

## Program: Stresskonferencen 2020

### Stress i arbejdslivet - muligheder og udfordringer på de danske arbejdspladser

Torsdag 23. januar 2020

Kl. 10.00 - 16.45

Tidsplan	Speakere	Oplæg
9.30-10.00	Modtagelse & morgenkaffe	
10.00-10.10	<b>Poul Nyrup Rasmussen</b>	<b>Åbning af Stresskonferencen</b>
10.10-10.20	<b>Yun Ladegaard, Malene Friis Andersen &amp; Christian Gaden Jensen</b> Arrangører af Stresskonferencen 2020	<b>Velkomst</b>
10.25-11.10	<b>Karina Nielsen, Professor, Institute of Work Psychology, University of Sheffield</b>	<b>Hvordan kan vi skabe trivsel ved at forbedre arbejdspraksis og procedurer?</b>
<p>Der er stor fokus på arbejdsmiljøundersøgelser og hvordan vi kan forbedre medarbejdernes trivsel gennem at forbedre arbejdspraksisser og procedurer, men ofte stopper arbejdet ved tilbagemeldingen af spørgeskema resultater. Karina Nielsen vil i oplægget fokusere på, hvordan virksomheder systematisk kan arbejde med at udvikle handleplaner, implementere og evaluere disse. Udgangspunktet er forskning på området suppleret med praktiske værktøjer.</p>		
11.15 - 11.35	<b>Thomas Milsted, forfatter, debattør og journalist. Generalsekretær i Stresstænk tanken</b>	<b>Mangler vi reelt mere viden for at knække stresskurven?</b>
<p>Bekymringer om stress og dets udbredelse i samfundet er ikke ny. Allerede tilbage i 1880 skrev læge og biolog Horatio Curtis Wood Jr. i sin bog "Brain-Work and Overwork": "Der eksisterer både inden for og uden for lægekundskabens rækkevidde en bred overbevisning om, at konsekvenserne af det moderne liv viser sig i en stadigt stigende mængde af nervesygdomme". Spørgsmålet er så bare hvorfor vi stadig ikke handler effektivt og målrettet på de 'pip' der kommer fra videnskaben? Hvorfor bliver vi ved med at skabe samfund og miljøer mange ikke synes at kunne tåle. Oplæggets omdrejningspunkt vil kredse om de årsager og forklaringer, der har været op gennem tiderne på, hvorfor det er så svært at vende udviklingen og få knækket stresskurven.</p>		
11.35-12.20	Frokostpause	
12.20-13.00	<b>Anders Petersen, lektor i sociologi ved Aalborg Universitet</b>	<b>Stress i præstationssamfundet - og om små lommer af modstand!</b>
<p>Unge presses hårdt i præstationssamfundet. Talrige undersøgelser peger på, at der er en opadgående kurve ift. forekomsten af stress, angst og depression blandt unge mennesker i dag. Særligt de 16-24 årige er udsatte, og de rapporterer tiltagende om dårlig psykisk trivsel, blandt andet skabt som et resultat af det forventningspres præstationssamfundet udsætter dem for. I oplægget konkretiseres forståelsen af præstationssamfundet, og hvad de unge selv siger de presses af i præstationssamfundet. Dernæst udfoldes og diskuteres hvilke små lommer af modstand de unge etablerer, når de vil dukke sig for præstationssamfundets presbolde.</p>		

