

Program

Stressbehandlingskonferencen 2019



Stress i arbejdslivet – muligheder og udfordringer på de danske arbejdspladser		
Torsdag 24. januar 2019		
Kl. 10.00 - 16.50		
Tidsplan	Speakere	Oplæg
9.30-10.00	Modtagelse & morgenkaffe	
10.00-10.15	Yun Ladegaard, Christian Gaden Jensen & Malene Friis Andersen Arrangører af Stressbehandlingskonferencen 2019	Åbning af konferencen
10.20-10.50	Mille Mortensen forsker og organisations- og ledelseskonsulent. Københavns Universitet	Sociale relationer på afveje i arbejdsfællesskaber - Arbejdspladskulturs betydning for udvikling af stress
<p>Fra utallige undersøgelser ved vi, at kvaliteten af samarbejdsrelationer på arbejdspladsen har stor betydning for om vi oplever trivsel eller det modsatte nemlig mistrivsel i arbejdet. Men udover, at konflikter kan opleves som (meget) belastende, hvad er det så egentlig, der sker i arbejdsfællesskaber, når vi oplever at blive belastede af samarbejdsrelationerne? Vi taler ofte om at arbejdspladskultur har betydning for trivsel, men hvordan kan arbejdspladskultur være belastende og ligefrem føre til stresssygemeldinger? I det etnografisk funderede forskningsprojekt 'Når mobning griber arbejdspladsen' undersøger Mille Mortensen, hvordan arbejdspladskultur kan producere måder at være sammen om arbejdet på der kan opleves som krænkende, belastende og ligefrem føre til sygdom i af stress.</p>		
10.55-11.25	Tanja Kirkegaard , Organisationspsykolog og Adjunkt ved Institut for Psykologi på Århus Universitet Janne Skakon , Organisationspsykolog, Ph.d. og Ekstern Lektor ved Institut for Psykologi på Københavns Universitet	Nøglesamtalen - Lederes håndtering af medarbejderstress
<p>Sygemelding eller ej? Lederen er tit den sidste, der bliver konsulteret, når en medarbejder føler, det er svært at slå til i jobbet. Men netop samtalen med lederen kan blive afgørende for, om det ender med en stress-sygemelding. Den enkelte leder har imidlertid ofte en ensopret tilgang til samtalen med en stressramt medarbejder. Det betyder, at den pressede medarbejder ikke føler sig hørt. Oplægget tager udgangspunkt i et forskningsprojekt, der er baseret på enkeltinterviews med stressramte, tidligere stressramte og deres ledere.</p>		

