



Evalueringsrapport om Stressbehandlingskonferencen 2016

Københavns Universitet 8.1.2016, kl. 9-16.45.



Udarbejdet af:

Yun Ladegaard
Institut for Psykologi, Københavns
Universitet

Christian Gaden Jensen
Center for Psykisk Sundhedsfremme
www.cfps.dk



Indhold

Stressbehandlingskonferencen 2016 - Information	3
Arrangører	3
Samarbejdspartnere	3
Faglige oplæg af	3
Korte præsentationer	3
Donationer	3
Faglige og praktiske bidrag	3
Vision for konferencen	4
Etablering af professionelt netværk omkring stressbehandling i Danmark	4
Formidling	4
Pressedækning og impact	4
Resultaterne af evalueringen af Stressbehandlingskonferencen 2016	5
Hvem deltog på konferencen	5
Konferencens organisering	6
Deltagernes vurdering af konferencens indhold og relevans	6
Udpluk af deltagernes beskrivelser i evalueringen	6
Hvad fandt deltagerne særligt relevant for deres professionelle virke?	7
Mødet med andre professionelle	7
Hvad fandt deltagerne særligt inspirerende?	7
Ønsker til næste konference	8
Arrangørernes refleksioner på baggrund af evalueringen	11



Stressbehandlingskonferencen 2016 - Information

Afholdt 8.1.2016 kl. 9.00-16.45, Københavns Universitet, Øster Farimagsgade 5, Bygning 35

Arrangører

Institut for Psykologi, Københavns Universitet
Yun Ladegaard, Projektleder

Center for Psykisk Sundhedsfremme
Christian Gaden Jensen, Centerleder

Samarbejdspartnere

Dansk Psykologforening
Dansk Selskab for Arbejds- & Miljømedicin
Dansk Ramazzini Center
Randers Sundhedscenter

Arbejdsmiljø København
Aalborg Universitetshospital
COPESTRESS Projektet
Grow People

Faglige oplæg af

- Bo Netterstrøm og Pernille Rasmussen, COPESTRESS projektet
- Morten Willert, Arbejdsmedicinsk Klinik, Aarhus Universitetshospital
- David Glasscock Arbejdsmedicinsk Klinik, Regionshospitalet Herning
- Iben Holbæk Lundager, Randers Sundhedscenter
- Hanne Knudsen og Greta Lund, Arbejdsmedicinsk Klinik, Aarhus Universitetshospital
- Christian Gaden Jensen, Center for Psykisk Sundhedsfremme
- Yun Ladegaard, Institut for Psykologi, Københavns Universitet
- Vivi Imer Hansen, Arbejdsmedicinsk Klinik, Aalborg Universitetshospital
- Morten Kallehauge, Tidlig Indsats, Arbejdsmiljø København

Korte præsentationer

- Nina Friser Holst & Sidsel Romme Nygaard, Institut for Psykologi, Københavns Universitet.
- Bettina Damsbo & Linda Kronsted, Kalmia A/S - Center mod stress
- Bettina Prühs & Camilla Geisler Ritzau

Donationer

For at udbrede kendskabet til konferencen for foreningens medlemmer, støttede Dansk Psykolog Forening (DP) konferencen med 24.250 kr. til køb af annonceplads i DPs medier.

Faglige og praktiske bidrag

Workshop, facilitering & evaluering: Janne Skakon
Eventkoordinering: Ida N. Meyer
IT & lyd: Andreas F. Elrond

Grafisk design: Anne Degn Christensen
Hjemmeside: Julie Vintersborg
Video & foto: Ditte Darko



Vision for konferencen

Stressbehandlingsforløb udbydes på hospitaler og arbejdspladser, i såvel kommunalt som privat regi. En tværgående vidensudvikling om de tilgængelige behandlinger og deres resultater har imidlertid manglet. Ved at samle forskere og praktikere i dansk stressbehandling er det Stressbehandlingskonferencens formål at dele og udvikle værdifuld viden og praksiserfaring. Fremadrettet er formålet at sikre en mere kontinuerlig vidensdeling interessenterne imellem for derigennem at kvalificere og videreudvikle den behandling, vi kan tilbyde voksne danskere med stressproblematikker.

Konferencen er den første af sin art og har fokus på behandlingen af stress frem for på mere grundvidenskabelige undersøgelser af aspekter ved stress. Konferencen afholdes én gang årligt.

