



# Evalueringsrapport Stressbehandlingskonferencen 2017

Københavns Universitet

Øster Farimagsgade 5, Christian Hansen Auditoriet

19. -20. januar 2017



Yun Ladegaard, Christian Gaden Jensen & Malene Friis Andersen

København, 29. marts 2017



## Indhold

<b>Stressbehandlingskonferencen 2017 - Information</b>	<b>3</b>
Om konferencen	3
Arrangører	3
Samarbejdspartnere	3
<b>Program dag 1</b>	<b>4</b>
<b>Program dag 2</b>	<b>5</b>
<b>Resultaterne af evalueringen af Stressbehandlingskonferencen 2017</b>	<b>6</b>
Hvem deltog på konferencen	6
Konferencens organisering	6
<b>Deltagernes vurdering af konferencens indhold og relevans</b>	<b>7</b>
Dag 1: Forstå, forebyg og håndter stress på arbejdspladsen	7
Dag 2: Stressbehandling – Hvad ved vi?	8



## Stressbehandlingskonferencen 2017

### Om konferencen

Stressbehandlingskonferencen 2017 havde til formål at samle forskere og praktikere inden for forebyggelse og behandling af stress i Danmark for at sikre vidensdeling, udvikling og debat.

Stressbehandlingskonferencen afholdes en gang årligt og tilsigter at skabe rum og netværk for at kvalificere og videreudvikle forebyggende interventioner og behandlingsmetoder på området.

I 2016 var konferencens fokus kun på stressbehandling. Konferencen blev en stor succes med over 300 deltagere og evalueringen af konferencen var meget positiv. Deltagerne efterlyste dog mere viden om stressforebyggelse og stresshåndtering på arbejdspladserne.

Stressbehandlingskonferencen (SBK) 2017 blev derfor udvidet til to dage. Den første dag fokuserede på at forstå, forebygge og håndtere stress på arbejdspladserne med udgangspunkt i forskning og praksis, mens den anden dag fokuserede på forskningsbaseret viden om stressbehandling og herunder med et fokus på en række meditationsinkluderende metoder.

SBK appellerer til både forskere og praktikere indenfor feltet.

### Arrangører

Institut for Psykologi, Københavns Universitet

**Yun Ladegaard**, Projektleder, Cand.psych.

**Christian Gaden Jensen**, Ph.d. Cand.psych. Post.doc.

Centerleder - Center for Psykisk Sundhedsfremme



Det National Forskningscenter for Arbejds miljø

**Malene Friis Andersen**, Ph.d. Cand.psych.aut.

Post.doc.

### Samarbejdspartnere

- Dansk Psykologforening
- Dansk Selskab for Arbejds- & Miljømedicin
- Dansk Ramazzini Center
- Kalmia, Center mod Stress
- PPclinic
- Institut for Sociologi og Socialt Arbejde, Aalborg Universitet, København
- Bispebjerg Hospital, Arbejds- & Miljømedicinsk Afdeling
- DTU Management Engineering
- Novo Nordisk
- Komiteen for Sundhedsoplysning
- Aarhus Universitet
- Psykiatrisk Center, København



## Program

### Dag 1: Forstå, Forebyg og Håndtér Stress på Arbejdspladsen

19 januar kl. 10.00-16.00 v. Københavns Universitet

<p><b>Søren Kyllingsbæk</b>                  Institutleder, Professor                  Institut for Psykologi, Københavns Universitet</p>	<p><b>Velkomst</b></p>
<p><b>Malene Friis Andersen,</b>                  Ph.d., cand.psych.aut., Post.doc på Det Nationale                  Forskningscenter for Arbejds miljø (NFA)</p>	<p><b>Lederens muligheder og ansvar i forhold til                  medarbejdernes stress</b></p>
<p><b>Pelle Korsbæk Sørensen</b>                  Ph.d., Adjunkt på Institut for sociologi og socialt arbejde,                  Aalborg Universitet, København</p> <p><b>Nadja U. Prætorius</b>                  Forfatter og foredragsholder, mag.art. i psykologi og                  specialist og supervisor i psykoterapi.</p>	<p><b>Selvicensur, moral og stress</b></p>
<p><b>Christian Døsing Sørensen</b>                  Projektkoordinator hos Komiteen for Sundhedsoplysning,                  "Sammen om mental sundhed"</p>	<p>'Sammen om mental sundhed': Undgå stress, angst og                  depression på arbejdet</p>
<p><b>Astrid Jørgensen</b>                  Cand.scient.soc., videnskabelig assistent På Det                  Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø (NFA)</p>	<p><b>"Balanceprojektet"</b></p>
<p><b>Yun Ladegaard</b>                  Cand.psych., Ph.d. -stud., Institut for Psykologi,                  Københavns Universitet</p>	<p><b>"Psykiske arbejdsskader i det danske                  Arbejdsskadesystem"</b></p>
<p><b>Nadia El-Salanti</b>                  Cand.psych. med speciale i                  arbejds- og organisationspsykologi, Novo Nordisk,                  Corporate Occupational Health &amp; Safety</p>	<p><b>Organisatorisk forebyggelse af stress</b></p>
<p><b>Tanja Kirkegaard</b>                  Ph.d., cand.psych., Arbejdsmedicinsk Klinik,                  Universitetsklinik, Regionshospitalet, Herning</p>	<p><b>Stress som et kollektivt fænomen</b></p>
<p><b>Birgit Aust</b>                  Ph.d., Seniorforsker på Det Nationale Forskningscenter                  for Arbejds miljø (NFA)</p>	<p><b>Psykosociale arbejdsmiljøinterventioner – hvad virker?</b></p>
<p><b>Christine Ipsen</b>                  Lektor, DTU Management Engineering</p>	<p><b>Produktivitet og trivsel – implementering af                  forebyggende indsatser i videnarbejdet</b></p>



