

No stress i byggebranchen -  
morgenkaffemøde om  
**MINDStrain**

Byens Netværk 07.02.18

Tekst og foto: Liv Reese

**BYENS  
NETVÆRK**





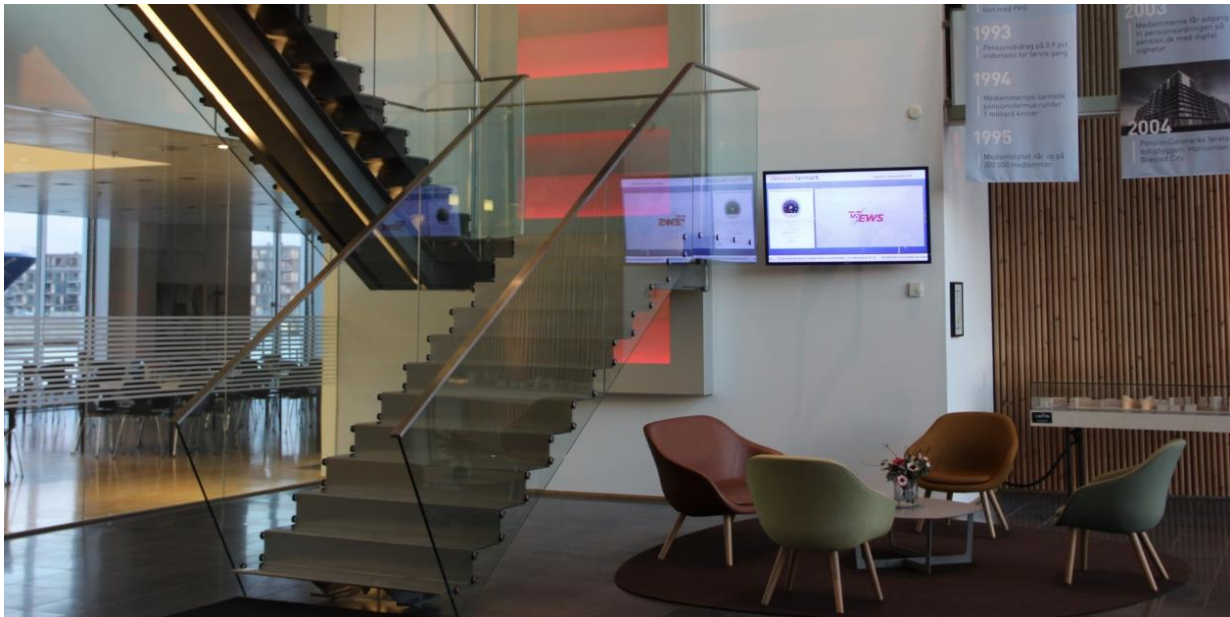
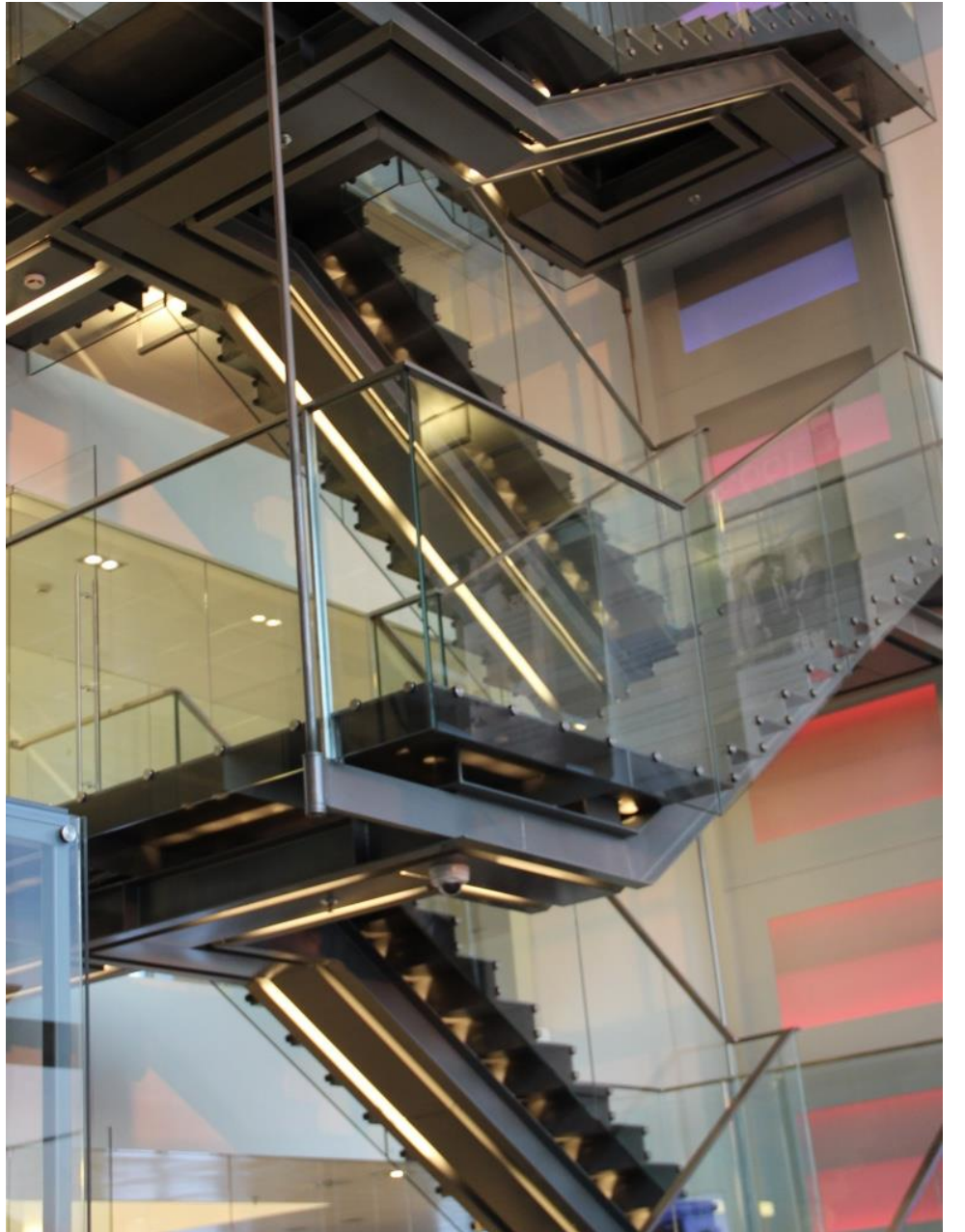
Solen stod op over Nordhavn, da vi mødtes i PensionDanmarks lokaler, hvor Byens Netværk havde inviteret virksomheden MINDStrain til at give en smagsprøve på deres metode til at forebygge og håndtere stress.

Stress er den største årsag til sygemeldinger, og hver eneste dag er 35.000 danskere sygemeldt med stress, hvoraf mange aldrig kommer tilbage på arbejdsmarkedet. Det er med de tal for øje, at Stig Sølvhøj har startet MINDStrain.

”Vi arbejder på at forstå stress - hvad det er, og hvordan vi behandler det”, forklarede Stig Sølvhøj, der med metoden MINDStrain introducerer en anderledes tilgang til stress med fokus på forebyggende behandling og ikke bare akut behandling, når skaden er sket.

Tag med på en tur i ord og billeder til vores morgenkaffemøde om stress i selskab med PensionDanmark og MINDStrain.







Henriette Sofie Larsen, sekretariatschef i Byens Netværk, byder velkommen til Stig Sølvhøj, stifter af MINDStrain.



Med repræsentanter fra både store og små virksomheder i byggebranchen kastede vi et nysgerrigt blik på, hvordan stress kan forebygges, så mennesker og virksomheder rammes mindre.



”Hvis vi gør som vi plejer, får vi de samme resultater. Så vi er nødt til at gøre noget nyt”, fortalte Stig Sølvhøj om idéen bag MINDStrain.

Tak for i dag

