

PROGRAM

# STRESS KONFERENCEN23

Stress & mental sundhed på arbejdspladsen og i samfundet:  
Nye tendenser, udfordringer og løsninger

**Torsdag d. 16. marts 2023 kl. 10.00–17.00**  
**Tivoli Hotel og Congress Center, København**



# PROGRAM – STRESSKONFERENCEN23

9.30 – 10.00

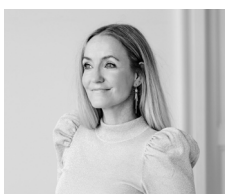
## Modtagelse og morgenmad



10.00 – 10.25

## Åbning af konferencen – velkomst

Yun Ladegaard, Malene Friis Andersen, Christian Gaden Jensen & IDA Arbejdsmiljø – Arrangører af STRESSKONFERENCEN23



10.25 – 10.50

## Klimastress. Hvad er det – og hvad stiller vi op med det?

Solveig Roepstorff, Autoriseret psykolog. Selvstændig psykolog, oplægsholder og forfatter



10.50 – 11.10

## Præstationskultur og præstationsfrigørelse hos unge

Søren Christian Krogh, Ph.d. Postdoc, Institut for Politik og Samfund, Aalborg Universitet



11.10 – 11.30

## Unge mentale sundhed – hvad er på spil?

Jesper Madsen, Cand.psych. Autoriseret. Afdelingsleder for Udvikling og Forebyggelse i Studenterrådgivningen

11.30 – 11.50

## Pause



11.50 – 12.10

## Sammenhæng mellem stress og kroniske lidelser

Jeppe Karl Busk Sørensen, Ph.d.-studerende. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA)



12.10 – 12.40

## Frisættende organisationsudvikling – Eksperimentet som metode til bedre mental sundhed

Kasper Edwards, Ph.d., Seniorforsker. DTU Management og KE Konsulenter

# PROGRAM – STRESSKONFERENCEN23



12.40 – 13.05

## Smut Ud! – Lad arbejdslivet gro i det fri

**Dorthe Djernis**, Ph.d. Leder af Naturområdet & **Yun Ladegaard** Ph.d.  
Direktør for Erhverv og Økonomi. Fonden Mental Sundhed

13.05 – 13.50

## Frokost



13.50 – 14.25

## Frihed og autonomi imod meningsløshed og stress

**Dennis Nørmark**, Antropolog, foredragsholder & forfatter



14.25 – 15.00

## Nye forståelser af indflydelse i arbejdet og betydningen af (ikke) at have det

**Malene Friis Andersen**, Ph.d., Cand.psych.aut, selvstændig  
organisationspsykolog og gæsteforsker



15.00 – 15.25

## Hvordan arbejder Microsoft med mental sundhed og stressforebyggelse – i et inkluderende arbejdsfællesskab?

**Camilla Hillerup**, HR-direktør hos Microsoft Danmark og Island

15.25 – 15.50

## Pause



15.50 – 16.20

## Mental sundhed og det hybride arbejde: Muligheder og snubletråde

**Christine Ipsen**, Ph.d. Lektor på DTU Management



16.20 – 16.50

## Professionel Egenomsorg – Trivsel og Nærvær i Relationelt Arbejde

**Freja Filine Petersen** Ph.d., Forsker. Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU), Århus Universitet

16.50 – 17.00

## Arrangørerne Stresskonferencen23 – Afslutning

# Klimastress. Hvad er det – og hvad stiller vi op med det?

**Solveig Roepstorff, Autoriseret psykolog.  
Selvstændig psykolog, oplægsholder og forfatter**

---

Klimaforandringerne sætter sine alvorlige spor, i den ydre verden såvel som i den indre. Bekymringsniveauet øges hos flere mennesker, hos nogen i en grad, hvor det kan resultere i klimastress og handlingslammelse.

Med afsæt i sin nye bog Klimapsykologi gør Solveig Roepstorff os klogere på klimastress, og hvordan det kommer til udtryk. Hun viser os mulige veje til, hvad vi kan gøre – som behandlere og som arbejdsplads – for at løfte os selv og hinanden ud af bekymring og apati og henimod små og store handlinger.

## Oplægsholder

Solveig Roepstorff er autoriseret psykolog og forfatter til den nye bog "Klimapsykologi" (Peoples Press, 2022). I bogen undersøger og beskriver hun, hvordan psykologien kan bidrage til at forstå og handle på klimakrisen med den nødvendige alvor. Solveig Roepstorff er aktivt medlem af Climate Psychology Alliance – som er et britisk baseret internationalt netværk af psykologer, terapeuter, forskere og kunstnere.



