



# Evalueringsrapport Stressbehandlingskonferencen 2018

Københavns Universitet

Øster Farimagsgade 5, Christian Hansen Auditoriet

18. – 19. januar 2018



Udarbejdet af:

Yun Ladegaard, Christian Gaden Jensen & Malene Friis Andersen

August 2018 København



## Stressbehandlingskonferencen 2018

### Om konferencen

Stressbehandlingskonferencen har til formål at samle forskere og praktikere, som arbejder med forebyggelse og behandling af stress i Danmark. Ønsket med konferencen er at sikre vidensdeling, udvikling og debat samt skabe rum for at kvalificere og videreudvikle forebyggende interventioner og behandlingsmetoder på området.

Konferencen i 2018 forløb over to dage. Den første dag fokuserede på at forstå, forebygge og håndtere stress på arbejdspladsen med udgangspunkt i forskning og praksis, mens den anden dag fokuserede på nyeste forskningsbaserede viden inden for bredere forebyggelsestiltag og den kliniske stressbehandling.

Stressbehandlingskonferencen har til formål at understøtte faglige netværk mellem forskere og praktikere og bidrage til udviklingen af evidensbaseret stressbehandling og organisatoriske interventioner mod stressforebyggelse og -håndtering.

### Arrangører

Institut for Psykologi, Københavns Universitet

**Yun Ladegaard**, projektleder.

**Christian Gaden Jensen**, postdoc., centerleder,  
Center for Psykisk Sundhedsfremme

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

**Malene Friis Andersen**, postdoc.



### Samarbejdspartnere

- Dansk Psykologforening
- Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø
- Københavns Universitet
- Aalborg Universitet
- Aarhus Universitet
- Syddansk Universitet
- Institut for Ledelse og Filosofi ved Copenhagen Business School
- Roskilde Universitet
- Dansk Center for Søvnmedicin, Klinisk neurofysiologisk afdeling, Rigshospitalet
- Odense Universitetshospital
- Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi (EPoS), Aarhus Universitetshospital
- Grow People
- SPARK
- Stressforeningen
- Team Arbejdsliv
- Center for Aktiv Sundhed, Rigshospitalet
- Ørsted



<b>Stress i arbejdslivet – muligheder og udfordringer på de danske arbejdspladser</b> Torsdag 18. januar 2018 Kl. 10.00 - 16.30		
Tidsplan	Speakere	Oplæg
10.00-10.10	<b>Yun Ladegaard, Christian Gaden Jensen &amp; Malene Friis Andersen</b> Arrangører af Stressbehandlingskonferencen 2018	<b>Velkomst</b>
10.10-10.20	<b>Bo Netterstrøm</b> , seniorforsker, dr.med.	<b>Åbningstale: Stressforskningen i Danmark og stressbehandling</b>
10.20-10.45	<b>Michael Pedersen</b> , lektor, Institut for Ledelse, Politik og Filosofi ved Copenhagen Business School	<b>Dyrk gentagelsen: Om vanens betydning i et foranderligt arbejdsliv</b>
10.50-11.15	<b>Regitze Sigaard</b> , chef for Sundhedsstrategien, Ørsted	<b>Bæredygtigt arbejdsliv</b>
11.15-11.45	<b>Malene Friis Andersen</b> , ph.d., cand.psych.aut., postdoc, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø	<b>Identity Performance Managements betydning for stress og kollegafællesskaber</b>
11.45-12.30	<b>Frokostpause</b>	
12.30-13.10  Tre skarpe lynnedslag	<b>Majbritt Thorhauge Grønvad</b> , forskningsassistent, <b>Jesper Kristiansen</b> , seniorforsker, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø	<b>Job &amp; Sind – anbefalinger til håndtering af psykiske helbredsproblemer på arbejdspladsen</b>
	<b>Janne Skakon</b> , forsker på Institut for Psykologi, Københavns Universitet	<b>God ledelse og stress – 2 uforenelige størrelser</b>
	<b>Ole Henning Sørensen</b> , SPARK-konsulent og lektor ved Aalborg Universitet	<b>Lokale samarbejdsfora som arbejdsmiljøvirkemiddel</b>



