

En undersøgelse af stress og stressforebyggelse hos borgere på sygedagpenge og ledighedsydelse i Bornholms Regionskommune.

Hvordan kan man afhjælpe stress hos sygedagpengemodtagere og modtagere af ledighedsydelse. Dette har været et vigtigt fokusområde i arbejdet som psykolog og fysioterapeut ved Virksomhed Bornholm, der i samarbejde med sygedagpengegruppen under Arbejdsmarkedsvirksomheden har iværksat et kursusforløb med henblik på at forebygge og at give redskaber til stresshåndtering for borgere på sygedagpenge og i ledighedsydelse.

Der sættes særlig fokus på stressbegrebet, idet kurset giver videre anledning til at afdække strukturelle elementer af stressoplevelserne hos borgerne. Vi ønsker med denne nyorientering at bevæge sig i retning af kvantificering af stressbegrebet, set ud fra forskellige målgruppers særlige oplevelse af stress. Denne nyorientering kritiserer den traditionelle opfattelse af stress, idet stress tidligere har været et alment begreb, der akkumuleres i én given personen, indtil nedbrydningspunktet nås. Denne opfattelse af stress stammer fra lægen og fysiologen Hans Seyles arbejde med stress, som er benævnt som generalitetshypotesen. Nyere forskning (Cohen Sheldon et al, 1995; Peacock & Wong) har i dag påvist, at stress også er et begreb, som lader sig beskrive og kategorisere som strukturer og elementer hos den stressede person. Formålet med interventionen er at forøge borgernes handlemulighed for at håndtere stress i mange forskellige situationer. Endvidere giver denne tilgang - for os at se - værdifuld viden om beskyttende- og belastende faktorer for borgere på sygedagpenge eller ledighedsydelse i ét kommunalt system.

Kurset er udviklet i samarbejde mellem psykolog og fysioterapeut. Man arbejder herved med en forståelse af stress, der sigter mod en helhedsforståelse, hvor stress ses som et resultat af et samspil mellem kognition, følelsesliv og kropslige fornemmelser. Det er i særlig grad en hæmning af én eller flere af disse elementer, der medvirker til at skabe stressoplevelsen hos borgeren. Konsekvensen af denne opdeling er, at stress er en oplevelse i den stressramte snarere end en indgribende begivenhed. Man kan således være udsat for mange stressorer uden at udvikle stress. Man kan tilsvarende være udsat for få stressorer med alvorlige stressreaktioner til følge. Kurset indeholder seks temaer, der alle dækker over forskellige elementer af stressbegrebet. Vi gennemgår f.eks. forholdet mellem krop og psyke, men berører selvfølgelig også, hvad stress er, og i særlig grad hvordan det påvirker vores krop, tanke og følelsesliv for tilslut at afrunde med feedbacksystemer og oplevelsen af stress. Hver kursusgang er opbygget efter et mønster, der sikrer, at kursisten får aktiveret og bearbejdet såvel kognitive-, følelsesmæssige- samt kropslige fornemmelser af stress. Denne opbygning har vi opnået ved at indføre en generel videnskabelig præsentation af det tematiske område, hvorefter kursisterne samlet set gennemdiskuterer temaets relevans for deres situation efter gruppeterapeutiske teknikker for til sidst at afslutte med afspænding eller yderligere kropslige øvelser som led i den tematiske bearbejdning.

Materialer

De anvendte tests henter inspiration fra det kognitive paradigme. Den første test er udviklet af op-havsmanden til den kognitive forståelse af stress Richard Lazarus (Lazarus et al, 1984). Denne test kaldes Hassel¹, hvilket kan oversættes til irritation, da den måler på forskellige hverdagsirritationsmomenter. Testen er undersøgt med såvel reliabilitetsundersøgelser og validitetsundersøgelser, og disse undersøgelser viser en fin kongruens og efterlader i sidste ende et klart billede af, at Hassel som test har en signifikant effekt i forhold til at udsige noget om relationen mellem nuværende stressniveau og kommende helbredsmæssige problemer. Denne test må således betegnes som funktionel, hvor den anden test - Stress Appraisal Measurement (Peacock, E. J. & Wong: PTP, 1990) må betegnes som strukturel. Sidstnævnte operationaliserer Lazarus stressbegreb i forskellige strukturer. En kombination af nævnte

¹ Oversat til dansk af Psykolog Thomas Elsborg

tests giver underviserne et samlet billede af såvel mængden af den stress, som borgerne oplever samt den struktur og det trusselsbillede, som stress er et symptom på for hver deltager. Man kan herudfra danne sig et tilnærmelsesvist billede af belastende som beskyttende elementer hos den stressramte borger, der er på sygedagpenge og ledighedsydelse i Bornholms Regionskommune.

