

Evalueringsrapport Stresskonferencen 2020

Københavns Universitet

Øster Farimagsgade 5, Christian Hansen Auditoriet

23. – 24. januar 2020



Udarbejdet af: Yun Ladegaard, Christian Gaden Jensen & Malene Friis Andersen

Marts 2020, København



Stresskonferencen 2020

Om konferencen

Stresskonferencen har til formål at samle forskere og praktikere i Danmark, som har en grundlæggende viden om stress og arbejder med forebyggelse og behandling af fænomenet.

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 blev afholdt for femte gang d. 23.-24. januar 2020, og i anledning af konferencens 5-års jubilæum ændredes navnet til **Stresskonferencen** (tidligere Stressbehandlingskonferencen). På stresskonferencens første dag fokuseredes på at forstå, forebygge og håndtere stress på arbejdspladsen med udgangspunkt i forskning og praksis. På den anden dag fokuseredes på den nyeste forskningsbaserede viden om stress, bredere forebyggelsestiltag og den kliniske stressbehandling.

Stresskonferencen appellerer bredt til professionelle indenfor feltet og søger at skabe og vedligeholde et fagligt stærkt forum, hvor fagpersoner fra hele Danmark kan mødes for at holde sig opdateret på den nyeste forskningsbaserede viden om stress, stressforebyggelse og stressbehandling.

Arrangører

Institut for Psykologi, Københavns Universitet

Yun Ladegaard, Ph.d. Post doc.

Christian Gaden Jensen, Ph.d. Adjunkt, Centerleder, Center for Psykisk Sundhedsfremme

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Malene Friis Andersen, Ph.d. Post doc

Koordinator: Se Eun Lee

Webdesign: Julie Vintersborg

Fotograf: Nicolas Cosedis, welovecph.dk

Se hele fotoalbummet [her](#).



Samarbejdspartnere



Evaluering af Stresskonferencen 2020

”Vanvittig god konference med nogle levende og passionerede oplægsholdere!”

Deltager på Stresskonferencen 2020

Stresskonferencen 2020 havde omkring 460 deltagere pr. dag, og en uge efter afholdelsen blev der udsendt et elektronisk evalueringsskema. 382 deltagere besvarede denne evaluering, hvoraf 80 % deltog begge dage. Alle besvarelser var anonyme.

Meget positiv evaluering af konferencen 2020

Hvor tilfreds var du med følgende?	Score ¹
Oplæggene på konferencen	4,5
Forplejning	4,5
Minipauserne i salen	4,0
Konferencens facilitering i salen ved arrangørerne	4,6
¹ Scoret på en 5-punkts Likert-skala (5 = Meget tilfreds; 1 = Meget utilfreds)	

Tabel 1: Deltagernes tilfredshed

96 % af deltagerne var Tilfredse/Meget Tilfredse – heraf var 35 % 'Tilfredse' og 61 % af deltagerne var 'Meget tilfredse'.

”Jeg er imponeret over, at I formår at fremføre nye spændende temaer og perspektiver på stress hvert år”

Deltager på Stresskonferencen 2020

”Det var fantastisk at få ny viden på en letfordøjelig måde og en fornemmelse af et fællesskab omkring nogle samfundsmæssige og professionelle bekymringer”

Deltager på Stresskonferencen 2020

”Jeg kan godt lide kombinationen af seneste forskningsresultater og oplæg om viden fra praksis”
Deltager på Stresskonferencen 2020



”Der var en god vægtning mellem noget til hovedet, noget til erfaringen og noget til maven/hjertet”
Deltager på Stresskonferencen 2020

”Det var godt, at der var så meget fokus på fællesskabet. Jeg kommer også for at netværke, og det var godt med en håndsrekning til at ”bryde isen”
Deltager på Stresskonferencen 2020

Deltagernes profession²

- 42 % Forebyggelse af stress i organisationer, fx konsulent, HR eller lign.
- 39 % Behandler
- 9 % Politisk arbejde, fx fagforening, arbejdsgiver- eller interesseorganisationer
- 7 % Ledere
- 6 % Forskere
- 4 % Arbejdsmiljørepræsentant/tillidsrepræsentant
- 1 % Studerende
- 14 % Andet

²Deltagerne kunne afkrydse, at de arbejdede indenfor flere områder

Tabel 2: Deltagernes profession

Stresskonferencens indhold og relevans

"Jeg synes, at det var virkelig godt. Både velarrangeret, veldisponeret tidsmæssigt og virkelig kvalitativt fangende og interessante oplæg"

Deltager på Stresskonferencen 2020

"Der var både faglig bredde og dybde, og en fornemmelse af at lære noget, også på et helt grundlæggende menneskeligt plan. Tak for det"

Deltager på Stresskonferencen 2020

"Fantastiske dage med masser af fagligt input på højeste niveau"