## Program: Stresskonferencen 2020

13.05-13.35	<b>Imran Rashid, læge, Sund Digital ApS</b>	<b>Digital forurening - en ny risikofaktor for mental trivsel?</b>
<p>Digitalisering fylder i dag utrolig meget på nærmest alle arbejdspladser. Det skaber et stort behov for, at vi alle lærer at navigere bedre i en verden af opmærksomhedskrævende og distraherende skærme, da risikoen for mistrivsel og stress kan stige betydeligt som følge af en ny risikofaktor, som Imran Rashid har døbt "digital forurening". I dette foredrag præsenterer han dels nogle af de resultater, som han har opnået ved hjælp af et egenudviklet screeningsværktøj af digitale vaner på danske arbejdspladser samt de arbejdshypoteser, der kan skabe sundere digitale vaner.</p>		
13.35- 14.05	Pause - kaffe & kage	
14.05-14.35	<b>Thomas Clausen Seniorforsker,</b> cand.scient.pol. Ph.d.  <b>Johan Simonsen Abildgaard,</b> Seniorforsker, Cand. Psych. Ph.d.  Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø	<b>Fra kortlægning til handling:</b> <b>Et procesværktøj til at forbedre det psykiske arbejdsmiljø</b>
<p>Arbejdet med psykisk arbejdsmiljø har høj prioritet på mange arbejdspladser. Men meget tyder på, at mange oplever vanskeligheder med at håndtere det psykiske arbejdsmiljø og der er således behov at udvikle værktøjer, der kan understøtte den lokale arbejdsmiljøindsats. NFA arbejder derfor på at udvikle et værktøj, der kan understøtte den lokale indsats for et bedre psykisk arbejdsmiljø på arbejdspladser i Danmark.</p> <p>Værktøjet er baseret på et nyt videnskabeligt valideret spørgeskema fra NFA om psykisk arbejdsmiljø, som offentlige og private arbejdspladser kan bruge til kortlægge det psykiske arbejdsmiljø på arbejdspladsen. For at arbejdspladserne kan få det størst mulige udbytte af kortlægningen, udvikler vi et simpelt procesværktøj så arbejdspladserne selv kan omsætte spørgeskemaresultaterne til konkrete forbedringer af det psykiske arbejdsmiljø og dermed styrke medarbejdernes trivsel i arbejdet.</p>		
14.40-15.10	<b>Tue Isaksen, Chefkonsulent,</b> Cand.psych. Arbejds miljøCentret	<b>"Arbejdsfællesskaber i et biologisk perspektiv"</b>
<p>Intentionen og hensigten om at arbejde i fælles retning og forståelse præger de danske arbejdspladser, men implementeringen og fastholde er svær og kræver en mental forandring som mange ledere og medarbejdere kæmper med. I oplægget præsenteres en biologisk ramme som kan synliggøre at vores fagprofessionelle indsats skal flyttes til årsagsbehandling i det organisatoriske perspektiv, og give en forståelse af at begreberne "forventning" og "kontrol" er underlagt det sen-moderne samfunds mentalitet. Endvidere præsenteres en model som illustrerer forskellige ledelsesmentaliteter i design, organisering og personaleledelse, og endelig et bud på hvilken mentalitet der skal arbejdes med, for at tilfredsstille biologien i det nuværende samfund.</p>		
15.10-15.25	Kort 'stræk ben' pause	
15.25 15.55	<b>Henrik Stenmann, CEO i IIH Nordic</b>	<b>Hvordan vi gik til 4 dages arbejdsuge og hvilken betydning det har haft</b>

## Program: Stresskonferencen 2020

IIH Nordic, Vinder af Great Place To Work to år i træk har halveret sygefravær, 20.000 færre arbejdstimer og en produktivitet der er steget med 43%. Det er nogle af de resultater, IIH Nordic har opnået efter indførslen af en 4-dages arbejdsuge. Med et ønske om at skabe en virksomhed, der arbejder smartere, hurtigere og bedre, og hvor en balance mellem fritid og arbejdstid forøger livsglæden, motivationen og effektiviteten blandt medarbejdere, indførte IIH Nordic i februar 2017 4-dages arbejdsuge. Den 4-dages arbejdsuge er et ambitiøst projekt, og det har krævet stor indsats og engagement fra alle medarbejdere. CEO Henrik Stenmann giver indblik i hvordan ideen til 4-dages arbejdsuge opstod, hvilke forberedelser de gjorde og hvordan de fik involveret alle medarbejdere, hvilke tiltag var mest effektive, og hvad virkede ikke.

16.00-16.40	<b>Steen Hildebrandt</b> Ph.d. professor emeritus Aarhus Universitet og adjungeret professor på CBS. Bestyrelsesmedlem, foredragsholder og forfatter	<b>Verdensmålene og stress</b>
De 17 verdensmål handler om en bedre verden for alle mennesker. Også om et mere anstændigt og værdigt liv og arbejdsliv. Arbejdsulykker, nedslidning, stress og mange andre arbejdsrelaterede belastninger og sygdomme bør bekæmpes og afskaffes, og verdensmålene indeholder bestræbelser og veje til opnåelse af dette.		
16.40-16.45	<b>Afslutning ved arrangørerne</b>	

**Aktive pauser** instrueres af: **Esben Wilstrup**, psykolog, konsulent, arrangør af Play Perform Learn Grow konferencen og afdelingsleder på Efterskolen Epos, hvor eleverne lærer gennem leg.

Legen er en kæmpe ressource for afstresning og menneskelig udvikling, og på konferencen vil psykolog Esben Wilstrup hjælpe os til at skabe nye relationer, fællesskaber og livsformer gennem små lege i minipauserne.

