



Stop for Stress

– udvikling af en online platform til
behandling af arbejdsrelateret stress
(iMARS-projektet)

Morten Vejs Willert (Psykolog, ph.d.)
Gitte Laue Petersen (Psykolog, ph.d.)
Anne Schinkel Stamp (Psykolog)

Lea Nørgaard Sørensen (Psykolog)
Trine Eilenberg (Psykolog, ph.d.)

Arbejdsmedicin, Aarhus Universitetshospital

DANSK
ramazzini
CENTER

AARHUS
UNIVERSITET

midt
regionmidtjylland

REGION NORDJYLLAND

Baggrund

Stop for
stress

- Effekt af stressbehandling med kognitiv adfærdsterapi (effektstørrelser ved Cohen's $d=0.68-1.16$)
- MEN, mange modtager ikke evidensbaseret behandling:
 - Mgl. henvisningsmuligheder
 - Begrænset behandlingskapacitet
 - Geografisk afstand og ulighed i sundhed
- Online behandling kan imødegå disse begrænsninger
- Online behandling kan have lignende effekt som samtaler

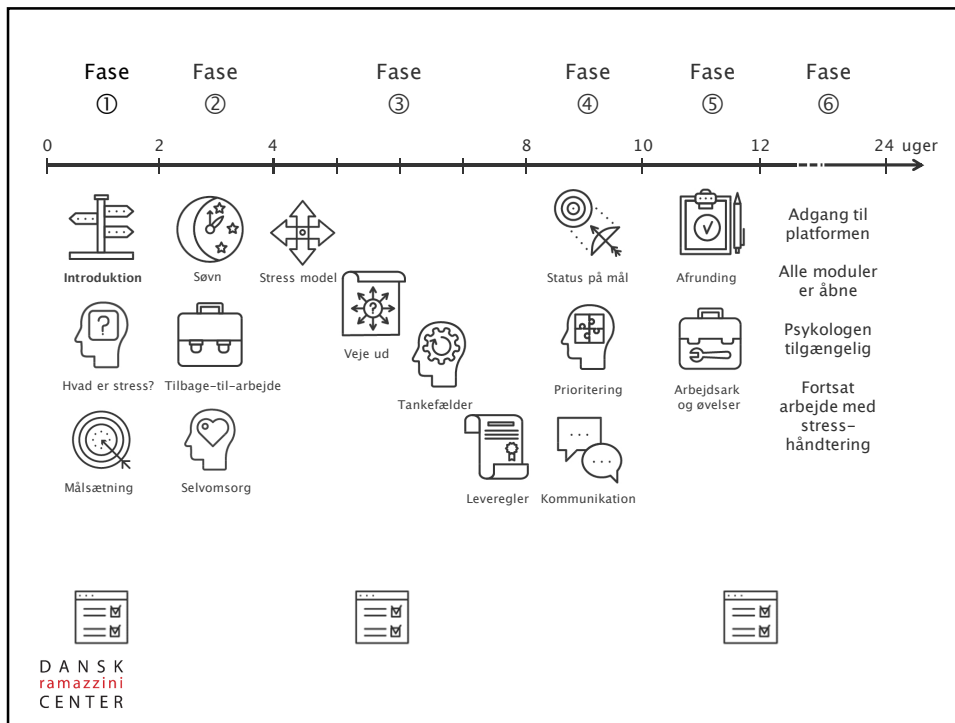
DANSK
ramazzini
CENTER

Formål

- Udvikle et online program baseret på MARS-grupper
 - MARS: afprøvet i RCT i 2007–10 for patienter med arbejdsrelateret stress på Arbejdsmedicin, AUH, siden udbredt til andre klinikker
- Lave pilot-test på 15 deltagere og evaluere brugeroplevelsen
- Måle effekten på psykiske symptomer, selvoplevet stress og funktionsniveau

Tidslinje





Stop for stress

Platform

Opgaver der belaster: Vagttjenester Vedvarende dokumentation	Samarbejde der belaster: Teammøder hvor ingen tager bolden? Sjæft/kravssamtaler	Forhold i organisationen der belaster: Nyt bookingssystem Kontrolrapporter
Opgaver jeg trives med: Borger samtaler der hjælper dem videre	Samarbejde jeg trives med: Code kolleger	Forhold i organisationen jeg trives med: Når der er frihed under ansvar

Beskeder

Her er din personlige korrespondance med din behandler.