Etablering af professionelt netværk omkring stressbehandling i Danmark

I forbindelse med konferencen er der oprettet en lukket facebookgruppe, hvor deltagerne på konferencen kan vidensdele, etablere nye netværk og samarbejder samt udveksle erfaringer med hinanden. Pr. 19.2.2016 er der 147 medlemmer i gruppen.

Formidling

Da stressbehandling er et meget vigtigt område, er det et mål for Stressbehandlingskonferencen at udbrede kendskabet til den nuværende forskning på området. Foruden afholdelse af selve konferencen er der af samtlige oplæg lavet lydoptagelser, som vil blive tilgængelige offentligt som podcasts. Nærværende rapport vil ligeledes blive tilgængelig. Slides fra konferencen er udsendt til de medvirkende.

Pressedækning og impact

I forbindelse med Stressbehandlingskonferencen adresserede Jyllandsposten mandag d. 11. januar 2016 temaet om de forskelligartede tilbud om stressbehandling i Danmark samt manglerne herpå. I alt to artikler blev bragt, begge på forsiden, hvor konferencens arrangører og enkelte oplægsholderne medvirkede. Problematikken blev dernæst taget op af bl.a. DR, TV2, Berlinske Tidende og Information. Flere politiske ordførere reagerede og ytrede ønske om politiske initiativer på området.

I forlængelse af denne mediebevågenhed har Sundhedsstyrelsen nedsat et udvalg, som skal undersøge muligheden for at udvikle en diagnose for stress, hvilket var et af de problemer, som blev adresseret i Jyllandspostens artikler.



På selve konferencen deltog journalister fra Videncenter for Arbejdsmiljø og Ugebladet A4. Ugebladet A4 udkom efterfølgende med en artikel om stress i den offentlige sektor, som blev grebet af dagspressen, og hvis pointer blev bragt af en lang række medier. Efterfølgende har flere debatindlæg videreført dagsordenen og udbredt synligheden af stressproblematikker i Danmark. Bl.a. har grupper af offentlige ansatte, eksempelvis sygeplejersker, udtalt sig om emnet.

Resultater af evalueringen af Stressbehandlingskonferencen 2016

I alt deltog ca. 308 personer på konferencen. Et spørgeskema blev udsendt elektronisk til deltagerne en uge efter, at konferencen var afholdt. Besvarelsene var anonyme og blev indgivet via et link. Af de 308 udsendte invitationer til evalueringen svarede 145, dvs. 47 %.

Hvem deltog på konferencen

Ud fra konferencens deltagerliste fremgår det, at over 80% af deltagerne var uddannede psykologer. Derudover deltog læger, psykologistuderende, konsulenter inden for stress samt andre faggrupper inden for sundhedssektoren.

61% af de deltagende arbejdede som behandlere, mens 32% var beskæftiget som konsulenter, organisationspsykologer, inden for andre sundhedsfaglige områder samt HR og ledelse. Blot 7% var beskæftiget inden for forskning.

Deltagerne havde i gennemsnit været færdiguddannet i 17 år.

92% af deltagerne deltog i hele konferencen. Evalueringen er således hovedsageligt baseret på deltagere, som oplevede hele konferencen.

Konferencens organisering

Deltagerne evaluerede generelt konferencens organisering meget positivt, jf. Tabel 1.

Tabel 1. Evaluering af konferencens organisering	
Hvordan vil du vurdere konferencens organisering overordnet set?	Score ¹
Tilmelding	4,7
Information	4,7
Selve dagen	4,5
Lokaler	4,4
Forplejning	4,0
¹ Scoret på en 5-punkts Likert-skala (5 =Meget tilfreds; 1= Meget utilfreds).	



Deltagernes vurdering af konferencens indhold og relevans

Deltagerne vurderede ligeledes konferencens indhold og relevans positivt.

Tabel 2. Evaluering af konferencens indhold	
	Score ¹
Hvor tilfreds er du med konferencens indhold?	4,3
Scoret på en 5-punkts Likert-skala (5 =Meget tilfreds; 1= Meget utilfreds).	