Deltager på Stresskonferencen 2020

"Det var spændende at stress som problematik blev løftet op på et meta-plan med verdensmålene, bæredygtighed, det samfundsmæssige og væk fra den enkelte og behandlingen af denne"

Deltager på Stresskonferencen 2020



"Et stærkt hold af meget skarpe, relevante og inspirerende oplægsholdere. Det har i høj grad skabt opmærksomhed og stof til eftertanke og initiativ i mit arbejde og daglige virke generelt. Derudover er konferencen et forfriskende pusterum, hvor jeg får mulighed for at kunne koncentrere mig om samværet med kolleger inden for feltet - et rum for fokus på mig og egne arbejdsgange"

Deltager på Stresskonferencen 2020

”At blive mindet om, at jeg også skal passe på mig selv, så jeg ikke ender med at gøre mere skade end gavn i mit arbejde!!”

Deltager på Stresskonferencen 2020

”Er vild med de forholdsvis korte indslag. Det fastholder koncentrationen”

Deltager på Stresskonferencen 2020

”Mikropauserne er guld værd - learning by doing. Og så er der en særlig skøn, humoristisk og fri stemning på stresskonferencen, så tak til jer for det”

Deltager på Stresskonferencen 2020



”Det var meget relevante emner, som blev formidlet virkelig godt. Jeg er stadig helt oppe at køre”

Deltager på Stresskonferencen 2020

”Tak for rigtig mange virkelig spændende oplæg fra både forskning og praksis. Jeg føler mig meget glad og beriget på et fagligt niveau”

Deltager på Stresskonferencen 2020

En mere bæredygtig Stresskonference

På Stresskonferencen 2020 blev der arbejdet med at skabe en mere bæredygtig konference gennem en række ”eksperimenterende” tiltag. Således kunne alle deltagere nyde klimavenlig mad uden kød, opfylde deres medbragte vandflaske med mynte-vand, se programmet elektronisk og på ophængte plakater, samt holde kaffen varm i den gratis termometalkop – som arrangører og hjælpere havde vasket op i hånden.

Læs mere om konferencens klimavenlige tiltag [her](#):

”Jeg vil gerne rose jer for bæredygtighedsinitiativet. Jeg blev helt glad, da jeg fik mailen om, hvordan I havde tænkt det ind. Man kan jo sagtens undvære kød til sin frokost”

Deltager på Stresskonferencen 2020

Klimavenlige besparelser

Der blev sparet:

- **2700 engangskopper** – der blev udleveret termometalkopper til brug under og efter konferencen.
- **2000 engangsplastflasker** – deltagerne medbragte egen vandflaske.
- **7000 A4-ark m. tryk** – af elektronisk program og deltagerliste. Programmet blev hængt op som plakater.
- **Over 36 kilo kød** – der blev kun serveret vegetarisk, pescetarisk og vegansk forplejning.

Tabel 3: Klimavenlige besparelser

”Fin forplejning, mættende frokost. Dejligt, at der tænkes i bæredygtighed på flere planer”

Deltager på Stresskonferencen 2020



Oplægsholdernes evaluering

I 2020 valgte arrangørerne også at bede om feedback fra oplægsholderne på konferencen. Der var 11 oplægsholdere, som svarede på spørgeskemaet og alle var tilfredse med Stresskonferencen 2020, langt de fleste var 'Meget tilfredse'.

27 % af oplægsholderne deltog kun under eget oplæg, 27 % deltog hele dagen og 45 % af oplægsholderne deltog begge dage i Stresskonferencen.

"En masse spændende udveksling og udvidelse af mit netværk"

Oplægsholder på Stresskonferencen 2020

"Kontakt til kolleger var det vigtigste for mig"

Oplægsholder på Stresskonferencen 2020



"Jeg fik både nye kontakter og ideer med hjem - et helt ok udbytte :-)"

Oplægsholder på Stresskonferencen 2020

"Indblik i en anderledes måde at afholde en konference på, end jeg er vant til. Inspiration og nye kontakter."

