

## MARS-grupper på Arbejdsmedicinsk Klinik, Århus Universitetshospital

v. Morten Vejs Willert (psykolog, ph.d.)



### MARS-grupper

- Evidensbaseret stresshåndteringsprogram
- Aktiv tilknytning til arbejdsmarkedet
- Alvorlige symptomer på arbejds-relateret stress
  
- Kognitiv adfærdsterapi
  - undervisning om stress
  - ændring af tanke- og handlemønstre
  - stress-reducerende teknikker
  - hjemmearbejde

## Arbejdsform og indhold

- 9 deltagere
- Ledes af psykolog
- 8 møder over 3 mdr. (kl. 9-12) + booster-session
- Oplæg m slides, gruppearbejde, hjemmearbejde



Modelfotos © Aarhus Universitetshospital, region Midt



3

## Henvisning

### Inklusion

- Væsentlige arbejdsmæssige påvirkninger
- Symptomer > 4 uger
  - Psykiske / Fysiske / Adfærd
- Hvis fuldtidssygemeldt; planlagt genoptagelse af arbejdet

### Eksklusion

- Sygemelding >26 uger op til henvisning
- Problemer primært ifht. samarbejde / mobning / chikane
- Svære belastninger udenfor arbejdet
- Sværere psykiatrisk lidelse
- Aktuelt misbrug

4

## Indhold af MARS-grupper

Session 1: Velkomst – Mål med kurset – Psykoedukation

Session 2: Deltagermål – Den kognitive stressmodel

Session 3: Stresstænkning

Session 4: Ændring af stresstænkning

Session 5: Leveregler og ændring af leveregler

Session 6: Kommunikation og stress

Session 7: Opsummering

Session 8: Afslutning – Fundering – Evaluering

Session 9: Opsamling

Manual tilgængelig på [www.arbejdsstress.dk](http://www.arbejdsstress.dk)

5

## Erfaringer fra MARS-grupper

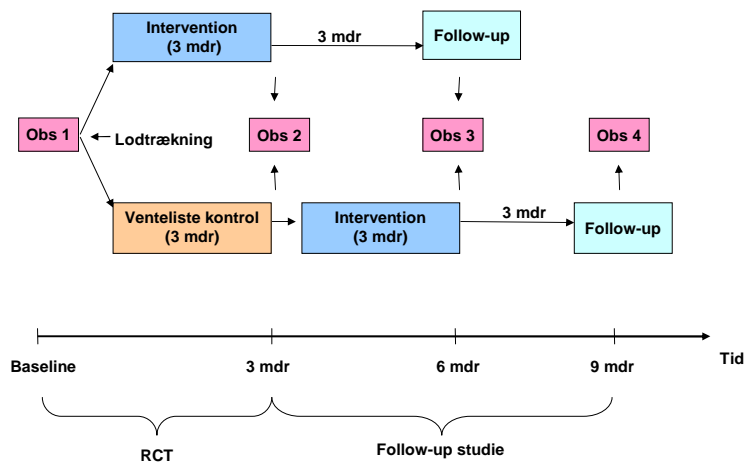
- Ingen selektion på fag, alder, køn, leder/medarb.
- "Effektivt" for deltagerne
- "Effektivt" for behandler
- Gruppeformen giver også nogle begrænsninger