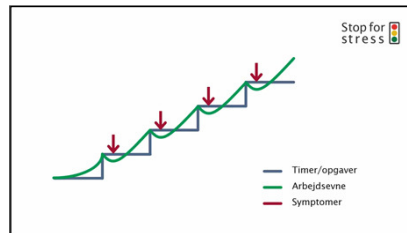
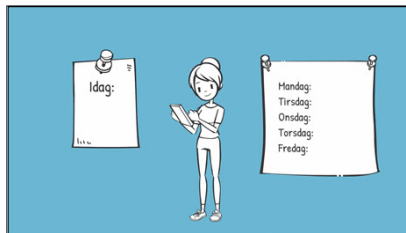
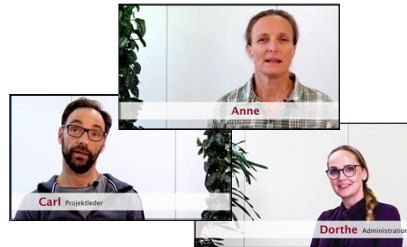
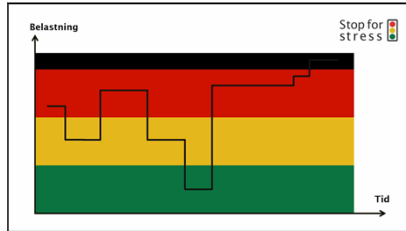
Hej Morten
Srevet af Anonymus den 10/10

Hej Diana, jeg kan se at du har arbejdet rigtig godt med dine målsætninger. De er alle tre vigtige ift. at reducere din stress nu og fremover. I de næste moduler vil du lære om [...]

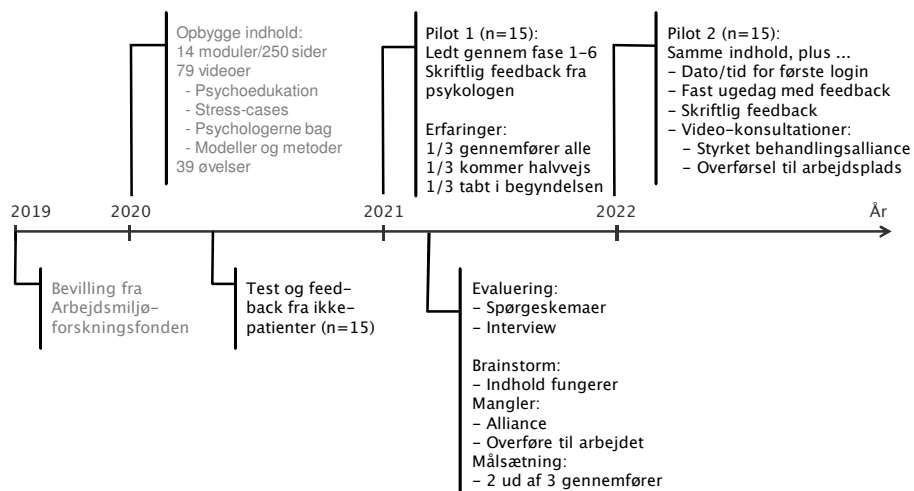
Srevet af dig den 12. september 2022 08:31.

