



**Gentofte Kommune og Carelink
Gruppen investerer i stress-
ramte borgere – og det virker**

45 % sygemeldt med stress

– nu tager Gentofte og Carelink kampen op

I første halvår af 2024 var **45 % af alle sygemeldinger** i Gentofte Kommune stressrelaterede. Det har kommunen taget alvorligt. I samarbejde med Carelink Gruppen har man iværksat et nyt 12-ugers forløb: *"Et arbejdsliv uden stress"*. Her får borgere med stress støtte til at genopbygge trivsel, identificere egne stressmønstre og finde en vej tilbage – ikke bare til arbejdsmarkedet, men til et bæredygtigt arbejdsliv med ro og retning.

Grundmodel for tilbud på 12 uger





**Alle får otte ugers
individuelle samtaler
med en stresscoach,
der styrker trivsel
og hjælper med at
komme bæredygtigt
videre.**

Målet er ikke blot at komme sig, men at vende styrket tilbage.

En helhedsorienteret vej tilbage til arbejdslivet

"Et arbejdsliv uden stress" bygger på en helhedsorienteret tilgang, der favner både krop, psyke og beskæftigelse. For stress rammer ikke kun arbejdsevnen – det påvirker også søvn, tænkning, energi og følelser. Derfor tilpasses både indhold og tempo individuelt, så deltagerne får støtte i det rigtige omfang og undgår at blive overbelastet.

I stedet for at adskille sundhed og job, skaber Carelink en rød tråd gennem hele forløbet. Metakognitive

redskaber, sundhedsfremme og arbejdsrelateret mestring kobles, så deltagerne gradvist kan genvinde både overskud og retning.

Forløbet kombinerer gruppesessioner med individuelle coachende samtaler og giver rytme, tryghed og plads til progression – også på de svære dage. Målet er ikke blot at komme sig, men at vende styrket tilbage. Ikke bare til et job, men til et arbejdsliv med plads til hele mennesket.

Elementer i forløbet "Arbejdsliv uden stress"





Caseartikel

Idas vej tilbage – med støtte, nærvær og nye redskaber

[Idas fortælling er personlig, men hun står langt fra alene]

Stress er ikke bare et individuelt problem – det er en voksende samfundsudfordring. Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil havde næsten 3 ud af 10 voksne danskere et højt stressniveau allerede i 2021.

Blandt unge kvinder i alderen 16–24 år gjaldt det hele 52 %. Og stress rammer skævt: 57 % af personer uden for arbejdsmarkedet scorer højt på stressskalaen, mod 23 % af dem i beskæftigelse.

Men tallene fortæller kun en del af historien. For stress sætter sig ikke kun i kroppen – det sætter sig i livet. Det forstyrrer søvnen, tærer på relationerne og kan langsomt nedbryde selvværdet. Når man rammes, er det sjældent, fordi man ikke kan klare noget – det er ofte, fordi man har klaret alt for meget, alt for længe.

Samtidig kan stress have mange forskellige udløgere og former – og det mærkes ikke ens fra gang til gang.

Det ved Ida alt om. Hun har tidligere oplevet stress som følge af massivt arbejdspress, hvor dagene flød sammen i en endeløs strøm af opgaver.

“Jeg har prøvet at have stress før, hvor det var arbejdspress. Så jeg bare arbejdede, arbejdede og arbejdede. Efter corona var jeg fuldstændig brugt. Der havde jeg bare fået nok. Nok, nok, nok.”

Navnet Ida er opdigtet, da hun ønsker anonymitet af hensyn til sit fremtidige arbejdsliv. Redaktionen kender hendes fulde identitet.

Denne gang har det været anderledes. Nu var det de relationelle belastninger, der blev for meget. Men også noget andet har ændret sig: Idas udgangspunkt.

"Jeg har været sygemeldt, ja – men jeg har faktisk været et bedre sted, end da jeg blev ramt første gang. Jeg har hurtigere haft ressourcer til at bygge på og arbejde med det. For mig har det været væsentligt forskelligt."

Idas fortælling viser, hvor kompleks stress er – og hvorfor det er afgørende, at indsatser tager højde for det hele menneske, både arbejdsliv, privatliv og personlige ressourcer.