Program

Stressbehandlingskonferencen 2019



11.25-11.50	Mette Kjærgaard Svendsen , Specialist i arbejds- og organisationspsykologi, chefkonsulent og Projektleder i PS: Indsats for Psykisk Sundhed i Københavns kommune.	Ledergruppen som knudepunkt for stressforebyggelse
<p>Opgaven med at forebygge og håndtere stress lander ofte på lederens bord. Men opgaven er yderst kompleks og handlingsrummet begrænset – særligt når du sidder som mellemlider i en stor og politisk styret organisation. Du kan ikke løse opgaven alene. Derfor sættes der i PS – Indsats for psykisk Sundhed i Københavns kommune – fokus på ledergruppen som afgørende knudepunkt i stressforebyggelse på arbejdspladsen. Det er i ledergruppen man sammen kan lægge en klog kurs for ledelse af medarbejderne. Det er herfra man bevidst kan præge kulturen og strukturerne i organisationen. Det er her man kan lægge en fælles strategi for de udfordringer der er på vej og sammen drøfte, hvorvidt og hvordan der skal ledes opad i ledelsesstrengen – eller udad til samarbejdspartnerne. Det er også her man kan arbejde effektivt med at forebygge stress hos lederne selv. I dette oplæg præsenteres konkrete praksiserfaringer og nyttige redskaber fra arbejdet med de kommunale ledergrupper.</p>		
11.50-12.40	Frokostpause	
12.40-13.20	Malene Friis Andersen , Ph.d., cand.psych.aut. Post.doc. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø	Hvilke forskningsmetoder må pege på en sammenhæng mellem arbejde og helbred?
Tre skarpe lynnedslag	<p>I mange sammenhænge tales der om, hvordan arbejdet kan påvirke vores psykiske helbred i både positiv og negativ retning. Men som det vil blive fremført i lynnedslaget, så vurderes nogle forsknings- og vidensformer ikke som legitime i det politiske system. Kvalitative forskningsstudier om sammenhæng mellem arbejde og helbred inddrages yderst sjældent, og som vi skal se, har det en række konsekvenser.</p>	
	Pernille Steen Pedersen , Ph.d., Post.doc på CBS, Institut for Ledelse, Politik og Filosofi	Slip stress ud af skammekrogen – et forsvar for arbejdsfællesskabet
	<p>Vi går i dag på arbejde med liv og sjæl. Når vi samtidig mødes af modsatrettede krav, kan vi blive fyldt af en skjult, invaliderende skamfølelse som kan ødelægge relationerne på arbejdspladsen. Pernille Steen Pedersen fortæller om hendes forskning, hvor hun har udpeget skam som en central følelse ifm. Stress. Oplægget giver et nyt blik på, hvordan vi kan forstå forskellige reaktionsmønstre og blive bedre til at håndtere stressreaktioner i et arbejdsfællesskab.</p>	

Program

Stressbehandlingskonferencen 2019



	Kenneth Jay , Ph.d., KOMPIS, Co-founder, Chef for forskning og udvikling	Stress og smerter – hvad har vi lært
	(Beskrivelse kommer senere)	
13.20-14.00	Rasmus Willig , Lektor & Ph.d. programleder ved Roskilde Universitet	Flexisme: De strukturelle årsager til stress
<p>Stress har i mange år været individualiseret, men hvad er egentlig de strukturelle bagvedlæggende årsager til den stressepandemi som synes at have bidt sig fast de seneste år? Nye undersøgelsesresultater peger på, at selvcensur og frygten for at ytre sig om særlige kritisable forhold er medvirken til stress. Måske er det netop selvcensuren nøglen til at forstå opkomsten af stress og dårligt psykisk arbejdsmiljø fordi flere ikke længere tør ytre sig, og at der derved sat en negativ spiral i gang, som er svær at stoppe, når ingen tør sige fra af frygt for at blive stemplet som uflexible.</p>		
14.00-14.25	Pause kaffe & kage	
14.25-14.55	Marlene Louise Buch Andersen , Ph.d., Forsker på Juridisk Fakultet, Center for Virksomhedsansvar, Københavns Universitet Yun Ladegaard Forsker på Institut for Psykologi, Center for Psykisk Sundhedsfremme, Københavns Universitet.	Psykisk arbejdsskader – hvordan står det til med retssikkerheden?
<p>Arbejdsskadeanmeldelser af arbejdsrelateret psykisk sygdom, hvordan står det til? Skal vi anmelde eller ej? Oplægget stiller skarpt på juridiske/lovgivningsmæssige aspekter af arbejdsskadesystemet, vi dykker ned i proces, aktører og lovgivning. Hvilke begrænsninger og muligheder er der i det nuværende system? Og hvordan ser fremtiden ud på området?</p>		
15.00-15.30	Johan Simonsen Abildgaard , Seniorforsker, Cand. Psych. Ph.d.	SAMI – Forskningsprojekt om at fremme det psykiske arbejdsmiljø gennem inddragelse af medarbejderne
<p>Forskningsprojektet SAMI (styrket arbejdsevne for medarbejdere i industrien) er et satspuljefinansieret forskningsprojekt hvor der udvikles og testes nye medarbejderinddragede værktøjer og tilgange til at forbedre det psykosociale og fysiske arbejdsmiljø i en og samme proces. Målgruppen for projektet er teams af industrioperatører, og projektet gennemførtes på tre separate produktionsvirksomheder. På stressbehandlingskonferencen præsenteres både de mest centrale værktøjer fra SAMI projektet (arbejdsmiljøkortet og forbedringstavlen) samt kvalitative og kvantitative resultater fra SAMI projektets evalueringsdel. Ved at sammenligne gennemførelsen og effekten af SAMI i de tre industrivirksomheder har vi fået ny viden om,</p>		