95% af deltagerne blev inspireret af formiddagens oplæg

(26% svarede, at de i meget høj grad blev inspireret, 44% i høj grad og 25% i nogen grad)

96% af deltagerne blev inspireret af Workshop 1 - Involvering af arbejdspladsen

(26% svarede, at de i meget høj grad blev inspireret, 38% i høj grad og 32% i nogen grad)

92% af deltagerne blev inspireret af Workshop 2 – Åben & Rolig

(38% svarede, at de i meget høj grad blev inspireret, 32% i høj grad og 22% i nogen grad)

90% af deltagerne blev inspireret af at tale med de andre konferencedeltagere

(11% svarede, at de i meget høj grad blev inspireret, 33% i høj grad og 46% i nogen grad)

Udpluk af deltagernes beskrivelser i evalueringen

”Godt med den stramme og præcise tidsstyring og eksekvering af dagen”

”Forhåbentlig bliver det en konference mange år frem.”

”Dejligt, at der er endelig er nogen der har taget initiativ til at skabe vidensdeling inden for området stressbehandling”

”Uanset hvad, var det bare en helt forrygende god dag! og tak for hele arrangementet! Jeg fik bare så meget ud af det.”

”Konferencen har afstedkommet meget røre i medierne. Jeg kan håbe på, at der nu er momentum til at få lavet nationale kliniske retningslinjer på området.”

”Skal Christiansborg og andre af landets politikere ikke i spil?? Dagen efter denne konference var der noget i medierne som tydede på, at den viden, der faktisk er etableret, bør ud.”



Hvad fandt deltagerne særligt relevant for deres professionelle virke?

Mange deltagere beskrev, at præsentationen af forskningsresultater/evidens, erfaringer fra praksis såvel som introduktionen af de værktøjer, der benyttes i de forskellige behandlingsprogrammer, var særligt relevant for dem. Andre var glade for at blive bekræftet i, at der findes evidens for effekten af anvendelsen af de værktøjer og teorier, de i forvejen anvendte. Flere beskrev desuden, at de havde fået særligt meget ud af eftermiddagens workshops, hvor der havde været lejlighed til at debattere og komme mere i dybden. Endvidere udtrykte flere et ønske om at nå endnu mere i dybden med de forskellige værktøjer, emner og debatter. Nedenstående er et udpluk af besvarelsene:

"Konferencen gav mig en oversigt over hvad der foregår på området stressbehandling/-håndtering"

"Ny viden, erfaringer og ikke mindst inspiration, som jeg kunne tage med hjem."

"Jeg var glad for de mere anvendelsesorienterede oplæg og særligt der hvor forskning / ny viden og praksis blev koblet sammen."

Mødet med andre professionelle

Den gode stemning på konferencen og tilstedeværelsen af mange engagerede mennesker blev fremhævet af mange deltagere. Lejligheden til at stifte nye netværk og potentielle nye samarbejder blev også fremhævet. Endelig fremhæver mange det som givende, at mødet med andre organisationer har opdateret deres viden og inspireret deres praksis.

"At møde frem i et forum med fokus på behandling af stress. Møde andre. Mærke engagementet og potentialerne"

Hvad fandt deltagerne særligt inspirerende?

Hvad de enkelte deltagere fandt særligt inspirerende var naturligvis forskelligt. Mange følte sig meget inspireret af workshoppen om Åben og Rolig-metoden og flere beskrev afslapningsresponset (relaxation response) som en ny, vigtig læring. Også Posterpræsentationerne i frokostpausen blev rost, ligesom workshoppen om arbejdspladsinvolvering var inspirerende for mange. Derudover beskrev en del af deltagerne også bredden i programmet som interessant.

"Det var et meget bredt program og meget kompetente oplægsholdere"

"I var så dygtige til faget, og samtidig gode og levende formidlere - det var en sand fornøjelse at deltage i dagen! Tak"



"Jeg mødte potentielle samarbejdspartnere fra andre dele af landet (plus gamle kolleger) og blev i det hele taget lidt klogere på hvad andre laver."

"Engagerende mennesker",

"Samvær med kolleger/ligesindede"

"Erfaringsudveksling med psykologer fra store arbejdspladser"

"Rigtig godt at møde så blandet deltagergruppe, men (hvis det falder inden for konferencens målgruppe), så ville det være godt at få flere virksomhedsrepræsentanter"

"At høre om andres projekter, erfaringer og udfordringer"

"Hvordan kan behandlingssystemet blive ledelsens værktøj frem for medarbejdernes og fagforeningernes talerør?"

"Er særligt vild med Christian [Gaden Jensens] tilgang, der i høj grad tager udgangspunkt i solid forskning og omsætter det til målrettede tiltag!! Fedt og trygt!"