# Præstationskultur og præstationsfrigørelse hos unge

Søren Christian Krogh, Ph.d. Postdoc  
Institut for Politik og Samfund, Aalborg Universitet

---

Igennem de seneste årtier er der fremvokset nye former for udsathed blandt unge. Flere unge er i dag stressede, deprimerede, ængstelige og sover dårligt. Disse problematikker rammer nu også grupper af unge, som ikke er en del af de traditionelt udsatte grupper –f.eks. opvækst i misbrug og fattigdom. Dette kalder på nye måder at forstå udsatmønstre blandt unge. I oplægget udfoldes begrebet præstationskultur, hvor der tages udgangspunkt i de unges egne oplevelser og erfaringer. Til sidst i oplægget præsenteres begrebet "præstationsfrigørelse" som et redskab til at forebygge og modvirke præstationskultur blandt unge.

## Oplægsholder

Søren Christian Krogh er Postdoc ved Institut for Politik og Samfund, Aalborg Universitet og har en række artikler samt bogen Præstationskultur bag sig. I sin forskning er han særligt interesseret i, hvordan ungdomslivet formes af bredere af samfundsmæssige tendenser, herunder særligt hvordan præstationskultur, køn og sociale medier påvirker unges trivsel.



# Unge mentale sundhed – hvad er på spil?

Jesper Madsen, Cand.psych. Autoriseret.

Afdelingsleder for Udvikling og Forebyggelse i Studenterrådgivningen

---

Den Nationale Sundhedsprofil tegner et billede af stigende stress og mistrivsel blandt unge i Danmark. Hvad er årsagen til denne udvikling? Og hvilke udfordringer oplever de unge på de videregående uddannelser?

Studenterrådgivningen har årligt over 20.000 samtaler med studerende i mistrivsel, og har samtidigt erfaringer med forebyggende indsatser, som kan understøtte unges trivsel på uddannelserne. Erfaringer, som er relevante for arbejdspladser. Oplægsholderen inspirerer til, hvordan vi kan imødekomme unges ønsker og behov for oplevelsen af socialt tilhørsforhold, mestring og mening.

## Oplægsholder

Jesper Madsen er autoriseret psykolog og leder til dagligt afdelingen for udvikling og forebyggelse i Studenterrådgivningen. Studenterrådgivningen er en landsdækkende institution under Uddannelses- og Forskningsministeriet, med mere end 50 års erfaring i at hjælpe studerende til trivsel i studielivet. Studenterrådgivningen yder årligt gratis social- og psykologhjælp til studerende på alle videregående uddannelser i Danmark.



# Sammenhæng mellem stress og kroniske lidelser

**Jeppe Karl Busk Sørensen, Ph.d.-studerende.**  
**Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA)**

---

Som socialepidemiologisk arbejdsmiljøforsker har Jeppe Sørensen fokus på at kortlægge, hvilke psykosociale arbejdsmiljøfaktorer, der kan påvirke vores helbred negativt og føre til øget sygdom.

Senest har han undersøgt, hvordan arbejdsrelaterede stressorer kan føre til tidlig kronisk sygdom. Denne undersøgelse fik stor omtale i medierne, og det er netop disse resultater, som Jeppe Sørensen præsenterer os for i sit oplæg.

## Oplægsholder

Jeppe Karl Busk Sørensen er Ph.d. studerende på NFA og har allerede flere videnskabelige artikler bag sig. I sin forskning anvender han spørgeskemaer og registre til at kortlægge sammenhænge mellem arbejde og helbred.



# Frisættende organisationsudvikling – Eksperimentet som metode til bedre mental sundhed

Kasper Edwards, Ph.d., Seniorforsker.  
DTU Management og KE Konsulenter

---

At eksperimentere signalerer, at vi afprøver noget uden forventning til et særligt resultat. Når vi eksperimenterer, giver vi os selv lov til at forsøge noget nyt og lære af det. Oplægsholder Kasper Edwards er følgeforsker i det omfattende projekt, Future Work Lab. I Future Work Lab har man anvendt eksperimenter til at forbedre den mentale sundhed i en række finansielle virksomheder. I oplægget får vi indsigt i, hvordan det at eksperimentere kan være en motiverende og engagerende tilgang til at arbejde med trivselsfremmende forandringer. I oplægget præsenteres eksperimentet som metode, der gives konkrete eksempler fra Future Work Lab, og deltagerne får inspiration til, hvordan de selv kan gå i gang med at eksperimentere.