13.15-13.40	<b>Ida Elisabeth Huitfeldt Madsen</b> , cand.scient.san.publ., ph.d., seniorforsker, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø	<b>Psykisk arbejdsmiljø og psykisk helbred</b>
13.40-13.55		<b>Refleksioner på stationer</b>
13.55-14.20	<b>Pause - kaffe &amp; kage</b>	
14.20-14.45	<b>Yun Ladegaard</b> , forsker på Institut for Psykologi, Københavns Universitet	<b>Hvad sker der på arbejdspladsen og i arbejdsskadesystemet, når en medarbejder bliver syg af arbejdet?</b>
14.50-15.15	<b>Janne Glerup</b> , lektor, ph.d., lærings- og arbejdslivsforsker, Roskilde Universitet	<b>Fra job til job – udbredelse af midlertidige ansættelser. Hvordan påvirker det stress og det psykiske arbejdsmiljø - og hvad gør vi ved det?</b>
15.15-15.30	<b>Pause</b>	
15.30-15.55	<b>Hans Jørgen Limborg</b> , forskningschef, ph.d., Team Arbejdsliv ApS, adjungeret professor, Roskilde Universitet  <b>Ulrik Gensby</b> , forsker, ph.d., Team Arbejdsliv ApS, adjungeret lektor, Helix Competence Center, Linköping Universitet	<b>Når det går rigtigt galt - samspejlet mellem den, der rammes af stressrelateret depression og arbejdspladsen, før, under og efter</b>
16.00-16.25	<b>Paneldebat:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pernille Knudsen</b>, viceadministrerende direktør, Dansk Arbejdsgiverforening</li> <li>• <b>Bente Sorgenfrey</b>, formand for FTF</li> <li>• <b>Eva Secher Matthiasen</b>, formand for Dansk Psykologforening</li> </ul>	<b>Debat: Den danske model – hvilke muligheder og udfordringer indeholder den for løsning af stressproblematikken?</b>
16.25-16.30	<b>Arrangørerne</b>	<b>Afslutning</b>



<b>Behandling af stress – hvad ved vi?</b> Fredag 19. januar 2018 Kl. 9.00-15.00		
Tidsplan	Speakere	Oplæg
09.00-09.05	<b>Arrangørerne</b>	<b>Velkomst</b>
09.05-09.15	<b>Christian Gaden Jensen</b> , centerleder ved Center for Psykisk Sundhedsfremme, postdoc ved Institut for Psykologi, Københavns Universitet	<b>Belastningsprofiler: Dimensionel stressbehandling i en biopsykosocial sundhedsforståelse</b>
09.15-09.45	<b>Poul Jørgen Jennum</b> , professor, overlæge, dr.med., Dansk Center for Søvnmedicin, Klinisk neurofysiologisk afdeling, Rigshospitalet	<b>Stressrelaterede søvnforstyrrelser og håndteringen heraf</b>
09.50-10.20	<b>Einar Baldvin Baldursson</b> , lektor, klinisk hverdagspsykologi, ansvarlig for Center for Klinisk Hverdagspsykologi, Psykologi, Institut for Kommunikation, Aalborg Universitet	<b>Et neurosocialt perspektiv på stress – nye diagnostiske og behandlingsmæssige foci</b>
10.20-10.45 <b>Pause</b>		
10.45-11.00	<b>Marie Kronquist</b> , buddhistisk lærer	<b>Mental pause</b>
11.00-11.25	<b>Bente Klarlund</b> , professor, overlæge dr.med., leder af Center for Aktiv Sundhed. Rigshospitalet, Center for Aktiv Sundhed og Københavns Universitet	<b>Fysisk aktivitet og hjernen</b>
11.30-11.45	<b>Pernille Rasmussen</b> , erhvervspsykolog, Grow People	<b>Livet efter stress – udvikling og muligheder</b>
11.45-12.30 <b>Frokostpause</b>		
12.30-12.45	<b>Manu Sareen</b> , formand for Stressforeningen	<b>Stressforeningen: Stressede danskeres talerør</b>
12.50-13.20	<b>Susanne S. Pedersen</b> , professor, ph.d., cand.psych., Institut for Psykologi, Forskningsenheden for Medicinsk Psykologi,	<b>Hjertepatienter med ondt i livet: behandling og udfordringer</b>



	Syddansk Universitet og Hjertemedicinsk Afdeling B, Odense Universitetshospital	
13.20-13.45	<b>Pause - kaffe &amp; kage</b>	
13.45-14.00	<b>Nadja U. Prætorius</b> , forfatter og foredragsholder, mag.art. i psykologi og specialist og supervisor i psykoterapi.	<b>Stressforskning med kikkerten for det blinde øje?</b>
14.00-14.15	<b>Anerkendelse af:</b> <b>Bobby Zachariae</b> <b>Peter Elsass</b> <b>Nadja Prætorius</b> <b>Bo Netterstrøm</b>	<b>Anerkendelse af fire personer, som har haft stor betydning for stressbehandlingen i Danmark</b>
14.15 - 14.50	<b>Bobby Zachariae</b> , professor, dr.med., cand.psych., Enhed for Psykoonkologi og Sundhedspsykologi (EPoS), Aarhus Universitetshospital og Aarhus Universitet	<b>Kræft er stressende</b>
14.50 - 15.00	<b>Arrangørerne</b>	<b>Afslutning</b>



## Resultater af evalueringen af Stressbehandlingskonferencen 2018

Ca. 480 personer deltog pr. dag på konferencen, de fleste deltog begge dage. Evalueringen blev udsendt elektronisk til deltagerne en uge efter, at konferencen var afholdt. Besvarelserne var anonyme og blev indgivet via et elektronisk link. 322 personer besvarede evalueringen, hvoraf 81% deltog begge dage.

