



Dansk Selskab for Folkesundhed

# Den Nationale Folkesundhedskonference 2025

15. - 16. september 2025 - Nyborg Strand Hotel og Konferencenter

**Fra ekkokammer til handling:  
Hvordan kan vi ændre kursen for folkesundheden i Danmark?**



## Abstractssamling

### Session 4

## Stress og mental sundhed

**Moderator: Finn Breinholt Larsen**

|      |                                                                                                                                                 |   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 4.1. | Evaluering af Fællesskabsguiden i Silkeborg Kommune - en del af Flere i Fællesskaber                                                            | 2 |
| 4.2. | Forbedring af interoceptiv opmærksomhed hos veteraner med posttraumatisk stressbelastning gennem kropsterapi i Danmark: Et mixed-methods studie | 3 |
| 4.3. | Hvordan kan mental mistrivsel afhjælpes?<br>Evaluering af den problemløsende metode                                                             | 4 |
| 4.4. | Oplevede belastninger forklarer stress, fører til ændringer i stress og skaber befolkningsgrupper med forskelligt stressniveau                  | 5 |



## 4.1 Evaluering af Fællesskabsguiden i Silkeborg Kommune - en del af Flere i Fællesskaber

**Anne Friis Bo<sup>1</sup>**, Pernille Bülow Pedersen<sup>2</sup>, Christine E. Swane<sup>2</sup>, Julie Christiansen<sup>1,3</sup>, Lise Arnth Nielsen<sup>1</sup>, Mathias Lasgaard<sup>1,3</sup>

1: Defactum, Region Midtjylland, 2: Fonden Ensomme Gamles Værn, 3: Institut for Psykologi, Syddansk Universitet

### *Primært budskab*

Fællesskabsanvisning anvendes i stigende grad i Danmark, men der er behov for erfaringsdeling for at belyse dets potentiale. Evaluering af Fællesskabsguiden i Silkeborg Kommune bidrager til dette.

### *Implikationer for praksis*

Fællesskabsanvisning er en kompleks proces, som kræver et tæt samarbejde mellem brobyggeren og henvisende aktører samt vedvarende kapacitetsopbygning og netværk til modtagende lokalsamfundsaktører.

Fællesskabsanvisning, hvor borgere eller patienter støttes til deltagelse i lokale fællesskaber, foreslås i stigende grad som metode til at adressere sociale og helbreds-mæssige udfordringer i en tid med et voksende pres på velfærdssektoren. Fællesskabsguiden i Silkeborg Kommune er en brobygningsindsats etableret ved Frivilligcenter Silkeborg i 2021 i forbindelse med projekt Flere i Fællesskaber, som er en partnerskabsbaseret lokalsamfundsindsats med det formål at mindske ensomhed og fremme social deltagelse.

Der er gennemført en mixed methods-evaluering af Fællesskabsguiden bestående af en analyse af monitoreringsdata, en kvalitativ interviewundersøgelse samt en spørgeskemabaseret før-efter måling.

Fællesskabsguiden har varetaget over 800 borgerforløb fra 2021-2024. Der var en overvægt af kvinder, og de fleste (58%) var mellem 20 og 50 år, hver tiende (12%) var under 20 år, og hver femte (20%) var over 60 år. To ud af tre (66%) blev henvist fra kommunale afdelinger, færre fra civilsamfundsaktører og kun få fra sundhedssektoren. Borgerforløbene varierer betydeligt. Hver tredje borger har haft én kontakt, to ud af tre har kun haft skriftlig eller telefonisk kontakt, og hver tiende har modtaget følgeskab.

Før-efter målingen blandt 32 respondenter indikerede små, men ikke-signifikante forbedringer af ensomhed og trivsel, en signifikant øget social kontakt og ingen forandring i social støtte. Lidt under halvdelen af deltagerne deltog fortsat i et nyt fællesskab ved opfølgningen. Det spinkle datagrundlag forhindrer sikre konklusioner.

De 13 interviewede brugere, som var 20+ år, blev interviewet 6-12 måneder efter første kontakt med Fællesskabsguiden. Resultaterne peger på, at deltagerne har forskellige behov for henholdsvis unge og yngre voksne i forhold til midaldrende og ældre voksne, og at bevægelsen fra ensomhed og social isolation er en kompleks proces, hvor deltagerne oplever at komme et stykke af vejen. Guidernes fleksibilitet, indgående lokalkendskab og evne til at skabe en personlig relation opleves som væsentligt for brugerne.

Fællesskabsguiden har opnået lokal forankring og har fungeret i synergi med Flere i Fællesskabers aktiviteter. Erfaringerne fra Silkeborg Kommune kan inspirere udvikling og evaluering af lignende indsatser i Danmark.



## 4.2 Forbedring af interoceptiv opmærksomhed hos veteraner med posttraumatisk stressbelastning gennem kropsterapi i Danmark: Et mixed-methods studie

**NG Ahlmark<sup>1</sup>**, LS Oldrup S<sup>2</sup>, T Tjørnhøj-Thomsen<sup>1</sup>, HS Andersen<sup>3</sup>, S Andersen<sup>1</sup>.