"Super god konference, herligt med stram struktur, god organisering, dejligt med så komprimeret viden samlet"

"Det var meget interessant at høre om forskningen indenfor behandling. Det har givet anledning til nogle konkrete tanker om, hvordan vi kan udvikle vores tilbud."

"Tak for at sætte debatten i gang og organisere denne konference."

Ønsker til næste konference

Deltagerne beskrev, at de ønskede sig mere tid til både oplæg og workshops, så man i endnu højere grad kan komme i dybden med præsentationen og diskussionen af værktøjer og virkemidler. Samtidig bød evalueringen på mere end fem siders tætskrevne forslag til næste års temaer. Disse er nedenfor forsøgt indplaceret under otte kategorier.

Forslag til temaer:

I: Arbejdsplads, organisation og tilbagevenden til arbejdet

Et gentaget ønske i mange evalueringer var mere viden om stresshåndtering og forebyggelse på arbejdspladserne.

Herunder ytres der ønske om et fokus på screeningsredskaber og på kollektive stressfænomener samt behandling af stress i grupper og organisationer. Eksempler på udsagn:

"Forebyggelse på arbejdspladsen ift. stress og hvordan man bedst opnår succes hermed. Erfaringer fra studierne om både interventions- og kontrolgrupper var interessante at blive introduceret til ift."



at kunne arbejde målrettet videre med udvikling af relevante ydelser med fokus på stressforebyggelse og TTA."

"Alt i alt en spændende dag, men ud fra konferencens beskrivelse havde jeg troet og håbet på flere værktøjer, som jeg kunne bruge internt i organisationen."

"Flere efterlyser, at vi inviterer endnu flere faggrupper samt arbejdspladsrepræsentanter ind, samtidig vil vi gerne i dybden og have konkrete psykologiske værktøjer. Vigtigt at fastholde det kliniske perspektiv for konferencen; anden konference kunne adressere forebyggelse af stress i organisationer, da det er et helt område for sig."

II: Filosofisk og samfundskritisk tilgang

Flere ønsker et kritisk perspektiv på stress og stressbehandling, eksempelvis med deltagelse af Carsten Rene Jørgensen, Svend Brinkmann eller andre.

Andre ønsker et fokus på sociale mediers samt kønsrollers betydning for udvikling af stress.

III: Stressbegrebet

En del deltagere efterlyste en adressering af selve stressbegrebet og et fokus på diagnosticering, udredning og prognose for stress og behandlingen af den. En enkelt deltager efterspurgte et fokus på stressbehandling i et historisk perspektiv, eksempelvis med deltagelse af Lasse Rønnoe.

"Glæder mig til at der bliver en langt tydeligere distinktion mellem begreberne: Her især stressbehandling / håndtering af stresstilstand og stress som en sygdom"

IV: Syg pga. Stress

Andre foreslog følgende emner relateret til stresssygemeldinger:

- Fysiologiske tidshorisonter, effekten af motion, forskningen siden Selyes GAS-syndrom i relation til (fysiologisk og psykosocial) udbrænding.
- Kan vi i dag se forskel på, om angst eller anstrengelse dominerer i handleberedskabet?
- Søvn, søvnforstyrrelser samt relationer mellem søvn og sundhed/resiliens generelt.
- Sygemeldingers varighed: Hvad er normen? Hvornår er det optimalt at gøre hvad?
- Aktører i forbindelse med sygemelding: Samarbejdet mellem den sygemeldte, arbejdspladsen, kommunen og den praktiserende læge. Eksempelvis med deltagelse af Marlene Friis.

V: Stressbehandling

- Udenlandske erfaringer med stressbehandling. Herunder information om stressbehandling i Sverige, som gennem flere år har haft større succes med at "knække stresskurven".
- Mere info om evidensbaserede programmer og resultater.
- Mere i forhold til konkrete redskaber, værktøjer og hjemmearbejdsopgaver.



- Noget andet end kognitiv terapi, f.eks. dyreassisteret terapi.
- Involvering af nære relationer, eksempelvis familie.
- Haveterapi, hypnose, kost
- Hvordan og hvor godt virker stressbehandling på langt sigt? Hvordan forebygges tilbagefald?
- Etablering af tværfaglig behandling? Hvilke tiltag eksisterer der, og hvad er erfaringerne?
- Stress og personlighed. Hvad er betydningen for behandlingseffekt? Compliance?