## Dag 2: Stressbehandling – Hvad Ved Vi?

20 januar kl. 9.00-16.00 v. Københavns Universitet

<b>Eva Secher Mathiasen</b> Formand for Dansk Psykologforening	<b>Velkomst</b>
<b>Christian Gaden Jensen</b> Centerleder ved Center for Psykisk Sundhedsfremme, Postdoc ved Københavns Universitet, Institut for Psykologi	<b>Strategier for Offentlig Evidensbaseret Stressbehandling</b>
<b>Dorthe Djernis</b> Cand.psych.aut., specialist i psykoterapi, ph.d.-stud. Forskergruppen Natur, Sundhed & Design, Københavns Universitet	<b>Naturbaseret stressbehandling</b>
<b>Jacob Piet</b> cand.psych., ph.d., Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet	<b>Mindfulness-Baseret Stress Reduktion (MBSR)</b>
<b>Freja Filine Petersen</b> , Cand.pæd. pæd.psych og <b>Laila Colding Lagermann</b> , pæd.psych, Ph.D. i pædagogisk psykologi. Projekt "Åben og Rolig for Unge". Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse, Aarhus Universitet og Center for Psykisk Sundhedsfremme	<b>Unge – Stress og uddannelsesresiliens</b>
<b>Louise Hallstrøm Abildgaard</b> Specialestuderende på Sprogpsykologi, Københavns Universitet <b>Christina Fogtmann</b> Lektor i Sprogpsykologi, Københavns Universitet	<b>De sproglige udtryk i stress</b>
<b>Bettina Damsbo</b> Læge	<b>Når samtaler ikke er nok!</b>
<b>Bo Netterstrøm</b> Dr.med.sci.	<b>Fiskere på langfart – er meget arbejde stressende?</b>
<b>Maja Schondel</b> , Cand.psych.aut., specialist i psykoterapi og MBSR-lærer & <b>Tine Norup</b> , Cand.psych.aut., specialist i psykoterapi	<b>Mindfulness-baseret stressreduktion til patienter med arbejdsrelateret stress</b>
<b>Peter Elsass</b> , Prof. i klinisk psykologi, dr.med., Københavns Universitet	<b>Mindfulness og spiritualitet</b>
<b>Lene Falgaard Eplov</b> Forskningsoverlæge, ph.d., Forskningsenheden, Psykiatrisk Center, København	<b>IBBIS – en integreret sundhedsfaglig og beskæftigelsesindsats til mennesker der er sygemeldte grundet stress</b>
<b>Jesper Karle</b> Speciallæge i psykiatri, dr. med., PPclinic	<b>"Tag på Arbejde"</b>



## Resultater af evalueringen af Stressbehandlingskonferencen

Et evalueringsskema blev sendt elektronisk til deltagerne en uge efter konferencen. Besvarelserne var anonyme og blev indgivet via et elektronisk link. I alt besvarede 346 personer evalueringen, hvoraf 78 % deltog begge dage. Det udgør en besvarelsesprocent på ca. 75% (346/460 personer).

### Hvem deltog på konferencen

Ca. 460 personer deltog pr. dag på konferencen.  
410 personer deltog begge dage.

### Deltagerne kunne afkrydse, at de arbejder indenfor flere områder:

53 % svarede, at de arbejder med forebyggelse af stress i organisationer som f.eks. konsulent, HR, fagforening eller lign.