Stikprøve og indsamling af data

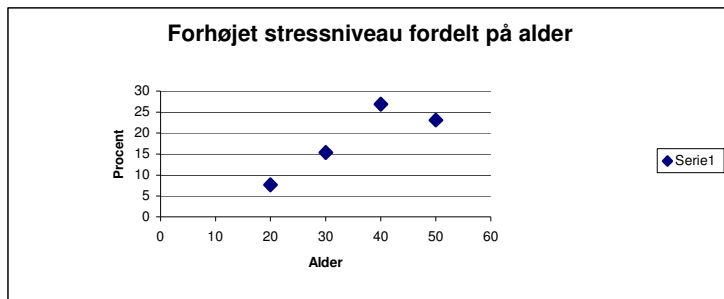
Stikprøven består af 17 kvinder og 10 mænd. Aldersspredningen spænder fra min 20 år til max 57 år, hvilket giver en gennemsnitsalder på 45 år. Borgerne er henvist af sagsbehandlere i sygedaggruppen under arbejdsmarkedsvirksomheden ud fra sagsbehandlingens vurderinger af, om borgeren er påvirket af stress. Dette betyder for det første, at der er forskel på, hvor alvorligt personer oplever deres stress. Postbudet oplever måske mere umiddelbar stress end skolelæreren, men fælles for alle er, at de på det tidspunkt, de er på kurset, er sygemeldt fra deres arbejde.

Dataindsamling er foretaget ved introkursus i perioden september 2005 til december 2005., hvor deltageren efter en introduktion har besvaret førnævnte tests. Deltagerne har fået den samlede instruktion, at de ved SAM skal tænke tilbage på en særlig stressende situation, de har oplevet i forbindelse med deres arbejde, hvor Hassel begrænser sig til hverdagsoplevelser indenfor den sidste måned. Resultatet af hver test er efterfølgende gennemgået med deltageren ved førstkommande kursusgang.

Resultater

Stressprofil og alder ud fra Hassel.

Sample består af 26 personer. Én person har valgt ikke at oplyse alder. Denne person indgår folgelig heller ikke i datamaterialet. Medianen for Hassel er valgt som baseline. 27 % har angivet, at de ikke oplever stress. Disse fordeler sig på aldersgruppen 40-50 år (11%) samt aldersgruppen 50-60 (16%). Det ser tilsvarende ud til at stresspåvirkningen topper ved aldersgruppen 40-50, hvorefter den daler i aldersgruppen 50-60 år, som det fremgår af figur 1. Det sker vel og mærke samtidig med, at antallet af ikke stressramte øges i aldersgruppen 50 til 60 år.



Figur 1. Fordeling af alder og forhøjet stressniveau

Stressprofil og køn ud fra Hassels.

En percentilfordeling viser en overrepræsentation i øvre kvartil (se tabel 1). Målt ud fra Hassel, må man altså have en formodning om, at deltagerne er stresset langt over det, man normalt kan forvente i en repræsentativ stikprøve. Fordelt på køn viser det sig, at mænd som kvinderne placerer sig i såvel den øvre kvartil som den nedre kvartil. Men det ser ud til, at kvinderne derudover, som det fremgår af tabel 1, enten er meget lidt stressede eller i ekstrem grad stresset. Der er folgelig en større variation blandt kvindernes stressoplevelser.