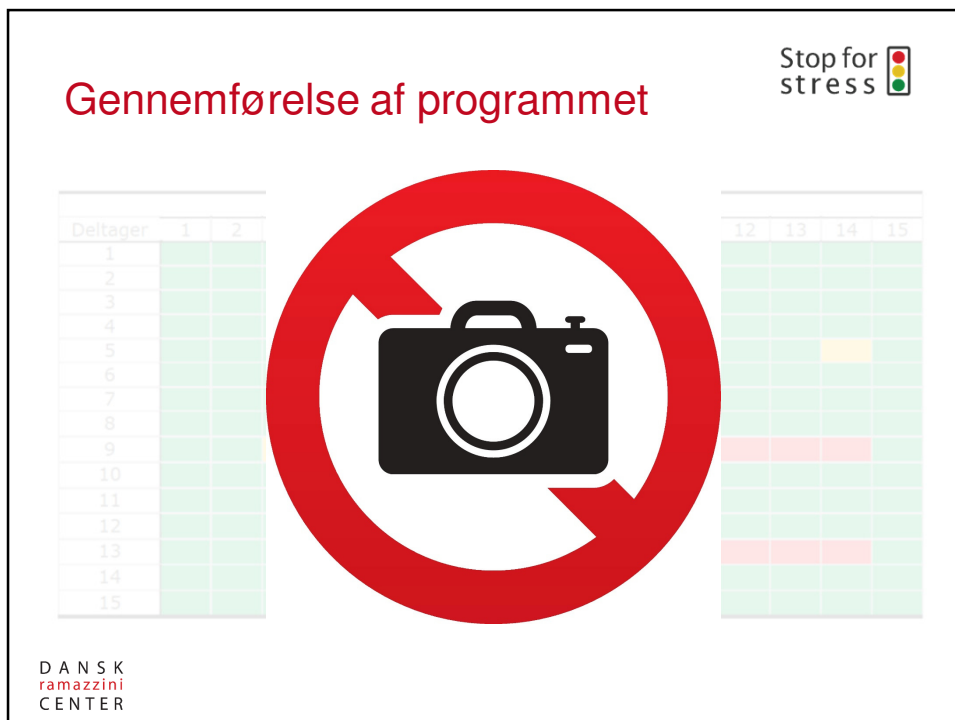
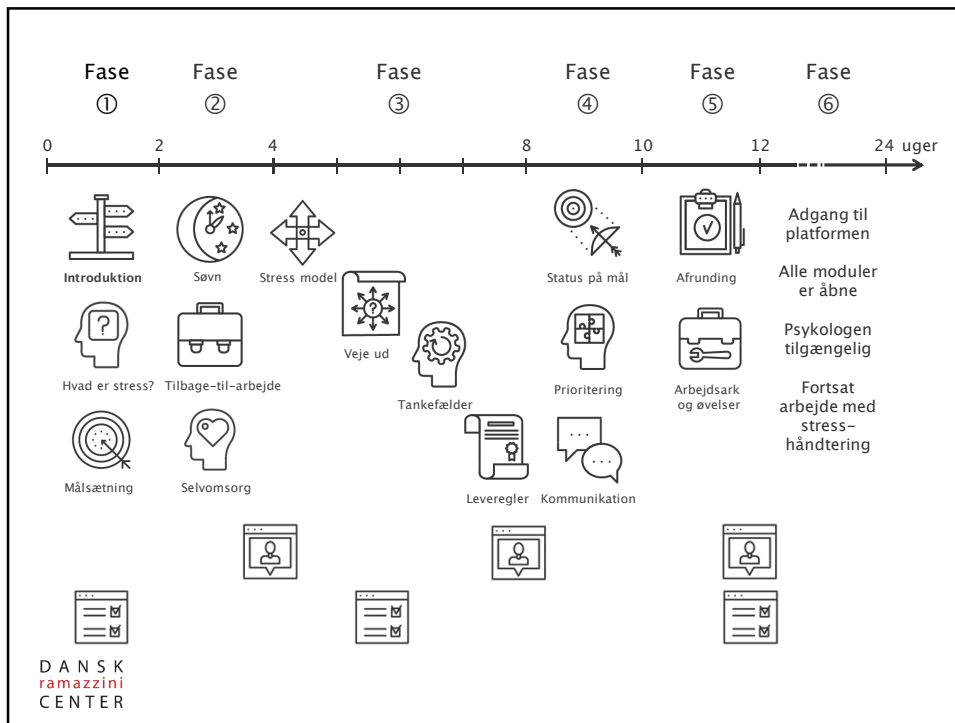
DANSK ramazzini CENTER