6

# MARS - en randomiseret, venteliste-kontrolleret undersøgelse af et 3-måneders stresshåndteringsprogram



## Randomiseret venteliste-kontrol design



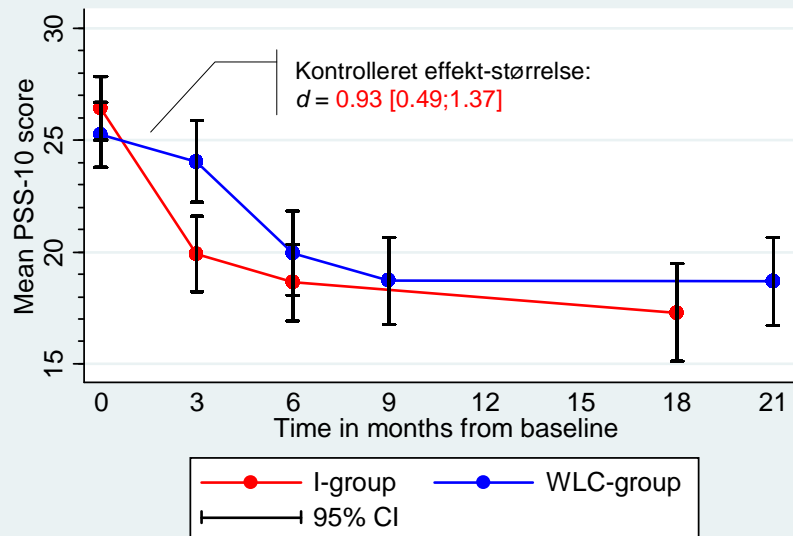
## Psykologiske udfaldsmål

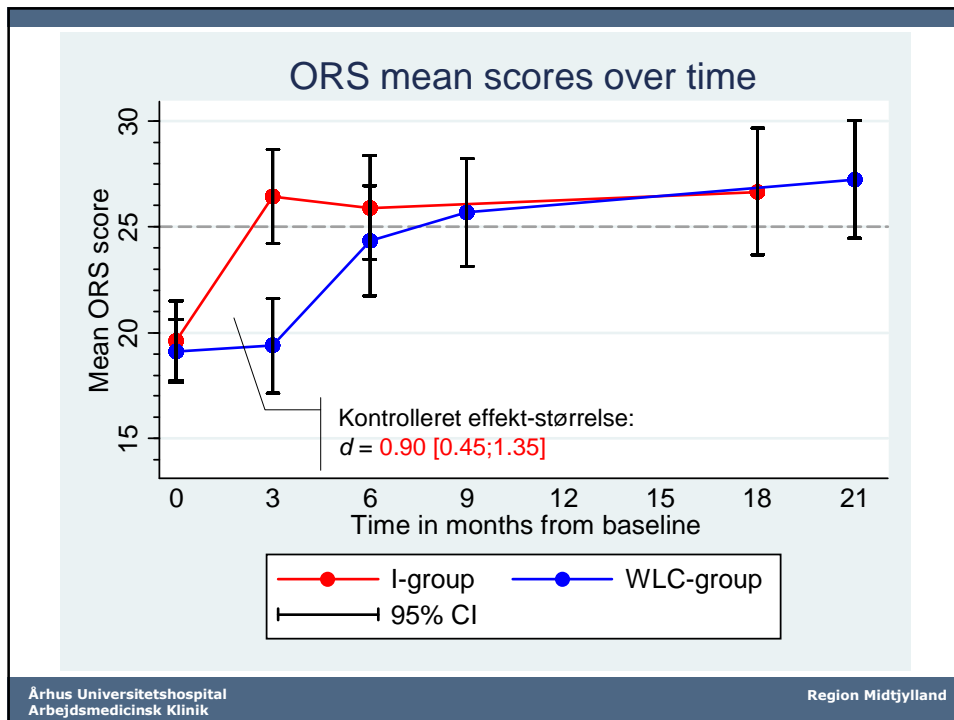
- Selvoplevet stress (Perceived Stress Scale)
- Copingstrategier (BriefCOPE)
- Søvnkvalitet (Basic Nordic Sleep Q.)
- Kognitive forglemmelser (Cognitive Failures Q.)
- Generelt funktionsniveau (Outcome Rating Scale)

→ Effekt

9

## PSS-10 mean scores over time



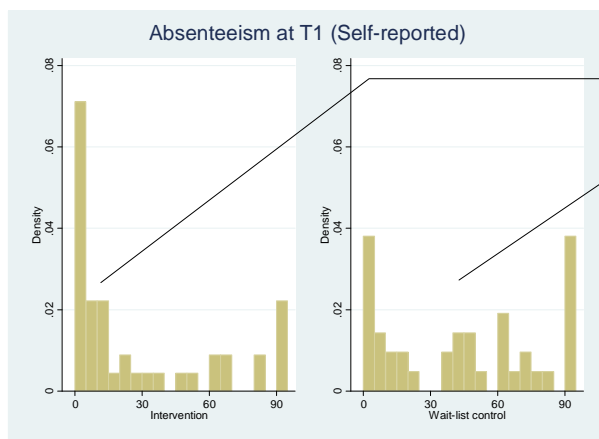


## Fysiologiske udfaldsmål

- Adrenerge processer
  - Blodtryk
  - Hvilepuls
- Kataboliske processer
  - Kortisol
- Metaboliske processer
  - Triglycerid
  - Cholesterol (Total, LDL, HDL)
- Sukkerbalance
  - Hæmoglobin A<sub>1</sub>C
- Stofskifte
  - Thyreotropin

