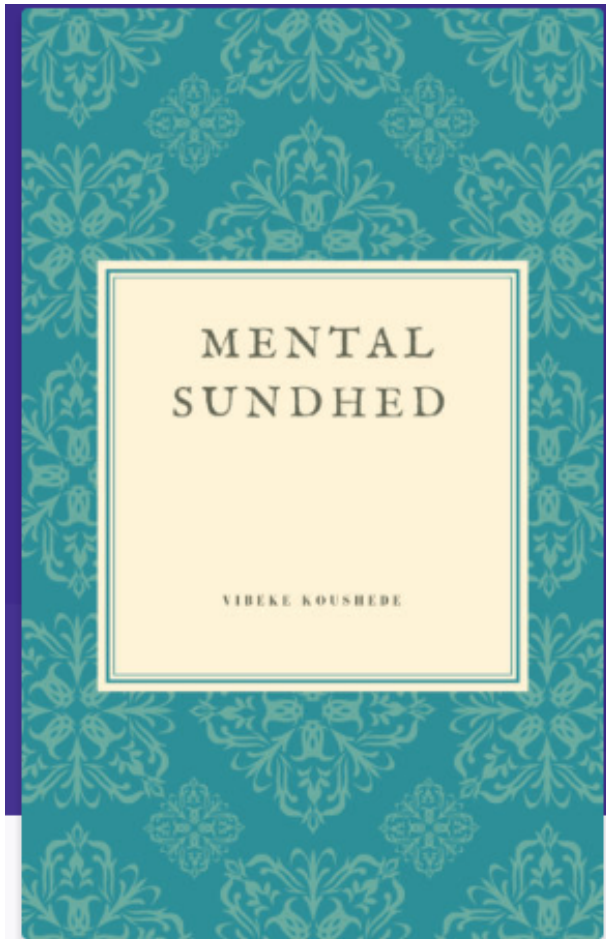
ABC budskaberne og det sundhedsfremmende fokus vækker genklang på tværs af discipliner, sektorer og blandt forskellige befolkningsgrupper

ABC budskabernes generiske natur gør dem overførbare til forskellige kontekster og målgrupper

Budskaberne vurderes lette at forstå, enkle at handle på, positive og afstigmatiserende

Lyst til at vide mere?

Gratis lydbog på Libello.dk



Til gratis download på
www.abcmentalsundhed.dk

Tak for opmærksomheden