Et studie fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø bekræfter alvoren: Medarbejdere, der ofte eller hele tiden føler sig stressede, har i gennemsnit op til 117 færre arbejdsdage, 52 ekstra sygedage og 24 flere ledighedsdage over fire år.

Stress kan have langvarige konsekvenser – både for den enkelte og for samfundet. Derfor er tidlig, tilpasset indsats ikke bare vigtig. Den er afgørende.

Trivsel som afsæt for et bæredygtigt arbejdsliv

Før opstart i Gentofte Kommunes forløb "Et arbejdsliv uden stress" gennemgår deltagerne en screening med bl.a. PSS-10-testen (se figur), der måler det oplevede stressniveau. Testen fungerer både som adgangsgrundlag og som pejlemærke for trivsel og effekt.

Ida deltog – som alle andre – i en indledende samtale efter at have udfyldt spørgeskemaet. Her oplevede hun at blive mødt med respekt og forståelse for netop hendes situation:

"Jeg var til en opstartssamtale allerede ugen efter."
Forløbets succes bygger netop på, at indhold og tempo

PSS-10-testen

		Aldrig	Næsten aldrig	Ind i mellem	Ret ofte	Meget ofte
1	Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet overværet af nogen, der skete uventet?	0	1	2	3	4
2	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere de betydningsfulde ting i dit liv?	0	1	2	3	4
3	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig nervøs og "stressede"?	0	1	2	3	4
4	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt dig sikker på dine evner til at klare dine personlige problemer?	0	1	2	3	4
5	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at tingene gik som du ønskede det?	0	1	2	3	4
6	Hvor ofte inden for den sidste måned har du oplevet, at du ikke kunne overkomme alt det du skulle?	0	1	2	3	4
7	Hvor ofte inden for den sidste måned har du været i stand til at håndtere ting, som irriterer dig?	0	1	2	3	4
8	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at du havde styr på tingene?	0	1	2	3	4
9	Hvor ofte inden for den sidste måned er du blevet vred over ting, du ikke havde indflydelse på?	0	1	2	3	4
10	Hvor ofte inden for den sidste måned har du følt, at vanskelighederne hobede sig så meget op, at du ikke kunne klare dem?	0	1	2	3	4

Derfor bruger vi stressmåling i forløbet

PSS-10-testen (Perceived Stress Scale) er et centralt redskab i stressforløbet, fordi den:

- Viser, om borgerens stressniveau er højt nok til at få gavn af indsatsen (score ≥ 17).
- Gør det muligt at tilpasse forløbet individuelt.
- Gør det muligt at måle, om borgeren får det bedre.
- Udfyldes før og efter forløbet – både som adgangs-kriterium og som dokumentation for effekt.



Formålet med målingen er at sikre, at forløbet faktisk forbedrer trivsel og jobmuligheder – og at effekten kan dokumenteres over for kommunen og samarbejdspartnere.

tilpasses den enkeltes tilstand. *"Jeg tror, det er vigtigt, at der er en midterbane. En spillebane, hvor man trods alt kan gå ind og være med",* fortæller Ida.

For Ida blev det afgørende, at hun blev mødt som et helt menneske – og at hjælpen kom tidligt, mens der stadig var energi at bygge videre på.

Når alt hænger i en tynd tråd

Når man rammes af stress, kan det føles, som om hverdagen kun lige hænger sammen – i en tynd tråd. Alt, der før virkede muligt, føles nu overvældende.

Mange oplever, at de først skal finde ro, før de kan tage fat på noget nyt. Men for Ida blev det tydeligt, at netop det at komme i gang – nænsomt og med støtte – var en del af vejen frem. Derfor var det afgørende for hende, at hun allerede seks uger inde i sin sygemelding blev tilbudt et mestringsforløb:

"Det må ikke blive tilbudt to måneder senere," fortæller Ida. *"Så tror jeg, at man enten selv har knækket koden – eller også er man kommet videre på en måde, der ikke nødvendigvis er tro mod én selv. For mig blev det vigtigt, at forløbet kom hurtigt i gang – som en måde at begynde at bygge mig selv op igen."*

Et forløb med plads til forskellighed – og genkendelse

Det gruppebaserede forløb består af to ugentlige sessioner af tre timer med fokus på grænsesætning,

energiforvaltning og realistiske mål. Her møder deltagerne op, som de er – uden krav om præstation.