## Oplægsholder

Kasper Edwards er seniorforsker på DTU og har i mange år beskæftiget sig med krydsfeltet mellem præstation og arbejdsmiljø. Han er engageret i interventionsforskning og sætter i sin forskning fokus på, hvad virksomheder konkret kan gøre for at skabe bedre trivsel og opgaveløsning. Kasper Edwards var en af to følgeforskere til Future Worklab.



# Smut Ud! – Lad arbejdslivet gro i det fri

Dorthe Djernis, Ph.d. Leder af Naturområdet

Yun Ladegaard Ph.d. Direktør for Erhverv og Økonomi. Fonden Mental Sundhed

Hvordan kan vi bringe flere arbejdsopgaver udenfor og dermed styrke den mentale sundhed? Mange af os befinder os indendørs 80-90 % af døgnet, og bruger det meste af arbejdsdagen foran skærme. Det er mange timer uden bevægelse, naturligt lys og stimuli.

Hvad sker der, hvis vi begynder at flytte flere arbejdsopgaver udendørs? Dette er blevet undersøgt i et forskningsprojekt hos en række virksomheder. Oplægsholderne giver konkret inspiration til, hvordan dele af arbejdet kan flyttes udenfor, samt hvilke muligheder og fordele dette kan bibringe både ansatte og arbejdspladser

## Oplægsholder

Dorthe Djernis, ph.d. autoriseret psykolog, leder af Naturområdet. Yun Ladegaard ph.d., erhvervspsykolog og direktør for Erhverv og Økonomi.

Fonden Mental Sundhed er en erhvervsdrivende fond med et almennyttigt formål. Vi bygger bro mellem forskning og praksis med forskningsbaserede indsatser i kommuner, på ungdomsuddannelser, i forsikringsbranchen og på arbejdspladserne.



# Frihed og autonomi imod meningsløshed og stress

Dennis Nørmark,  
Antropolog, foredragsholder & forfatter

---

Vi har travlt som aldrig før, og mange arbejdspladser efterspørger flere hænder og flere hoveder til at løse de uendelig mange arbejdsopgaver. Men er svaret altid "send flere penge", hvis vi vil hjælpe belastede medarbejdere? Ikke hvis du spørger oplægsholderen Dennis Nørmark, der bl.a. er forfatter til bestsellerbogen "Pseudoarbejde – Hvordan vi fik travlt med at lave ingenting". I oplægget argumenterer han for, at faglighed og autonomi er udhulet i bytte for styring, kvalitetssikring og kontrol. Frihed er for dyrt, får vi at vide. Men hvad nu, hvis friheden er den ressource vi udnytter dårligst? Måske autonomi og medindflydelse er vejen til, at arbejdet både bliver meningsfuldt og produktivt igen?

## Oplægsholder

Dennis Nørmark er en anerkendt og efterspurgt antropolog, forfatter, foredragsholder, debattør og konsulent. Dennis er forfatter til flere bøger og optræder ofte i medierne med sine klare analyser og skarpe holdninger til arbejdslivet, og hvordan vi organiserer det.



# Nye forståelser af indflydelse i arbejdet og betydningen af (ikke) at have det

**Malene Friis Andersen, Ph.d., Cand.psych.aut.**  
**Selvstændig organisationspsykolog og gæsteforsker**

---

Indflydelse i arbejdet er en af de arbejdsmiljøfaktorer, som har størst betydning for medarbejderes mentale sundhed. Men hvad forbinder nutidens medarbejdere egentligt med indflydelse i arbejdet? Med afsæt i et større forskningsprojekt zoomer oplægsholderen ind på tre typer af indflydelse, og vi ser på, hvad arbejdspladserne kan gøre for at øge de tre typer. Begrebet "skyggearbejde" introduceres og deltagerne får en forståelse af, hvordan skyggearbejde både kan skabe overlevelse og undergang på samme tid. Så hvordan bringer vi skyggearbejdet frem i lyset?

## Oplægsholder

Malene Friis Andersen er Ph.d., autoriseret psykolog, forfatter og ekspert i ledelse, stress og psykisk arbejdsmiljø. Hun har igennem 17 år arbejdet med emnerne på forskellige måder: Som klinisk psykolog, som organisationspsykolog og som forsker. Malene er forfatter til en lang række videnskabelige artikler samt prisvindende bøger. Malene var fra 2017–2021 ansvarlig for et større kvalitativt forskningsprojekt om indflydelse i arbejdet.