47 % arbejder som behandlere

7 % forsker

5 % er studerende

11 % beskæftiger sig med noget andet.

### Konferencens organisering

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

<b>Tabel 1.</b>	
<b>Hvordan vil du vurdere konferencens organisering overordnet set?</b>	<b>Score<sup>1</sup></b>
Tilmelding	4,7
Information	4,6
Lokaler	4,4
Forplejning	4,7
De fysiske aktiviteter mellem oplæggene	4,3
<sup>1</sup> Scoret på en 5-punkts Likert-skala (5 =Meget tilfreds; 1= Meget utilfreds).	



### Udpluk af deltagernes beskrivelser i evalueringen omkring konferencens organisering:

*"Alt har ligesom sidste år været utroligt velorganiseret – en fornøjelse!"*

*"Både morgenmad, frokost, kage og snacks var så lækkert!"*

*"Virkelig god konference. Alt klappede."*

*"Nem tilmelding, gode informationsmails, fint program og info. Vildt at i kan have så mange mennesker der kommer og så organisere det så godt! De søde praktiske hjælpere var meget serviceorienterede og hjalp hurtigt og effektivt, når der var brug for det"*

Flere deltagere havde gode forslag til forbedringer til eksempelvis garderobe, frokostborde, informationer før konferencen, pauser og lys mv. Disse forslag vil blive drøftet i arrangørgruppen når konferencen i 2018 skal planlægges.

## **Deltagernes vurdering af konferencens indhold og relevans**

### DAG 1: Forstå, forebyg og håndter stress på arbejdspladsen

**Hvor tilfreds er du med konferencens indhold på DAG 1: Forstå, forebyg og håndter stress på arbejdspladsen?**

**98 % af deltagerne var meget tilfredse eller tilfredse med konferencens faglige indhold**

**90 % af deltagerne blev inspireret af konferencens oplæg på dag 1.**

(18 % svarede at de i meget høj grad blev inspireret. 35 % i høj grad og 27 % i nogen grad)

### Udpluk af deltagernes beskrivelser i evalueringen om DAG 1

*"Meget fin kombination af overordnede betragtninger omkring stressskabende forhold og konkrete arbejdsmetoder i organisationerne. Meget inspiration ift. mit eget arbejde. Særligt spændende var det med et filosofisk indlæg (Pelle Korsbæk) som krydderi til det mere (organisations)psykologiske. En rigtig fin dag :-)"*

*"Indlæggene var spændende og oplægsholderne var engagerede."*



*"Synes, at de mere etiske overvejelser og konsekvenserne af den alvorlige stress-epidemi vi i den vestlige verden er ramt af, som Nadia Prætorius kom ind på i sit oplæg, var yderst relevante. Det gjorde stort indtryk."*

*"Super, at blive præsenteret for noget af forskningen på området, som kan underbygge behandlingen."*

*"Alle indlæg ramte mit behov for viden og evidens."*

*"Virkelig god dag. Mange vinkler på emnet – at der både var praktikere og forskere som gav oplæg, og at der kom samfundsmæssigt perspektiv på."*

## **DAG 2: Stressbehandling – hvad ved vi?**

**Hvor tilfreds er du med konferencens indhold på DAG 2: Stressbehandling – hvad ved vi?**

**93 % af deltagerne var meget tilfredse eller tilfredse med konferencens faglige indhold**

**88 % af deltagerne blev inspireret af konferencens oplæg på dag 2 - Stressbehandling – hvad ved vi?**

(13 % svarede, at de i meget høj grad blev inspireret, 32 % i høj grad og 31 % i nogen grad)

## **Udpluk af deltagernes beskrivelser i evalueringen om DAG 2**

*"Det var en stor styrke, at der deltog flere forskellige fagligheder på konferencen (ergoterapeut, ingeniør, psykologer og læger). De forskellige tilgange gjorde mig klogere på fænomenet stress og inspirerede til en mere varieret tilgang."*

*"Meget spændende og relevant med Christian Gaden Jensens oplæg omkring strategier for Offentlig Evidensbaseret Stressbehandling. Ligeledes var Dorthe Djernis oplæg om Naturbaseret stressbehandling relevant."*

*"Inspirerende at se andre måder at gribe behandling an på, eksempelvis haveterapi."*





*"Inspiration til god refleksion i mit arbejde med stress. Synes, der var fin dækning fra forskellige perspektiver godt overblik over evidensbaserede tiltag i DK"*

*"Elsass og Netterstrøm med deres korte, skarpe og anderledes indlæg til fulde demonstrerede deres faglige og erfaringsmæssige værd!"*

**Stort set alle deltagere blev inspireret af at tale med de andre konferencedeltagere**