Program

Stressbehandlingskonferencen 2019



hvordan et medarbejderinddragende interventionskoncept indvirker på både psykosocialt arbejdsmiljø og hvilken rolle den organisatoriske kontekst spiller for arbejdsmiljøtiltag.		
15.30-15.45 Kort "strækben pause"		
15.50-16.10	Bente Noringriis , HR Direktør, LEGOLAND ApS	Minder for livet gennem mening med arbejdet
<p>I sit oplæg om arbejdsglæde og medarbejderengagement i LEGOLAND vil HR Director Bente Noringriis fortælle om virksomhedens strukturerede arbejde med rekruttering, on-boarding og motivation af parkens 1500 sæsonmedarbejdere. Med udgangspunkt i virksomhedens servicecharter vises opbygningen af medarbejdernes kompetencer og forventningsafstemning i forhold til customer excellence. Gennem synlig ledelse, tillid og fokus på trivsel opnås virksomhedens ambition for gæsteoplevelsen: I LEGOLAND får alle børn lov at være helte i et univers af LEGO-klodser, og det er gennem WAUW-konceptet med interaktion i børnehøjde, at minder for livet skabes.</p>		
16.15-16.45	Jesper Kristiansen , Seniorforsker. Ph.d. Det National Forskningscenter for Arbejdsmiljø Karen Albertsen , Seniorforsker. Ph.d. Team Arbejdsliv	Mental sundhed og indsatser på arbejdspladsen
<p>Oplægget sætter fokus på tre centrale områder, når det handler om forebyggelse og håndtering af mentale helbredsproblemer på arbejdspladsen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ledelsen spiller altid en nøglerolle. Der er behov for indsatser, som understøtter ledelsens muligheder for forebyggelse og håndtering af mentale helbredsproblemer.2. En del unge mistrives. Arbejdspladserne udgør en god arena for at understøtte de unges start på arbejdsmarkedet.3. Små og mellemstore virksomheder er svære at nå gennem de sædvanlige kanaler. Der er derfor bl.a. behov for indsatser som styrker netværk og tilgængeligheden af ekstern vejledning og rådgivning. <p>Oplægget peger på nogle oplagte muligheder og begrænsninger for forebyggende indsatser på arbejdspladserne på disse tre områder.</p>		
16.45-16.50	Arrangørerne	Afslutning

Program

Stressbehandlingskonferencen 2019



Viden om Stress & Stressbehandling		
Fredag 25 januar 2019		
Kl. 9.00 - 15.40		
Tidsplan	Speakere	Oplæg
8.30-9.00	Modtagelse & morgenkaffe	
09.00-9.15	Yun Ladegaard, Christian Gaden Jensen & Malene Friis Andersen Arrangører af Stressbehandlingskonferencen 2018	Velkomst og introduktion
9.20-9.25	Dorthe Djernis , cand.psych.aut. forsker ved Institut for Geovidenskab og naturforvaltning, Københavns Universitet	Introduktion til Qi Gong
9.25-10.00	Yang Yubing , Ph.d. Professor ved Beijing Sports Universitet	Sundhedsfremmende Qi Gong- til stressreduktion- baggrund og praksis
Qi Gong har sine rødder i traditionel kinesisk medicin (ligesom akupunktur), og handler om at skabe balance i kroppen og sindets energiflow. I denne præsentation vil Yang Yubing komme ind på forskning i Qi Gong, forklare basale principper i kinesisk medicin og beskrive anvendelsen af Qi Gong i sundhedsfremme og behandling af bl.a. stress.		
10.00-10.10	Udgang til forhallen i stilhed	
10.10-10.20	Yang Yubing , professor ved Beijing Sportsuniversitet Lillian Wong , Qi Gong Master. Formand for Dansk Health Qigong. Institutleder QTY Center	Qi Gong – Fælles i forhallen
10.20-10.45	PAUSE	
10.45- 11.15	Marie Paldam Folker , afdelingschef, Telepsykiatrisk Center, Psykiatrien i Region Syddanmark	Online forebyggelse af stress, depression og angst – muligheder og udfordringer
Internationalt er der gennem en årrække arbejdet systematisk med at udvikle og evaluere internetbaserede interventioner til forebyggelse af stress, depression og angst. Til trods for		