<b>Viden om Stress &amp; Stressbehandling</b>		
Fredag 24 januar 2020		
Kl. 9.00 - 15.30		
Tidsplan	Speakere	Oplæg
8.30-9.00	Modtagelse & morgenkaffe	
9.00-9.25	<b>Mikkel Vedby Rasmussen</b> , Dekan, Det Samfundsvidenskabelige Fakultet <b>Steffen Bohni Nielsen</b> , Direktør, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø	<b>Åbningstale</b>

## Program: Stresskonferencen 2020

9.25-9.35	<b>Yun Ladegaard, Christian Gaden Jensen &amp; Malene Friis Andersen</b> Arrangører af Stresskonferencen 2020	<b>Velkomst og introduktion</b>
9.35-10.10	<b>Christian Gaden Jensen, adjunkt</b> Institut for Psykologi KU, leder i Center for Psykisk Sundhedsfremme	<b>Stress, meditation og humanisme</b>
<p>Samfundsproblematikkerne om stress har i minimum 50 år stået eksplicit i et dialektisk forhold til meditation og i årtusinder til en humanistisk vision om et oplysende, frisættende, helhedsorienteret og medmenneskeligt samfund. Det 'moderne liv' er opslidende på mange planer og meningsløsheden lurer i tanker om klima, befolkningsvækst, magtpolitik og andre af tidens udfordringer. Vi har brug for se på tværs af meningsløse skel, vi har brug for rødder, passioneret handling og for videnskab.</p> <p>I vesten har humanistiske traditioner i litteratur, filosofi, demokrati og lovgivning forsøgt at bringe 'det menneskelige' frem. I østen har kontemplative traditioner viet en anden interesse i at søge den menneskelige frigørelse. Moderne forskning i mental sundhed er principielt altid helhedsorienteret og kontekstuel emancipatorisk - moderne sundhedsforskning forener krop, sind, og samvær, og prioriterer menneskeligt ligeværd. Oplægget vil fremlægge den teoretiske model, som er udviklet gennem 10 års arbejde med Åben og Rolig-tilgangen, som tilsigter at forene centrale dimensioner i humanismen, integrativ psykologi, komparative kontemplative studier og moderne forskning i stress og sundhedspsykologi. Modellen søger at etablere centrale strategier, værktøjsdimensioner og bærende værdier - som kan anvendes i praksis, men meget fleksibelt og i respekt for fx situeret kultur og personlige præferencer.</p> <p>Meditation, humanisme og moderne psykologisk forskning forenes i modellen til en eksistentiel 4-facetteret prisme. En måde at se farver på, som ikke vil reducere farverne til de pensler, de nu er malet med.</p>		
10.10-10.40	<b>Kathrine Skak Madsen</b> Seniorforsker, Danish Research Centre for Magnetic Resonance Docent, Radiografuddannelsen, Køben havns Professionshøjskole	<b>Neuroforskningens stressperspektiver i et udviklingsperspektiv</b>
<p>Hjernen modnes løbende gennem børne- og ungdomsårene og ind i de tidlige voksen år. Forskellige hjernestrukturer modnes med forskellig hastighed, så nogle er færdigmodnet allerede tidligt i barndommen, mens andre undergår en langstrakt modning helt ind i voksenårene. Denne forskel i modning betyder, at hjernen er mere sårbar over for stress i nogle perioder af livet. I dette oplæg vil jeg komme med eksempler fra teenageårene, med særligt fokus på de hjernenetværk, der er involveret i emotionel regulering, motivation/ belønning og stressrespons.</p>		
10.40 - 11.05	Pause	
11.05 -11.35	<b>Vibe Frøkjær, PhD. Dept. Neurology and Neurobiology Research Unit, Copenhagen University Hospital, Rigshospitalet</b>	<b>Hjernens kemi som medspiller ved sund stresshåndtering</b>

## Program: Stresskonferencen 2020

Som mennesker er vi afhængige af at kunne tilpasse os vekslende krav både i hverdagens familie og arbejdsliv og i spidsbelastningsituationer. Det er derfor nødvendigt for vores sundhed, ikke mindst den mentale sundhed, at kunne mobilisere et passende doseret stressrespons og øge den mentale og fysiske kapacitet når påkrævet og ligeledes nedregulere dette igen og spare på ressourcerne, når der ikke længere er brug for det. Hjernen har et veludviklet system der støtter denne dynamiske tilpasning, som inkluderer intern kommunikation mellem hjernens celler med det serotonerge system og effektueres gennem aktivering af hormonsystemer. I dette oplæg vil jeg gennemgå eksempler på hvordan dynamikken i det serotonerge system støtter sund tilpasning til forskellige belastninger herunder årstids-tilpasning til vinter, balancering af genetisk risiko for stressudløst depression og familiær risiko for depression. Jeg vil ligeledes fokusere på de kliniske lægefaglige og psykologfaglige implikationer.