1. Statens Institut for Folkesundhed, SDU, 2. Klinisk Forskningsafdeling, Hvidovre Hospital,

3. Militærpsykologisk Ambulatorium, Rigshospitalet.

### *Primært budskab*

Studiet viser, at kropsterapi har potentiale til at styrke veteraners evne til at mærke og regulere krop og følelser og hjælpe dem til et mere meningsfuldt liv med PTSD.

### *Implikationer for praksis*

Studiet peger på, at kropsterapeutiske tilbud med fordel kunne integreres som supplerende tilbud i behandlingen af PTSD, samt at kropsbevidsthed har et sundhedsfremmende potentiale.

### *Formål*

Formålet er at undersøge, om kropsterapi kan styrke interoceptiv bevidsthed hos veteraner med PTSD, samt hvordan de efter forløbet oplever, forstår og udtrykker denne kropslige bevidsthed i deres hverdag.

*Design* Concurrent mixed-methods design.

### *Intervention*

Interventionen omfattede 24 individuelle sessions over seks måneder udført af Manuvision-terapeuter. Terapeuterne anvendte manuelle teknikker med fokus på at styrke veteranernes bevidsthed om åndedrættet, kropsfornemmelser og følelser. Deltagerne lavede desuden kropsscanningsøvelser derhjemme.

### *Metoder*

Kvantitative data blev indsamlet ved hjælp af spørgeskemaet Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA) blandt 42 deltagere, der blev randomiseret til en interventionsgruppe (kropsterapi + almindelig behandling) og en kontrolgruppe (kun almindelig behandling).

Kvalitative data blev indsamlet gennem 18 dybdegående interviews med ni veteraner over to år, hvor der blev fokuseret på deres oplevelser med interventionen og dens betydning i hverdagen.

### *Resultater*

Kvantitativt viste interventionen statistisk signifikante forbedringer i interoceptiv bevidsthed på alle otte MAIA-domæner efter forløbet, med vedvarende effekt på opmærksomhedsregulering, selvregulering og tillid ved seks måneders opfølgningen. De kvalitative resultater pegede på tre centrale temaer i veteranernes erfaringer med kropsterapien: at sanse kroppen, at give plads til smerte og at genvinde handlekraft. Det integrerede metodiske perspektiv nuancerer forståelsen af interoceptiv bevidsthed og implikationerne heraf i det levede liv ved at kombinere målbare effekter med personlige erfaringer.

### *Konklusion*

Studiet peger på, at kropsterapeutiske interventioner kan styrke interoceptiv bevidsthed hos veteraner med PTSD og dermed bidrage til bedre selvregulering, øget livskvalitet og genetablering af sociale relationer.



## 4.3 Hvordan kan mental mistrivsel afhjælpes? Evaluering af den problemløsende metode

**SE Rasmussen** <sup>1, 2</sup>; A Søbjerg <sup>1, 2</sup>; V Burau <sup>2</sup>; B Christensen <sup>1, 2</sup>; KS Christensen<sup>1, 2</sup>; B Clyne <sup>3</sup>; HT Maindal <sup>2</sup>; AF Pedersen <sup>1, 4</sup>; A Mygind <sup>1, 2</sup>

1: Research Unit for General Practice, Aarhus Universitet, 2: Department of Public Health, Aarhus University, 3: Department of Public Health & Epidemiology, School of Population Health, University of Medicine and Health Science, Dublin, 4: Department of Clinical Medicine, Aarhus University.

### *Primært budskab*

Både læger og sygeplejersker kan levere den problemløsende metode, som kan implementeres i klinisk praksis med aktivering af både metodespecifikke og -uspecifikke virkningsmekanismer.

### *Implikationer for praksis*

Metoden har potentiale til udbredelse til fx almen praksis, kommuner og botilbud, da den kan leveres af forskellige faggrupper og gennemføres i samtaler på 30 min. til forskellige typer mistrivsel.

Den problemløsende metode er en struktureret tilgang til behandling af mental mistrivsel. Behandleren guider patienten gennem en trinvis proces, hvor formålet er at opøve patientens evner til at formulere et problem, der ligger indenfor egen kontrol, at styrke en rationel problemløsningstilgang og tillid til egne problemløsningsevner, som kan anvendes på fremtidige psykosociale udfordringer. Metoden blev evalueret i projektet Sundt Sind. Den blev afprøvet i 12 almen praksis blandt patienter med kronisk sygdom. Evalueringen omfattede en effektevaluering og en mixed-methods procesevaluering med fokus på implementering og virkningsmekanismer.

Det lykkedes ikke at inkludere det planlagte antal patienter, og der var ikke signifikante effekter på depressive eller ængstlige symptomer. Procesevalueringen viste, at konsultationerne kunne gennemføres inden for 30 min. af både læger og af sygeplejersker. 43 % af patienterne deltog i ingen eller kun én konsultation, oftest på grund af lav motivation og manglende overskud.