For Ida var det essentielt, at forløbet ikke skubbede på, men gav mulighed for at finde ind til sig selv i eget tempo: *"Et arbejdsliv uden stress er bygget op, så alle kan være med – uanset udgangspunkt."*

“*For mig blev det vigtigt, at forløbet kom hurtigt i gang – som en måde at begynde at bygge mig selv op igen.*”

Hver session veksler mellem teori, øvelser og fælles refleksion. *"Coachene er kommet med noget teori, som vi har budt ind på løbende, og så har der været nogle øvelser. Undervejs taler vi om, hvad det sætter i gang hos os. Det giver en rigtig god vekselvirkning,"* fortæller Ida.

Noget af det mest betydningsfulde for hende var mødet med de andre deltagere. Selvom deres livssituationer var vidt forskellige, opstod der hurtigt genkendelse i de følelser og tanker, der fulgte med stressen.

"Selvom vi kommer med meget forskellige historier, så er der meget, der går igen. Det er nogle af de samme overvejelser og den samme følelse af overvældelse og af at have mistet kontrollen."



“ Det blev tydeligt for mig, at jeg ikke kunne løse noget ved bare at tænke mig ud af det. Jeg havde brug for konkrete handlinger ”

Det gav en særlig tryghed at mærke, at man ikke var alene: *“Det er rart at opleve, at man ikke er den eneste, der har det sådan – selvom det ikke nødvendigvis er sådan, jeg selv har haft det, men det har nogle af de andre,”* fortæller Ida.

At hele i fællesskab – og blive klar undervejs

Mange stressramte oplever isolation, men netop dét at være sammen med andre i samme situation kan gøre en forskel. Ida beskriver det sådan: *“Vi er alle sygemeldte og har haft brug for ro og alenetid – det hjælper én i gang med at hele. Men hvis man for alvor skal komme sig og komme videre, så gør det en stor forskel at være sammen med andre i samme situation. Det er et lille, men vigtigt skridt i retning af at vende tilbage til arbejdslivet og mærke, at det godt kan føles okay.”*

For Ida blev det tydeligt, at det trygge fællesskab var med til at styrke hende – uden at hun skulle overskride sine grænser: *“Hvis man ville springe over ift. at dele sine tanker, så var det fint. Man stod ikke til ansvar for andre end sig selv.”*

Atmosfæren i forløbet var præget af nærvær og varme, og det gjorde en forskel: *“Der er også en venlighed i rummet. Jeg synes, at de tre coaches lægger en tone. De er mega søde, indbydende og imødekommende,”* fortæller Ida. *“De starter det, men vi fylder rummet ud sammen – med stor rummelighed og en lyst til at være der for hinanden.”*

At flette en ny retning – tråd for tråd

For Ida blev forløbet ikke bare en pause fra hverdagen – men en ny begyndelse. Hun har lært at sætte grænser, mærke sine ressourcer og opbygge en ny balance. Ikke gennem tankearbejde alene – men gennem konkrete handlinger:

“Det blev tydeligt for mig, at jeg ikke kunne løse noget ved bare at tænke mig ud af det. Jeg havde brug for konkrete handlinger. At få sat hjulene i gang – bare en centimeter – og vide, hvad jeg konkret kunne gøre.” Skridt for skridt begyndte hun at flette en ny hverdag sammen. En hverdag, hvor det var muligt at være menneske og stadig hænge sammen – uden at trådene skulle bryde.

"Forløbet blev ikke bare en hjælp til at komme sig – men et rum, hvor helingen kunne begynde i fællesskab. Ikke først når man var klar, men for at blive klar."

Værdier som kompas – og en ny måde at prioritere på

En vigtig del af forløbet handler om at få kontakt til sine værdier. Når man rammes af stress, mister man ofte fornemmelsen af retning. Man forsøger bare at holde fast i hverdagen – uden nødvendigvis at mærke, hvad der virkelig betyder noget.

For Ida blev det en øjenåbner. *"Hvad er det egentlig, der driver mig?"* begyndte hun at spørge sig selv.