Program

Stressbehandlingskonferencen 2019



<p>voksende evidens for effekt af teknologibaseret forebyggelse via internet- og mobilbaserede indsatser er få indsatser implementeret i praksis. Med afsæt i eksempler fra Telepsykiatrisk Center vil oplægget give et overblik over muligheder og udfordringer, når man implementerer online forebyggelse i praksis.</p>		
11.20-11.40	Morten Kallehauge , specialkonsulent, cand.psych.aut. Tidlig Indsats, Arbejdsmiljø København. Københavns Kommune.	Lederinddragelse som nøgleelement i stressbehandlingen
<p>Tidlig Indsats har gennem en årrække tilbudt psykologiske stressbehandlingsforløb til medarbejdere og ledere i Københavns Kommune. Vi gennemfører årligt 700-800 forløb. Et særligt kendetegn ved vores tilbud er, at der altid er kontakt mellem den behandlende psykolog og den stressramtes leder.</p> <p>Ved at inddrage lederen kan psykologen lave en systematisk afdækning af stressproblematikken, som også omfatter lederens oplevelse og handlemuligheder. Man kan herved skabe løsninger, der fungerer for både den enkelte medarbejder og for arbejdspladsen. Det er vores erfaring, at det forøger chancerne for et succesfuldt forløb, hvor medarbejderen kan fastholdes i jobbet.</p> <p>I dette oplæg deler vi erfaringer og giver bud på, hvordan der kan arbejdes med lederinddragelse i psykologisk stressbehandling: Hvordan kan dialogen med ledere konkret gribes an? Hvad virker godt? Hvilke dilemmaer må håndteres?</p>		
11.40-12.00	Anita Jensen , postdoc. Videnscenter for Kultur og Sundhed, Aalborg Universitet. Mikael Odder , Kulturkoordinator. Center for Mental Sundhed – Aalborg Kommune	Kultur som fællesskabende forebyggelse - vitaminer med mening
<p>Mennesket har skabt kunst og kultur i tusinder af år. Kulturelt fællesskab er vigtigt for os. Men kan kultur forbedre vores mentale sundhed og forebygge forværringer af belastningssymptomer - hvordan gør vi det, og hvordan opleves det? Aalborg Kommune afprøver i samarbejde med bl.a. Sundhedsstyrelsen og Aalborg Universitet konceptet Kultur på Recept under navnet "Kulturvitaminer". Kulturvitaminer er et tilbud til borgere med symptomer på stress, angst eller depression. Borgerne deltager i et ti-ugers forløb med forskellige kulturaktiviteter, som har til formål at styrke borgernes fællesskab, netværk og mentale sundhed, at reducere deres oplevelser af mistrivsel og at give dem et inspirerende frirum fra deres sygdomsprægede eller problemfyldte hverdag. Oplægget fremlægger først indholdet og tilrettelæggelsen af det kulturbårne 10-ugers program og erfaringerne hermed. Dernæst sættes der fokus på, hvad det er kunsten og kulturen bidrager med og hvordan borgerne oplever at deltage i Kulturvitaminer. Her fremlægges en nyligt publiceret rapport fra Aalborg Universitet, hvor kvalitative undersøgelser af borgernes oplevede effekter og processer i det kulturelle tilbud præsenteres. Gennem fællesskabet og aktiviteterne får den enkelte øje på sine indre ressourcer og kompetencer.</p>		
12.00-12.45	Frokostpause	