Blandt de 36 patienter, der deltog i to eller flere konsultationer, gennemførte størstedelen de 5 metodetrin, deltog aktivt og oplevede støtte fra behandleren. Hos denne gruppe kunne både metodespecifikke og non-metodespecifikke virkningsmekanismer aktiveres. Metodespecifikke virkningsmekanismer inkluderede bl.a. at påtage sig en rationel problemløsningsstil, øget oplevelse af kontrol og større tiltro til egne problemløsningsevner. Ikke-metodespecifikke virkningsmekanismer omfattede en tillidsfuld relation mellem patient og behandler samt patienternes accept af metoden. Af de patienter, der deltog i to eller flere konsultationer, rapporterede 67 % forbedret trivsel, og flere beskrev en styrket relation og øget tillid til behandleren. Interviews med behandlerne indikerede, at metoden er let at tilegne sig og anvende i praksis, og at den potentielt kan medvirke til at reducere symptomer på udbændthed grundet dens struktur og fokus på patienten som problemløser.

Den problemløsende metode kunne leveres inden for rammerne i almen praksis og førte til bedre mental trivsel for de patienter, der deltog i konsultationerne. For at øge effekten bør der fokuseres på at reducere barrierer for deltagelse hos patienter med lav motivation og overskud.



## 4.4 Oplevede belastninger forklarer stress, fører til ændringer i stress og skaber befolkningsgrupper med forskelligt stressniveau

**FB Larsen<sup>1</sup>, JB Sørensen<sup>1,2</sup>, M Lasgaard<sup>1,3</sup>, MV Willert<sup>4</sup>**

1: DEFACTUM, Region Midtjylland, 2: Aarhus Institute of Advanced Studies, Aarhus Universitet, 3: Institut for Psykologi, Syddansk Universitet, 4: Institut for Klinisk Medicin - Arbejds- og Miljømedicin, RHG, Aarhus Universitet

### *Primært budskab*

Stress forklares af en kombination af arbejdsrelaterede og ikke-arbejdsrelaterede belastninger. Ændringer i belastninger fører til ændringer i stress, og der findes en række belastningsprofiler i befolkningen.

### *Implikationer for praksis*

Forskningsresultaterne taler for en helhedsorienteret tilgang til forståelse af stress og til en styrket indsats mod stress.

### *Baggrund*

Stressforskningen er præget af forskning i sammenhængen mellem arbejde og stress samt forskning i enkeltårsager til stress. Vi anerkender vigtigheden af begge tilgange, men savner en helhedsorienteret tilgang til belastninger indenfor flere livsområder.

### *Formål*

I forskningsprojektet søger vi svar på: 1) Hvilke belastninger bidrager mest til det samlede stressniveau? 2) Hvor stor er effekten af de enkelte belastninger på stressniveauet? 3) Hvilke kombinationer af belastninger optræder ofte sammen, og hvordan påvirker det stressniveauet?

### *Metode*

Vi har brugt data fra "Hvordan har du det?" 2013 og 2017, der indeholder oplysninger om stressniveau (perceived stress scale, PSS) samt belastninger (økonomi, boligsituation, arbejdssituation, forhold til partner, forhold til venner og familie, egen sygdom, sygdom blandt nærmeste, dødsfald blandt nærmeste, andre belastninger samt manglende social støtte).

Det første spørgsmål besvares med brug af dominansanalyse, der bestemmer den relative betydning af belastningerne i en regressionsmodel ud fra deres bidrag til modellens samlede forklaring af PSS. Det andet spørgsmål besvares ved brug af fixed effects regressionsmodeller, der analyserer ændringer i PSS på baggrund af ændringer i belastningerne. Endelig besvares det tredje spørgsmål med brug af latent klasseanalyse, der bruges til at identificere undergrupper i befolkningen på baggrund af kombinationer af belastninger.

### *Resultater*

Stress skyldes en kombination af arbejdsrelaterede og ikke-arbejdsrelaterede belastninger. Det er belastningerne 'egen sygdom', 'manglende social støtte' og 'arbejdssituation', der forklarer den største del af stressniveauet. Det er ændringer i de samme belastninger, der har den største effekt på ændring i stressniveauet. Opdeling af befolkningen i "belastningsprofiler" finder, at hovedparten af befolkningen oplever få belastninger og lavt stressniveau, mens mindre grupper oplever mange belastninger og høje stressniveauer.

### *Konklusion*

Belastninger spiller en afgørende rolle for vores forståelse af stress, samt hvordan og hvorfor stress opstår. Kombinationer af belastninger kan føre til meget høje stressniveauer. Selvom nogle belastninger synes at bidrage mere end andre, så peger projektet på behovet for en helhedsorienteret tilgang til stress og belastninger.



Dansk Selskab for Folkesundhed

Den Nationale Folkesundhedskonference  
finder næste gang sted  
14. - 15. september 2026



Sæt X ved datoen!