VI: Fokus på stress i forhold til specifikke grupper

Flere deltagere foreslog øget fokus på studerende, på de nye unge "digitalt indfødte" samt på mænd. Andre specifikke grupper, der blev nævnt, var faggrupper med omsorgstræthed og borgere uden for arbejdsmarkedet, som beskrevet i nedenstående:

"Det kunne være godt med noget mere differentiering ift. de forskellige typer stressorer. Her er jeg særligt interesseret i 'compassion fatigue'/'omsorgstræthed'/'empatisk belastning' som et væsentligt element i udbrændthed for visse faggrupper samt overlap til sekundær traumatisering."

"Hvad med mere fokus på børn og unge, samt på stress og behandlingsmuligheder for mennesker, der står uden for arbejdsmarkedet; arbejdsløse, sygemeldte, offentlige ansatte kontra private"

VII: Hjælperfunktioner og stress

Hvordan passer vi som læger, psykologer, socialrådgivere mm. bedre på os selv, så vi kan blive ved at hjælpe andre?

VIII: Udvalgte kommentarer i forhold til konferencens form

"Endnu mere praksisnært, ikke kun at det har virket men mere om hvad der har virket"

"Mere erfarings udveksling, med de gode og kloge deltagere der var på konferencen. Lidt mindre envejs kommunikation ville have været godt."

"Kunne godt bruge en mere overordnet diskussion om hvad er det vi tror der virker i de forskellige behandlingstiltag"

"Kunne ønske at der blev lavet, fra officiel side/forsker side, en samlet oversigt over, hvad der findes af evidensbaserede stressbehandlinger, og at vi samlet arbejder hen imod stress som diagnose/syndrom"

"Konference i Odense eller trekantsområdet, så det ligger mere centralt placeret i landet."

"Flere småoplæg/postersession, som opdaterer hvad der sker rundt omkring i landet"



Arrangørernes refleksioner på baggrund af evalueringen

Mange deltagere efterspurgte muligheden af at gå endnu mere i dybden med emnerne i de enkelte oplæg.

Dette skyldes muligvis, at langt de fleste deltagere kom fra behandling eller ”praksis”. Det er således værd at genoverveje balancen i mellem på den ene side forskningsresultater og statistik og på den anden side mere praksisnær viden og konkrete behandlingsværktøjer.

Tiden til hvert oplæg afspejlede en form, man normalt vil se i ”videnskabelige sammenhænge”. Eftersom deltagerne i stor udstrækning var beskæftiget som stresskonsulenter og –behandlere eller deltog som virksomhedsrepræsentanter, var der stor interesse i at kunne omsætte viden i praksis snarere end i at få overblik over et forskningsfelt og dets resultater. Derfor overvejer arrangørerne, om formen ved næste års konference i højere grad bør være læringsorienteret, deltagerinddragende, dynamisk og workshopbaseret. Flere deltagere fremhævede netop konferencens workshops som særligt positive.

Derudover kan man overveje, hvorvidt konferencen bør begrænses til kun at fokusere på stress som sygdom og behandlingen heraf, eller om den i højere grad også bør indeholde et fokus på de tiltag, der kan effektueres inden en eventuel sygemelding. Med andre ord bør det overvejes, om også forebyggelse af stresssygemeldinger og andre negative følgevirkninger af langvarig stress bør inkluderes ved næste års konference. Flere deltagere foreslog i den forbindelse, at også arbejdsgiverne bør inkluderes, måske også som deltagere på konferencen.

En afsluttende overvejelse er således, at konferencen i 2017 udvides til to dage. Den ene dag fokuseres der mest på forskning og resultater, herunder på arbejdsrelateret stress og stressforebyggelse på forskellige niveauer, herunder også et samfundsmæssigt. Den anden dag kunne fokusere mere på behandlingerne og bør desuden rumme et fokus på udredning, definition, virkemidler i behandlingen samt forskellige former for behandling. Ved at udvide konferencen er der mulighed for, at deltagerne kan vælge at deltage i den del, som er mest relevant for deres virke, samt for at komme mere i dybden med de enkelte emner og oplæg.

Deltagernes eneste gennemgående kritik af konferencen var, at frokosten og pladsen på universitet ikke slog til. Arrangørerne overvejer derfor alternative løsninger til næste års konference.

--

Vi håber på et gensyn med alle i 2017.

Yun Ladegaard
Institut for Psykologi, Københavns
Universitet

Christian Gaden Jensen
Center for Psykisk Sundhedsfremme
www.cfps.dk