"Jeg har brugt hele mit arbejdsliv på en bestemt måde, men jeg har aldrig rigtig givet mig tid til at mærke efter, om det stadig var den rette retning. Det er det, jeg vil give plads til nu," beskriver Ida.



Gennem refleksionsøvelser og samtaler fik Ida og de øvrige deltagere mulighed for at identificere, hvad der faktisk er vigtigt for dem – og hvordan de gerne vil leve, når de har det godt. Det ændrede fokus: I stedet for blot at komme væk fra det svære, begyndte de at bevæge sig hen imod det, der giver mening.

"Jeg skulle f.eks. til en forældremiddag i min søns klasse – jeg var selv med til at arrangere den – men jeg meldte fra. Fordi jeg kunne se, at det ikke kunne hænge sammen. Det føltes virkelig, virkelig rart."

Realistiske mål og nye strategier

Mange stressramte beskriver, at de tidligere har haft stort overblik og høj kapacitet – men at det pludselig

svigter. I forløbet arbejder deltagerne derfor med små, konkrete øvelser og håndgribelige redskaber, som støtter dem i at skabe struktur og retning, der passer til deres aktuelle situation.

"Det har været meget tydeligt for os i forløbet, at vi er sådan nogle doers, der bare kører derudad," fortæller Ida.

"Man har mistet rattet og kursen, fordi det hele bare kører. Så det her med at få ro på og få fundet ud af, at der skal en anden strategi til – det har været altafgørende."

Én af de første øvelser i forløbet handler netop om at sætte små, realistiske mål – og justere egne forventninger.

"Det kan virke tosset, for man tænker: 'Det er jo for småt,' når man har kunnet så meget før. Men jeg må bare erkende, at det er der, jeg er. Og det er forventeligt, at det er dét, der skal til."

Øvelserne bliver fulgt op undervejs, men aldrig med krav eller bedømmelse. Det handler ikke om at præstere – men om at skabe bevægelse, der passer til den enkeltes tempo og liv.

"Jeg har hele tiden haft struktur – men det har været et urealistisk billede af, hvad jeg kunne nå," forklarer Ida. *"Nu ved jeg, at når der tilstøder noget, så skal jeg bruge tid på at reflektere: Hvad kan jeg, og hvad kan jeg ikke? Det er nyt for mig – og helt essentielt, hvis jeg skal videre."*

Metakognitive redskaber – når tankerne tager over

Stress er ikke kun fysisk træthed. Mange oplever, som Ida, at tankemylder og bekymringer kører i ring og gør det svært at finde ro. Man prøver at tænke sig ud af ubehaget – men ender ofte med at blive mere fanget i det.

Derfor introduceres deltagerne til metakognitive redskaber – en evidensbaseret metode, der hjælper med at opdage, hvornår tankerne tager over, og at give dem mindre opmærksomhed. Det handler ikke om at kontrollere tankerne, men om at ændre relationen til dem – og derved frigøre energi og fokus til det, der faktisk kan handles på.

For Ida var det en afgørende indsigt.

"Jeg har forstået, at det ikke er tankerne, der rykker noget. Det er handling. Det er at spørge mig selv: Hvad skal jeg gøre i dag – helt konkret?"

Ved at koble metakognitiv tilgang med praktisk målsætning oplever deltagerne, at de igen får redskaber i hænderne – ikke kun til at vende tilbage til arbejdslivet, men til at genopbygge et liv med mere ro, retning og bæreevne.

Når man er ramt af stress, kan man nemt komme til at tænke, at man skal vente med at starte i et forløb som "Et arbejdsliv uden stress", til man er helt klar. Men ifølge Ida er det netop det, man skal passe på med: 'Man skal ikke vente på følelsen af: Nu er jeg klar. For sådan fungerer livet jo ikke.'

Hun beskriver, hvordan hun i starten bare sov, fordi kroppen havde brug for det – men også, hvordan chokket langsomt lagde sig, og arbejdet med at bygge sig selv op kunne begynde. 'Det handler om at få nogle værktøjer til at bygge sig selv op igen – i respekt for, hvor man selv er, og netop det får man i forløbet,' siger Ida og tilføjer, at hun er glad for, at hun ikke skulle vente længere: 'Set i bakspejlet er jeg virkelig lettet over, at det ikke kom senere.'