Percentil	Mænd		kvinder
	alt nn.	nn.	
100	1	1	1
90	9	4	5
80	0		
70	0		
60	11	3	8
50	0		
40	0		
30	0		
20	5	3	2
10	0		
0	1		1
total	27	10	17

Tabel 1. percentilfordeling – på køn og total

Det synes nærliggende at undersøge, hvorvidt denne tendens er statistisk signifikant. En X^2 test ($P < 0.20$) viser en tendens, der peger i retning af, at kvinder oplever mere stress end mænd. Mange har problemer med helbredet, som tillige er en væsentlig stressor, da deres sygdom i særlig grad er afgørende for, hvorvidt de senere kan vende tilbage til en aktiv erhvervskarriere, eller om de må gå fra at være understøttet af sygedagpenge til kontanthjælp. Man kan dog ikke konkludere, at dette er signifikant. Det begrænsede antal af forsøgspersoner gør det ydermere vanskeligt at foretage en videre generalisering ud fra foreliggende data.

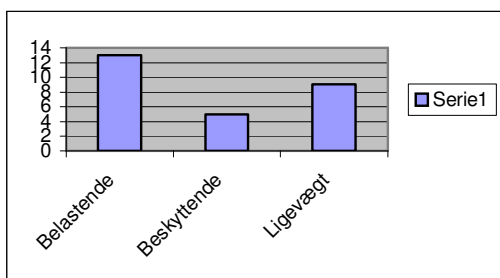
Samlet stresspåvirkning ud fra Hassels

Udgangspunktet for medianen i normgruppen er 1,56 jf.. I stikprøven finder vi højeste værdi 2,72 og minimumværdi er 0,34. Medianen kan beregnes til 1,79. Hvis man måler denne forskel ud fra en "standard error of mean" beregning, så viser der sig en signifikant forskel (critical Ratio = 2,18), ud fra 5 procent niveauet. Vi må

derfor konkludere, at borgere på sygedagpenge eller i ledighedsydelse oplever en større grad af stress i hverdagen. Fælles for alle, er at de har mistet deres arbejde eller har været ude af stand til at arbejde. Et udsnit af grunde hertil er sygdomsforløb, arbejdsbetinget stress, skilsmisse, personlige kriser. Endvidere synes den økonomiske usikkerhed for sygedagpengemodtagerne at spille en rolle, da de enten skal overgå til den noget mindre kontanthjælp eller ud på arbejdsmarkedet, hvad mange efter eget udsagn ikke magter i det øjeblik, hvor de deltager i kurset.

Belastende og beskyttende faktorer

SAM giver et godt indblik i de forskellige strukturer, der anvendes af personerne for at cope med en stressende oplevelse. I forhold til SAM har deltagerne netop fået til opgave at genkalde sig en stressende oplevelse, og har følgende besvaret spørgeskemaet med henblik på at viderefremde deres oplevelser af situationen, hvorved man kan få et tilnærmelsesvist billede af den copingstrategi, der har været anvendt.



Figur 2. Forholdet mellem beskyttende, belastende faktorer og ligevægt

Hvis man kigger på forholdet mellem samlede antal beskyttende og belastende faktorer i sample, hvor medianen anvendes som baseline, så viser en X_2 test ($P < 0.10$) en klar tendens i retning af, at de belastende faktorer fylder meget blandt målgruppen. De belastende faktorer er operationaliseret i følgende begreber: vedkommenhed, trussel og en ukontrollabel situation, hvor de beskyttende faktorer er kendetegnet ved udfordring, selvkontrol og kontrol af andre. Ved nærmere indspørgen viser det sig, at langt de fleste belastende oplevelser, som deltagerne henviser til, knytter sig enten til sygdom eller arbejdsrelateret stress. Den arbejdsrelaterede stress knytter sig til flere stressorer, men oplevelser af manglende overblik på arbejdet, ekstraordinært arbejdspress, omlægning af arbejdsrutiner, men også fyringer og

nedsikringer synes at fylde meget blandt deltagerne. Trusselsbilledet fylder meget blandt personer, der er under behandling for sygdomme, hvor vedkommenhed er markant for de personer, der har oplevet fyringer eller videre problemer er på arbejdsmarkedet. Hvor der scores i øvre kvartil ser man som oftest ”trussel” samt ”vedkommenhed” kombineret med en oplevelse af en manglende evne til at kontrollere den situation, man befinder sig i.

