

Invitation til videregående uddannelser og øvrige interesserede

Udfordring: "Gå i Stresspanelets sko"

Regeringen har udpeget et nationalt stresspanel, der skal engagere befolkningen samt pege på 12 relevante handlinger, der kan knække den opadgående stresskurve. Stress kan man få, når man igennem længere tid har oplevet en ubalance mellem de ressourcer, man har, og de krav, der stilles til en (inkl. de krav, man opfatter, at der bliver stillet til en). I Danmark rapporterer hver fjerde, at de har et højt stressniveau.

I inviteres hermed til at "gå i Stresspanelets sko" og komme med forslag til, hvad der kan mindske stress ved at øge den mentale sundhed og trivsel. I kan vælge opgave 1 eller 2, alt efter hvad der tænder jer.

Opgave 1:

Forestil jer, at I er Stresspanelet. I er blevet bedt om at identificere 12 handlinger, som vil gavne *på tværs* af aldre og områder i Danmark. I skal her sikre en vis bredde i jeres handlingsforslag, så de gavner flere end jeres egen gruppe og mærkesager.

Jeres proces skal føre frem til (1) konkrete handlinger, hvor det står klart (2) hvem der bør gøre hvad hvordan, samt (3) hvilken effekt I forventer, at forslagene vil få for hvem. Hvis I kender til forskning eller erfaringer fra ind- og udland, er det oplagt at bruge dem i jeres proces. Men gode, skæve idéer er også i sig selv værdifulde.

Opgave 2:

I opgaven her skal I identificere konkrete handlingsforslag, som I selv har indflydelse på at føre ud i livet. Små ændringer, der vil gøre en stor forskel for jeres mentale sundhed og trivsel i hverdagen. Tal f.eks. igennem, hvornår I er mest afslappede. I kan også hver især lave en liste over de aktiviteter, I har erfaring med fremmer jeres indre ro. Ikke mindst kan I tale om, hvad I kan gøre i jeres fællesskaber – i forbindelse med uddannelse, fritid, familie, venner, SoMe osv. – som vil have en god indvirkning på jer: Har I fået opbygget nogle vaner og forventninger til hinanden, som dræner mere end de gavner? Og som I kan ændre, hvis I beslutter jer for det?

Hvor det i opgave 1 er det o.k. alene at komme med forslag, I synes, at ANDRE skal udføre, går opgave 2 ud på at komme med forslag, I SELV kan føre ud i livet; sammen og hver for sig.

Send os gerne jeres bedste forslag

Skulle I få lyst til at sende os visse af jeres forslag, er I velkomne. Vi modtager bidrag af 1-2 sider/minutter, med tydelig fremhævelse af forslagene til konkret handling. Forslagene sendes til stresspanelet@sum.dk som tekst eller video. Handlingsforslag, som lever op til ovennævnte krav, vil blive forelagt Stresspanelet og indgå i panelets drøftelser. Sidste frist for indsendelse er den 23. november 2018. I kan læse mere om arbejdet her: <https://bit.ly/2yeLP1V>

Med venlig hilsen



Anette Prehn

Formand for Det nationale Stresspanel