Ingen effekt

## Selvrapporteret sygefravær – RCT



Interventionsgruppe  
median = 11 [3–25] dage

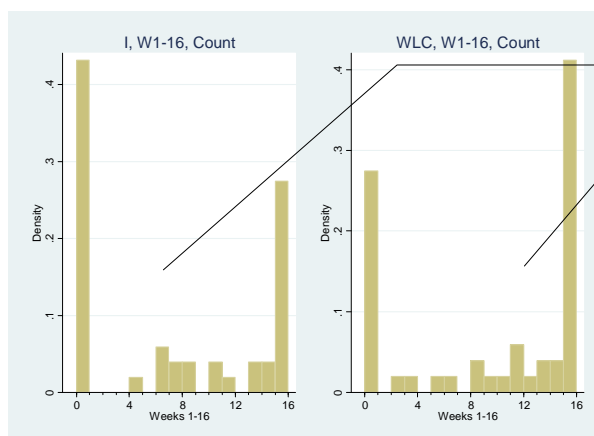
Venteliste-kontrol gruppe  
median = 45 [19–60] dage

Mann-Whitney:  $p = 0.02$

Somer's  $D$ :  
29 [5–52] % reduktion

13

## Register-baseret sygefravær - RCT



Interventions gruppe  
median = 6 [0–11] uger

Venteliste-kontrol gruppe  
median = 12 [8–16] uger

Mann-Whitney:  $p = 0.06$

Somer's  $D$ :  
21 [0–42] % reduktion

14

## Konklusioner

- **Psykologiske udfaldsmål**
  - Stor effektstørrelse på primært udfaldsmål
  - Mellem/små effektstørrelser på sekundære udfaldsmål
  - 3 og 15 mdr. follow-up
- **Biologiske udfaldsmål**
  - Baseline indenfor reference-niveauer
  - Ingen forandringer der kan tilskrives interventionen
- **Sociale udfaldsmål**
  - Reduktion i selv-rapporteret sygefravær
  - Lignende trend på registerbaseret mål for sygefravær

15

## Forudsætninger for MARS

Vi anbefaler at psykologen...

- Er autoriseret
- Har klinisk erfaring med målgruppen
- Har en efteruddannelse i kognitiv terapi
- Har erfaring med gruppebehandling
- Vi udbyder oplærings- og supervisionsforløb



## Implementering i klinisk praksis

- ~75 gruppeforløb på klinikken i Aarhus
- Oplæring i MARS (Odense, Esbjerg, Nykøbing F.)
- Detaljeret analyse i MARS case-studie (Mark 2013)
  - Video-transkription
  - Spørgeskemaer hver session (ES som ved RCT)
  - Kvalitativ oplevelse af elementer i forløbet (behandler-stil, hjemmearbejde, gruppeformat)
  - Adherence-to-manual

## Yderligere information

### Forskningsartikler

Willert MV, Thulstrup AM & Bonde JP. Effects of a stress management intervention on absenteeism and return to work - results from a randomized wait-list controlled trial. *SJWEH*, 37(3):186-195, 2011.

Willert MV, Thulstrup AM, Hertz J & Bonde JP. Sleep and cognitive failures improved by a 3-month stress management intervention. *International Journal of Stress Management*, 17(3):193-213, 2010.

Willert MV, Thulstrup AM, Hertz J & Bonde JP. Changes in stress and coping from a randomized controlled trial of a three-month stress management intervention. *SJWEH*, 35(2):145-152, 2009.

### Kapitler i fagbøger

Willert MV. Kognitiv adfærdsterapeutisk gruppeterapi for arbejdsrelateret stress, i BL Larsen & T Nyland (Red.): *Kognitiv Adfærdsterapeutisk Gruppeterapi*, København: Hans Reitzels Forlag, 2015.

Hertz J & Willert MV. Kognitiv adfærdsterapi ved arbejdsrelateret stress, i NK Rosenberg & M Arendt (Red.): *Kognitiv terapi - nyeste udvikling*, København: Hans Reitzels Forlag, 2012.

### Speciale

Mark, N. Kognitiv adfærdsterapi til behandling af arbejdsrelateret stress. Et embedded casestudie af en gruppe med ni patienter. Specialeafhandling, Aarhus Universitet.

### Hjemmeside

[www.arbejdsstress.dk](http://www.arbejdsstress.dk)

## Perspektiver

- iMARS – web-baseret behandlingstilbud
- Måling af søvn før/efter MARS med Actigrafi
- Tidlig intervention: Søvn & Stress
- Register-opfølgning på MARS (5 års prognose: sygefravær, flexjob, førtidspension, psykiatriske diagnoser, medicin)
- Samarbejde omkring måling af effekt ved nye metoder og andre målgrupper



## Scenarier