Program

Stressbehandlingskonferencen 2019



12.45-12.50	Esther Sorgenfrei Blom , Cand.psych. MBSR lærer, Iyengar yoga lærer, Shôken elev i Boundless Way Zen	Introduktion til oplæg om udmatning og udmatningssyndrom
12.50-13.30	Marie Åsberg , Professor, MD Ph.d. Karolinska Institutet, Department of Clinical Sciences, Danderyd Hospital	Utmattningssyndrom - bakgrund och nya forskningsresultat
<p>Föredraget kommer att belysa uppkomsten av begreppet utmattningssyndrom, utvecklingen av diagnostiska kriterier och skattningsmetoder samt den ackumulerade evidensen för att det rör sig om ett tillstånd med en definitiv hjärnpåverkan och förändringar i olika biomarkörer, som stresshormoner, cellulära tillväxtfaktorer som VEGF och EGF samt astrocyterderiverede mikropartiklar i blod. Jag kommer også at beskrive ulike behandlingsprinsipper og ge preliminära data från en ny randomiserad kontrollerad studie som viser en statistiskt säkerställd förbättrad återgång i arbete hos långtidssjukskrivna utmattade lärare.</p>		
13.35 -14.15	Ingibjörg Jonsdottir , Professor ved University of Gothenburg, Verksamhetschef på Institut för stressmedicin. Hälsan och Stressmedicin.	Stress-related exhaustion - Biological and cognitive perspective
(Beskrivelse kommer senere)		
14.15-14.45	Pause kaffe & kage	
14.45 -15.25	Svend Aage Madsen , ph.d., Forskningsleder, Rigshospitalet, formand for Forum for Mænds Sundhed	Mænd med psykiske problemer – er det noget særligt?
<p>Det forhold, at tre gange så mange mænd begår selvmord, at dobbelt så mange kvinder får diagnosen depression, at tre gange så mange mænd diagnosticeres for misbrug mv. tyder på, at der er store kønsforskellige i mænds og kvinders egne måder at forholde sig psykiske problemer på. Mens det professionelle opsporing- og behandler-system synes at være kønsblindt. Her er påstanden, at mange mænd med psykiske problemer ikke opdages og får hjælp. Derfor er der behov for at være opmærksom på særlige symptomer, der optræder hyppigere hos mænd, og at mange mænd har svært ved at henvende sig til lægen med psykiske problemer - også ved stress og kriser. Oplægget vil fokusere på: Mænds måder at opfatte psykisk smerte og måder at få smerten til at gå væk på. Særlige reaktionsmåder/tilstandsformer hos mænd og mænds ambivalens mellem nærhed og tilknytning på den ene side og trang til autonomi og frihed på den anden.</p>		
15.25-15.40	Arrangørerne	Afrunding af konferencen

Program

Stressbehandlingskonferencen 2019



Ændringer i programmet kan forekomme

Skulle en eller flere oplægsholdere bliver syge på dagen finde vi et godt alternativ.

De små "tidshuller" mellem oplæggene vil blive brugt til aktive minipausser

I 2019 bliver minipauserne varetaget af

Dag 1:

Stig Ingemann Sørensen, specialkonsulent i Videncenter for Arbejdsmiljø

Dag 2:

Lillian Wong, Qi Gong Master. Formand for Dansk Health Qigong. Institutleder QTY Center

Esther Sorgenfrei Blom, Cand.psych. MBSR lærer, Iyengar yoga lærer, Shôken elev i Boundless Way Zen