11.40-12.20	<b>2 LYN-NEDSLAG</b>	
	<b>Kirsten Nabe-Nielsen, Ph.d., Lektor</b> på Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet	<b>Giver stress demens?</b>
	Stress kan påvirke de kognitive funktioner på kort sigt, men hænger stress også sammen med en øget risiko for at blive ramt af en demenssygdom, når man bliver gammel? I oplægget introduceres de mulige mekanismer, der kan forbinde stress med demens, og resultaterne fra en stor dansk undersøgelse om sammenhængen mellem stress og demens præsenteres. Resultaterne fra oplægsholders egen forskning kobles sammen med den øvrige forskning på området.	
	<b>Camilla Kring, Ph.d., forfatter og indehaver af Super Navigators ApS</b>	<b>Chronoleadership - tænk A og B og forebyg stress!</b>
Samfundet understøtter primært A-mennesker og 8-16 arbejde. At være B-menneske i et 8-16 samfund medfører et stort socialt jetlag, hvilket påvirker helbred, uddannelse og karriere i negativ retning. I vidensamfundet er det sundt fornuft både menneskeligt og økonomisk at give mennesket arbejdstider, der matcher dets biologiske rytme. Få en indsigt i kronobiologi, som er studiet af menneskets døgnrytmer. Dette oplæg giver dig konkrete værktøjer til at skabe arbejdsdesign for henholdsvis A-mennesker og B-mennesker på arbejdspladsen.		
12.20 - 13.05	Frokostpause	
13.05-13.20	<b>LYN-NEDSLAG</b> <b>Jacob Pedersen, Cand.Polyt. Ph.d.</b> Statistiker. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø	<b>Depressive symptomer forkorter dit arbejdsliv</b>
Her præsenteres resultaterne af en stor undersøgelse som går nye veje i jagten på at synliggøre og formidle de personlige og samfundsmæssige konsekvenser af symptomer på depression i arbejdslivet. Undersøgelsen omhandler en stor gruppe af danske erhvervsaktive, og er netop publiceret i et anerkendt britisk tidsskrift.		

## Program: Stresskonferencen 2020

13.20-13.30	<b>En poetisk historie - Fra indersiden af arbejdslivet</b>	
	Kan poesians sprog supplere det, vi ved om stress, med en dybere forståelse for og indføling med det at være menneske under pres fra denne tids arbejdsliv? <b>Jette Louise Flensburg</b> læser udvalgte digte fra sin digtsamling om en livsomvæltende stressbelastning.	
13.30-14.10	<b>Dorthe Birkmose</b> , psykolog og foredragsholder	<b>Når presset bliver for stort, og forråelse bliver en overlevelsesstrategi</b>
Både stress og forråelse handler om at blive slidt af psykiske belastninger, og de kan minde en del om hinanden. Men forråelse er en særlig moralsk slitage, der kan snige sig ind på professionelle i form af en følelsesmæssig distancering og mental "tykhudethed". Forråelse er en proces, hvor man bliver mere og mere rå i bestræbelserne på at håndtere egne afmagtsfølelser. Forråelsen kan være forbløffende svær at opdage, fordi den kan være godt skjult af positive og legitimerende fortællinger om professionelles egne handlinger.		
14.10-14.40	Pause - kaffe & kage	
14.40- 15.20	<b>Rikke Høgsted</b> , psykolog, konsulent og forfatter, Høgsted & Middelboe	<b>Belastningspsykologi - forebyggelse af primær og sekundær traumatisering</b>
Frem til Anden Verdenskrig troede man på immunitetshypotesen - at man gennem udvælgelse og træning kunne skabe en soldat - altså en fagperson - der kunne gøres immun overfor krigens barske hændelser. Militærpsykologiske studier viste imidlertid nu, at alle soldater - i takt med kampens længde og intensitet - brød sammen. At alle havde et "breaking point" - ikke kun de "svage" og "sårbare" men også de "robuste" og "stærke". Til trods for denne viden hersker der fortsat to sejlvivede myter, der fortæller om, hvordan den "rigtige" fagperson er ham, der aldrig bryder sammen men bare kan holde til det, ligesom den "rigtige" leder er hende, der trods besparelser, fusion og arbejdspress forløser kerneopgaverne perfekt gennem et team i evig trivsel. Vi ved alle godt, det blot er myter, men forveksler dem alligevel følelsesmæssigt ofte med sandheder. Et oplæg om belastningspsykologien og om at være bevidst om det, der påvirker og at kunne spotte de relevante reaktioner.		
15.20-15.30	<b>Arrangørerne</b>	<b>Afrunding af konferencen</b>

**Sheila Naja Kragelund** autoriseret psykolog og mindfulnessinstruktør samt udvikler af Minipausen guider et par små pauser. Minipausen - små men effektive pauser til hverdagen. En lille modpol til vores handle gear, som nemt kommer i overgear og fokuserer på ydre mål frem for indre ressourcer. De små minipauser kan laves hvor som helst og når som helst, bryde med igangværende overforbrug og hjælpe os tilbage til kontakten med os selv.