Man kan endelig stille sig det spørgsmål, om der er forskel på FLEX-gruppens og sygedagpengemodtagernes stressprofiler. Her viser det sig, at personer på FLEX i højere grad end personer på sygedagpenge oplever en ligelig fordeling mellem beskyttende og belastende faktorer. Således oplever kun 29 % i flex-gruppen en stresserende situation med en overvægt af belastende faktorer. Det gælder modsat for gruppen af sygedagmodtagere, at 50 % oplever en overvægt af belastende faktorer uden beskyttende faktorer.

Diskussion

Det viser sig at stressniveauet er rimeligt fordelt på mænd som kvinder, med en lille overrepræsentation af kvinder. Aldersmæssigt er der en stor spredning. Men det ser ud til, at der er en overrepræsentation af stressramte i aldersgruppen 30 til 40 år. Denne gruppe har stadig mange aktive år på arbejdsmarkedet, hvorfor deres sygdom og arbejdsmæssige problemer kan opleves mere vedkommende end for personer i aldersgruppen 50 til 60 år. Aldersgruppen har også stadig hjemmeboende børn, og meget tyder på, at konflikter med børnene medvirker til at forøge det generelle stressniveau. Strukturen på stress hos flexgruppen og sygedagpengemodtagere er ydermere forskellig. Flexgruppen har betydelig flere beskyttende faktorer – og derfor også flere ressourcer og stressbuffere at trække på. Disse tal anviser kun nogle tendenser, da det begrænsede antal af forsøgspersoner betyder, at statistiske konklusioner kun kan drages med forsigtige konklusioner grundet svingende statistisk power.

Det gælder samlet set både for flexgruppen og gruppen af sygedagpengemodtagere, at de har et forhøjet stressniveau. Dette forhøjede stressniveau giver en indikation på, at den oplevede stress kan føre til videre helbredsmæssige konsekvenser for målgruppen, hvilket også fremgår af undersøgelser foretaget af Danmarks Statistik af borgere, der er ude af erhverv. Denne fremviser bl.a. en forøget dødelighed især blandt mænd efter blot to års ledighed. Disse tal er i sig selv alarmerende. Det kalder på en tidlig indsats for specielt sygedagpengegruppen. Denne indsats skal tilrettes for at give beskyttende faktorer til at cope med den situation, de er havnet i og herigennem at styrke deres ressourcer også i forhold til et kommende arbejdsmarked. Der er således i den grad brug for beskyttende faktorer som kognitiv omstrukturering af trusler samt metoder til distraktion og reframing af situationer. Samtidig skal de handlemuligheder, som specielt sygedagpengemodtagerne har styrkes gennem information, undervisning, kropsterapeutiske- og socialstøttende aktiviteter.

Referencer

- Lazarus Richard & Folkman Susan (1984): “Stress, Appraisal and Coping”, Springer Publishing Company, New York.
- Selye Hans, (1993): „History of the stress concept” Goldberger Leo & Sholomo Breznitz Handbook of stress 2 ed. (p. 7-17), The Free Press, Macmilian, New York.
- Cohen Sheldon et al (1995): “Measuring Stress – A guide to health and social scientist”, Oxford University Press.
- Kanner Allan D, J.V Coyne, C. Schaefer, Richard Lazarus (1981): Journal of behavioural medicine vol. 4, (p. 1-39) “Comparison of two Modes of stress Measurement: Daily Hassels and Uplifts versus Major Life Events”
- Peacock, E. J. & Wong: PTP (1990): “The Stress Appraisal Measure (SAM), a multidimensional approach to

cognitive appraisal, *Stress Medicine*, 6, (p.227-236).

Jackson Charles (2002): "Psykologisk testning", Dansk psykologisk forlag.

Egelund Niels (1982): *Statistik for begyndere – en kagebog*, Akademisk forlag.

Danmarks Statistik, 2001: "Sammenfatning, dødelighed og erhverv, 1981 til 1995".

Om forfatteren



Psykolog, Thomas Elsborg

Medforfatter til artiklen: "Skole, Stress og Søhesten", bragt i *Pædagogisk Psykologisk Rådgivning*, september 2004. Arbejder med afklaring og støtte til ledige med andre problemer end ledighed ved Virksomhed Bornholm, Arbejdsmarkedsvirksomheden og Reva-centret Skovminde i Bornholms Regionskommune. Har siden 2005 haft psykologpraksis i København www.stressklinikken.nu