# Hvordan arbejder Microsoft med mental sundhed og stressforebyggelse – i et inkluderende arbejdsfællesskab?

**Camilla Hillerup,**  
HR-direktør hos Microsoft Danmark og Island

---

Generelt er medarbejdere motiveret af fleksibiliteten, som den hybride arbejdsmodel tilbyder. Samtidig slås mange med manglende trivsel og faldende tilhørsforhold til arbejdspladsen.

I oplægget tilbyder Camilla Hillerup inspiration til, og perspektiver på, hvordan vi skaber et inkluderende arbejdsfællesskab samt arbejder med 'thriving' i en verden med et utal af muligheder og udfordringer. Vi elsker fleksibiliteten, samtidig med at vi efterspørger klare rammer for at opretholde vores mentale sundhed og forebygge stress.

## Oplægsholder

Camilla Hillerup er HR-direktør hos Microsoft Danmark og Island. Hun støtter ledelsesteamet i at udvikle stærke ledere på tværs af organisationen, som kan drive organisatorisk succes og opretholde en stærk position på det danske marked.



# Mental sundhed og det hybride arbejde: Muligheder og snubletråde

Christine Ipsen, Ph.d. Lektor på DTU Management

---

Mange arbejdspladser tilbyder nu muligheden for øget fleksibilitet og hybrid arbejde. Det stiller nogle nye krav til god ledelse under de nye betingelser og hvordan man fortsat sikrer både produktivitet og trivsel, når distance bliver en del af hverdagen. Det har også betydning for arbejdet, hvor nogle har mulighed for hjemmearbejde og andre ikke, og hvor vi oplever hjemmearbejdet. I dette oplæg vil vi se nærmere på fordelene og ulemperne og nogle pejlemærker i fremtidens hybrid arbejde.

## Oplægsholder

Christine Ipsen er ingeniør (Ph.d.) og lektor på Danmarks Tekniske Universitet (DTU). I sin forskning er hun optaget af ledelse af vidensarbejde og hvordan man designer organisationer, der har evnen til at sikre både organisatorisk performance og medarbejdertrivsel, dvs. bæredygtigt arbejde og ledelse. Hendes aktuelle forskningsprojekter fokuserer på social kapital i hybrid-arbejdet samt implementering af hybrid-arbejdet og distanceledelse.



# Professionel Egenomsorg – Trivsel og Nærvær i Relationelt Arbejde

**Freja Filine Petersen Ph.d., Forsker.**

**Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU), Århus Universitet**

---

Hvordan kan man, som professionel, arbejde med nærvær og sensitivitet i en presset hverdagspraksis? Nærvær og sensitivitet bliver ofte fremhævet som afgørende for kvaliteten og tilblivelsesmulighederne i det relations- og omsorgsfulde arbejde med børn, unge og voksne. Men hvilken betydning har det, når et øget antal medarbejdere, indenfor relationelt arbejde og omsorg, oplever symptomer på stress og mistrivsel?

Oplægget tager udgangspunkt i et nyt dansk forskningsprojekt om professionel egenomsorg, og deltagerne får konkret inspiration til at fremme og huske på denne egenomsorg.

## Oplægsholder

Freja Filine Petersen, er Ph.d. i pædagogisk psykologi og ekstern lektor på DPU, Aarhus Universitet. Freja har forsket i mental sundhed og trivsel igennem flere år med en særlig interesse for betydningen af professionel egenomsorg i relations- og omsorgsarbejde.



# OM STRESSKONFERENCEN23

Konferencens formål er at samle den nyeste viden indenfor b.la. stress og mental sundhed, og formidle denne viden på en måde, hvor deltagerne både får indblik i, hvad der rører sig indenfor forskningsområdet, samt tilbydes praksisnære og konkrete værktøjer, som kan benyttes i erhvervsmæssigt øjemed.

Konferencen appellerer bredt til professionelle indenfor mental sundhed, stress og arbejdsliv, 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.

---

STRESSKONFERENCEN afholdes af :

**Yun Ladegaard, Malene Friis Andersen & Christian Gaden Jensen**

– i samarbejde med IDA Arbejdsmiljø.

Organisationerne bag konferencen er Fonden Mental Sundhed og IDA Arbejdsmiljø.

Mere information om konferencen findes på [www.stresskonferencen.dk](http://www.stresskonferencen.dk) og i konferencens [Facebookgruppe](#)