### Hvem deltog på konferencen

47 % behandler

42 % arbejder med forebyggelse af stress i organisationer som fx konsulent, HR eller lign.

7 % forsker

6 % arbejdsmiljørepræsentant/tillidsrepræsentant

5 % politisk arbejde fx fagforening, interesseorganisationer

3 % studerende

12 % andet

(Deltagerne kunne afkrydse, at de arbejdede inden for flere områder)

### 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	4,7
Lokaler	4,5
Forplejning	4,8
Aktiviteter mellem oplæggene (Aktivitetspiloterne, Anne Ryom, Marie Kronquist)	4,2
<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:

*"En helt fantastisk konference, som var skarpt styret og med et relevant udvalg af indlæg. Det fungerede rigtig godt med små retter af oplæg. Tusinde tak."*

*"Meget, meget gennemført arrangement - det var SÅ godt, både oplæggene, aktiviteterne imellem, min glutenfrie mad – flot."*

*"Meget flot facilitering og afvikling!"*

*"Det var en fantastisk vellykket og velorganiseret konference. Alt klappede, og alle var velforberejede. Rigtig fint med korte oplæg og skiftende oplægsholdere."*

*"Jeg er dybt imponeret af jeres organisering af konferencen. Alt gled smertefrit med så mange mennesker. Og så var det helt fantastisk lækker mad:-)"*

Flere deltagere havde gode forslag til forbedringer ift. f.eks toiletter, diskussionsstationer, tidsstyring mv. Disse forslag er blevet drøftet i arrangørgruppen.

## Deltagernes vurdering af konferencens indhold og relevans

### DAG 1

**Hvor tilfreds er du med konferencens indhold på dag 1? - Stress i arbejdslivet – muligheder og udfordringer på de danske arbejdspladser**

**92% af deltagerne var meget tilfredse eller tilfredse med konferencens faglige indhold**

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

*"Vinklen på praksis var rigtig god - den må I endelig fastholde og styrke."*

*"Jeg bed især mærke i CBS-oplægsholderen og i Janne Glerups oplæg, men som udgangspunkt var det hele relevant."*

*"Ledelse og stress samt IPM's betydning for stress var tankevækkende og noget, jeg vil tage med videre."*

*"Hvad sker der på arbejdspladsen, tankevækkende, hvor lidt TR og AMR er involveret, det vil jeg udfordre på hjemme."*





*"Jeg arbejder med at hjælpe stressramte tilbage i deres job på en skånsom måde, derfor var der gode input og især viden, der gav en sammenhæng i de komplekse faktorer, der ofte er i spil."*

69% blev inspireret af konferencens politiske debat på dag 1

## DAG 2

Hvor tilfreds er du med konferencens indhold på dag 2? Behandling af stress – hvad ved vi?

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

- blev inspireret til at bruge naturen mere i behandling, fx walk and talk sessioner.

### Udpluk af deltagernes beskrivelser i evalueringen om dag 2

*"Var især vild med Bente Klarlund og Marie Kronquist."*

*"Spændende vinkler fra de respektive oplægsholdere, og deres forskellige vinkler gav et godt indblik i kompleksiteten af stressbehandling."*

*"Baldursen - gerne længere."*

*"Generelt bliver det hele lidt mere interessant, når oplægsholderne får lov til at folde emnet lidt mere ud."*

*"Super med alle de oplægsholdere. Vigtigt at høre om forskningen og fremtidsperspektiverne for behandling og fokus."*

*"Det var relevant at blive mere skarp på, hvad "man" ved om stress, og hvad man ikke ved. Det hjælper mig til at igangsætte de mest virkningsfulde indsatser og at understøtte de mest relevante dialoger."*

*"Særlig behandlingsområdet er noget "nyt" for mig, så det er rigtig godt at blive klog på. Meget fint også at få præsenteret nogle principielle/teoretiske overvejelser om mennesket og samfundet som grundlag for, hvad vi egentlig har gang i. Dejligt at komme op i helikopteren."*

60% oplever, at det er vigtigt at være sammen med/netværke med andre konferencedeltagere