

ENTRE2RISE

ENTRE2RISE »FRA STRESS TIL SUCCES TIL FREMSKRIDT

FOR EN STÆRKERE FREMTID«

PROJEKTNUMMER: 2025-1-CZ01-KA220-VET-000358582



Juni 2026



Projektmål

- At forstå deudfordringer inden for mentalsundhed, som iværksættere står over for
- Indsamle dokumentation gennem spørgeskemaundersøgelser og fokusgrupper
- Udvikle praktiske støtteressourcer
- Styrke modstandsdygtighed og trivsel

Støtte til iværksætteres mentale sundhed i hele Europa

ENTRE2RISE er et Erasmus+-projekt, der hjælper iværksættere, studerende og undervisere med at håndtere stress, angst og udbændthed. Ved at kombinere forskning, erfaringer fra virkeligheden og innovative læringsressourcer fremmer projektet modstandsdygtighed, trivsel og bæredygtigt iværksætteri.



01/03

5 lande • 6 partnere • 1 fælles mission



Hvad forskning en afslørede

407 deltagere deltog i ENTRE2RISE-forskningen:

- 129 iværksættere
 - 175 studerende
 - 103 undervisere og kursusledere
- Resultaterne viser, at stress er en almindelig del af livet som iværksætter, og at der er behov for mere struktureret støtte.

Vigtigste resultater

- **Stress er udbredt** 60–85 % af iværksætterne oplever arbejdsrelateret stress regelmæssigt.
- **Modstandsdygtigheden er stor, men der er behov for støtte**
Mange iværksættere forbliver produktive under pres, men resultaterne understreger behovet for mere strukturerede ressourcer inden for mental sundhed og netværk for kollegial støtte.
- **De største stressfaktorer**
Arbejdsbyrde, økonomisk usikkerhed, frygt for at fejle og ubalance mellem arbejde og privatliv.
- **Fiasko betragtes ofte som en mulighed for at lære noget**
Mere end halvdelen af de adspurgte ser tilbageslag som værdifulde erfaringer, der bidrager til personlig og faglig udvikling.

Indblik fra fokusgrupper



Fokusgrupperne gav værdifulde indsigter i den daglige virkelighed som iværksætter. Deltagerne diskuterede åbent udfordringerne ved at håndtere stress, usikkerhed og presset ved at balancere forretningsmæssige forpligtelser med personlig trivsel. Mange fremhævede vigtigheden af støtte fra ligestillede, praktiske strategier til at håndtere udfordringerne og skabelsen af trygge rum, hvor mental sundhed kan diskuteres uden stigmatisering. Diskussionerne fremhævede også behovet for tilgængelige værktøjer og ressourcer, der kan hjælpe iværksættere med at opbygge modstandsdygtighed og håndtere udfordringer mere effektivt.

Bag enhver virksomhed står der en person, der navigerer gennem udfordringer, usikkerhed og ansvar.



Succeshistorier

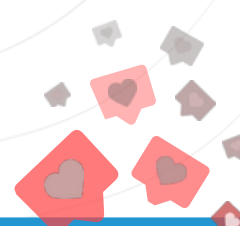
Gennem ENTRE2RISE delte iværksættere fra forskellige sektorer og lande deres personlige erfaringer med stress, angst, udbændthed og ubalance mellem arbejde og privatliv. Deres historier viser, at udfordringer kan overvindes gennem modstandsdygtighed, støttenetværk, sundere rutiner og bedre arbejdsmetoder. Sammen understreger disse erfaringer et vigtigt budskab: Bæredygtig succes som iværksætter afhænger ikke kun af virksomhedens vækst, men også af mental trivsel og personlig balance.

Hvad sker der nu

- Udvikling af læringsressourcer og støtteværktøjer
- Indførelse af Anxiety Navigator
- Uddannelse af undervisere og iværksættere

Psykisk velbefindende er ikke adskilt fra forretningsmæssig succes – det er en del af den.

Entre2Rise-konsortiet



Følg os på sociale medier:



LinkedIn



Co-funded by
the European Union

Læs mere om os:



Finansieret af Den Europæiske Union. De udtrykte synspunkter og meninger er forfatterens egne og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions eller Dům zahraniční spolupráce synspunkter og meninger. Hverken Den Europæiske Union eller bevillingsgiveren er ansvarlige for disse.