Videoer



Tidslinje (fortsat)





Effektmåling (før-under-efter)

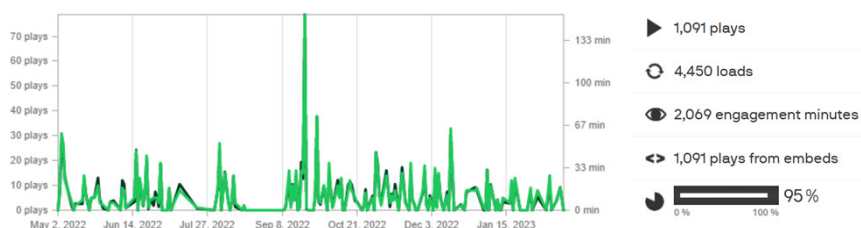
Stop for stress 



DANSK
ramazzini
CENTER

Afspilning af videoer

Stop for stress 



DANSK
ramazzini
CENTER

Status og perspektiver

Intervention modnet ift.

- indhold
- behandlingsalliance
- overførsel til arbejdssituation

Lovende effektmåling fra Pilot 2

Perspektiver

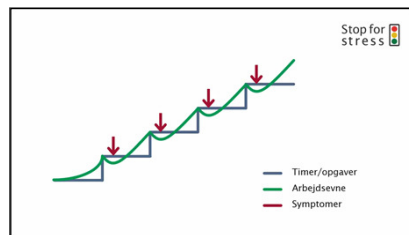
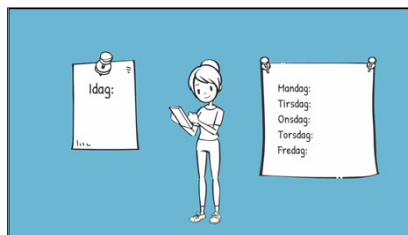
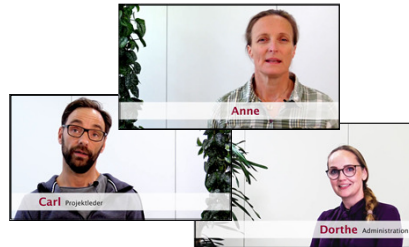
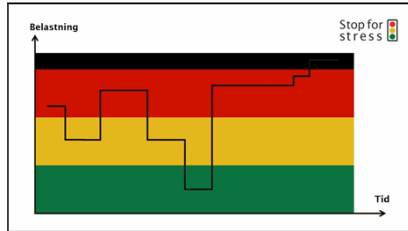
- RCT Stop for Stress vs. MARS-grupper (ansøgninger ude)
- Materialer til anvendelse i almen praksis (pilottest i gang)
- Forebyggende til medarbejder/arbejdspladser (afsøge partnere)

Tak til...

- Arbejdsmiljøforskningsfonden
- Funktionelle lidelser, Aarhus Universitetshospital
 - Lisbeth Frostholm (professor), Ditte Hoffmann Frydendal (ph.d.)
 - Richard Jensen (webdesigner)
- Følgegruppe
 - Susanne Daugaard, Center for Telemedicin, Region Midt
 - Kim Mathiasen, Center for Telepsykiatri, Region Syd
 - Helle Irvine, praktiserende læge, Trøjborg Lægehus
 - Ditte Hughes, Regions-HR, Region Midt

Tak for opmærksomheden!

Stop for stress 



DANSK
ramazzini
CENTER