Fra fællesskab til fordybelse – de individuelle samtaler

Efter de første fire ugers gruppeforløb fortsætter deltagerne i op til otte ugers individuelle, coachende samtaler. Her får man mulighed for at arbejde mere målrettet med det, der fylder mest – i eget tempo og med støtte fra en professionel stresscoach. Samtalerne skaber et rum til at standse op, mærke efter og finde ud af, hvad næste skridt skal være.

"Jeg har ikke sat mig ned og forholdt mig til: Hvad er det, der driver mig? Så det er det, jeg vil give plads til nu," fortæller Ida.

De individuelle samtaler giver plads til fordybelse – men uden at man står alene. Deltagerne bærer



“Jeg har fået værktøjer langt ud over, hvad jeg kunne forvente i en arbejdsmæssig kontekst – og udbytte, jeg aldrig havde forestillet mig, min kommune kunne tage ansvar for.”

fællesskabets tryghed med videre, samtidig med at de får rum til at tage ejerskab over deres egen udvikling. Forløbet er ikke et "one-size-fits all", men giver plads til den enkeltes behov. Som Ida forklarer:

"Det er forskelligt, hvad folk vil arbejde med. Men at få lov til at dykke ned i noget vigtigt sammen med én, der guider og faciliterer – det tror jeg på. Nøglen er, at der står mennesker klar til at hjælpe én videre. Så jeg glæder mig rigtig meget."

En investering i livskraft – ikke kun arbejdskraft

For Ida har forløbet ikke bare hjulpet hende med at komme sig – det har givet hende mod til at stoppe op og mærke efter. For første gang i sit arbejdsliv giver hun plads til spørgsmålet: Hvad er egentlig vigtigt for mig?

"Jeg har fået værktøjer langt ud over, hvad jeg kunne forvente i en arbejdsmæssig kontekst – og udbytte, jeg aldrig havde forestillet mig, min kommune kunne tage ansvar for."

Hun beskriver forløbet som en gave. Ikke fordi det var let, men fordi det kom med den rette timing, den rette tilgang – og med respekt for, at forandring tager tid.

"Det her handler ikke kun om job, men om hele mennesket. Jeg havde aldrig forestillet mig, at Gentofte Kommune kunne berige mig på den her måde."

Og netop derfor har hun også et klart budskab til andre, der står et sted, hvor livet hænger i en tynd tråd:

"Folk skal vide, at det her tilbud findes. Når man står midt i det hele, ved man ikke, hvad man har brug for".

At Gentofte Kommune tilbyder et forløb, hvor man ikke bliver forceret, men får lov at komme sig i eget tempo – det er jeg dybt taknemmelig for," slår Ida fast.



Det betaler sig at investere i trivsel

Stress koster dyrt – både for mennesker og for samfundet. Hvert år mister Danmark 55 milliarder kroner i velstand på grund af arbejdsrelateret stress. Mere end 55.000 fuldtidsstillinger går tabt, og det offentlige mister 7,5 milliarder kroner i skatteindtægter. 10 % af de stressramte står helt uden for arbejdsmarkedet et år efter forløbet – og mange vender aldrig tilbage.

Tallene taler for sig selv. Men de viser også potentialet: Hvis vi reducerer stress med bare 20 %, kan vi frigive 11.100 fuldtidsstillinger og spare 1,5 mia. kr. om året.

I lyset af den nye beskæftigelsesreform, der netop giver kommunerne større frihed til at tænke nyt og investere i indsatser med dokumenteret effekt, er Gentofte Kommunes samarbejde med Carelink Gruppen et forbillede. I stedet for at vente på, at stressen sætter sig fast, vælger Gentofte at handle tidligt og helhedsorienteret. De møder borgerne med respekt, redskaber og retning – og skaber grundlag for bæredygtige arbejdsliv.

Stress koster dyrt – for både mennesker og samfund



Kilde: AE; 2024

Vil I også styrke trivsel og beskæftigelse i jeres kommune – og investere i løsninger, der virker?

Så tag kontakt til



Kenneth Lindberg

Direktør for sociale effektinvesteringer,
Carelink Gruppen

Tlf: 30 57 98 52
Mail: lin@carelink.dk



carelinkgruppen

- sammen om bedre velfærd