Oplægsholder på 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	Steffen Bohni Nielsen , Direktør, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø	Åbning af Stresskonferencen
10.10-10.20	Yun Ladegaard, Malene Friis Andersen & Christian Gaden Jensen Arrangører af Stresskonferencen 2020	Velkomst
10.25-11.10	Karina Nielsen , Professor, Institute of Work Psychology, University of Sheffield	Hvordan kan vi skabe trivsel ved at forbedre arbejdspraksis og procedurer?
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 spørgeskemaresultater. 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.		
11.15 - 11.35	Thomas Milsted , forfatter, debattør og journalist. Generalsekretær i Stresstænk-tanken	Mangler vi reelt mere viden for at knække stresskurven?
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 indenfor og udenfor lægekundskabens rækker 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.		
11.35-12.20	Frokostpause	
12.20-13.00	Anders Petersen , lektor i sociologi ved Aalborg Universitet	Stress i præstationssamfundet – og om små lommer af modstand!
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 præstations-samfundets presbolde.		
13.05-13.35	Imran Rashid , læge, Sund Digital ApS	Digital forurening – en ny risikofaktor for mental trivsel?
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.		
13.35- 14.05	Pause - kaffe & kage	
14.05-14.35	Thomas Clausen Seniorforsker, cand.sci-ent.pol. Ph.d. Johan Simonsen Abildgaard, Seniorforsker, Cand. Psych. Ph.d. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø	Fra kortlægning til handling: Et procesværktøj til at forbedre det psykiske arbejdsmiljø
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 for 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. Værktøjet er baseret på et nyt videnskabeligt valideret spørgeskema fra NFA om psykisk arbejdsmiljø, som offentlige og private arbejdspladser kan bruge til at 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.		
14.40-15.10	Tue Isaksen , Chefkonsulent, Cand.psych. ArbejdsmiljøCentret	"Arbejdsfællesskaber i et biologisk perspektiv"
Intentionen og hensigten med at arbejde i fælles retning og forståelse præger de danske arbejdspladser, men implementeringen og fastholdelsen 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 senmoderne 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.		

15.10-15.25	Kort 'stræk ben' pause	
15.25-15.55	Henrik Stenmann, CEO i IIH Nordic	Hvordan vi gik til 4 dages arbejdsuge og hvilken betydning det har haft
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, hvordan de fik involveret alle medarbejdere, hvilke tiltag der var mest effektive og hvad der ikke virkede.		
16.00-16.40	Steen Hildebrandt Ph.d. , professor emeritus Aarhus Universitet og adjungeret professor på CBS. Bestyrelsesmedlem, foredragsholder og forfatter	Verdensmålene og stress
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	Afslutning ved arrangørerne	

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.

Viden om Stress & Stressbehandling Fredag 24 januar 2020 Kl. 9.00 - 15.30		
Tidsplan	Speakere	Oplæg
8.30-9.00	Modtagelse & morgenkaffe	
9.00-9.15	Mikkel Vedby Rasmussen , Dekan, Det Samfundsvidenskabelige Fakultet	Åbningstale
9.15-9.35	Yun Ladegaard, Christian Gaden Jensen & Malene Friis Andersen Arrangører af Stressbehandlingskonferencen 2018	Velkomst og introduktion
9.35-10.10	Christian Gaden Jensen , adjunkt Institut for Psykologi KU, leder i Center for Psykisk Sundhedsfremme	Stress, meditation og humanisme
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 menneskeligt samfund. Det 'moderne liv' er opslidende på mange planer og meningsløsheden lurker i tanker om klima, befolkningsvækst, magtpolitik og andre af tidens udfordringer. Vi har brug for at se på tværs af meningsløse skel, vi har brug for rødder, passioneret handling og for videnskab. 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. 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.		
10.10-10.40	Kathrine Skak Madsen Seniorforsker, Danish Research Centre for Magnetic Resonance Docent, Radiografuddannelsen, Københavns Professionshøjskole	Neuroforskningens stressperspektiver i et udviklingsperspektiv

Hjernen modnes løbende gennem børne- og ungdomsårene og ind i de tidlige voksenår. 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 overfor 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.		
10.40 - 11.05 Pause		
11.05 -11.35	Vibe Frøkjær , PhD. Dept. Neurology and Neurobiology Research Unit, Copenhagen University Hospital, Rigshospitalet	Hjernens kemi som medspiller ved sund stresshåndtering
Som mennesker er vi afhængige af at kunne tilpasse os vekslende krav både i hverdagens familie og arbejdsliv og i spidsbelastningssituationer. 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, balancerende 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	2 LYN-NEDSLAG	
	Kirsten Nabe-Nielsen , Ph.d., Lektor på Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet	Giver stress demens?
	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 oplægsholderens egen forskning kobles sammen med den øvrige forskning på området.	
	Camilla Kring , Ph.d., forfatter og indehaver af Super Navigators ApS	Chronoleadership – tænk A og B og forebyg stress!
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 videnssamfundet 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	LYN-NEDSLAG Jacob Pedersen , Cand.Polyt. Ph.d. Statistiker. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø	Depressive symptomer forkorter dit arbejdsliv
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.		
13.24-13.30	En poetisk historie - Fra indersiden af arbejdslivet Kan poesens 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? Jette Louise Flensburg læser udvalgte digte fra sin digtsamling om en livs-omvæltende stressbelastning.	
13.30-14.10	Dorthe Birkmose , psykolog og foredragsholder	Når presset bliver for stort, og forråelse bliver en overlevelsesstrategi
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	Rikke Høgsted , psykolog, konsulent og forfatter, Høgsted & Middelboe	Belastningspsykologi – forebyggelse af primær og sekundær traumatisering
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 sejlivede 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	Arrangørerne	Afrunding af konferencen

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 handlegear, 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.