

BFA 07.11.17



REGION NORDJYLLAND
– i gode hænder



STRESS

Stress –

NFA har fundet 47 forskellige forskningsmæssigt anvendte definitioner på stress

”Afgrænsningen i forhold til normale psykologiske reaktioner på hændelser og omstændigheder er uskarp”

Bonde & Thomsen i Miljø og arbejdsmedicin



STRESS

- Prævalens:
- Ifølge NFAs undersøgelser af Arbejdsmiljø i Danmark 2012,2014,2016 viser tallene sig i denne undersøgelserne et forholdsvist lavt niveau af stress.
- På en skala fra 0-4, hvor 4 er den højeste grad af stress(spørgsmål stress indenfor de sidste 2 uger) er den gennemsnitlige score 1,4 og tallet er ikke fra 2012 til 2016 i signifikant stigning
- Derimod ses andelen af medarbejdere med angst at være let stigende til 1,2 – signifikant fra 2014 til 2016



STRESS

- Offentlige ansatte angiver hyppigere stress end privat ansatte
- Kvinder i aldersgruppen 25 til 34 år er de mest stressede



STRESS

- Prævalens
- Men på spørgsmålet om "føler du dig ofte stresset i dit arbejde" er tallet 15.6%
- 54% angiver udelukkende jobbet som stress-kilde
- 41% angiver kombination af arbejde og private forhold som stresskilde
- 5% angiver privatlivet som den vigtigste stress-kilde



STRESS

- Jobgrupper med mest stress indenfor de sidste 2 uger:
- læger
- Passagerservicemedarbejdere
- Socialrådgivere
- Gymnasielærere
- Undervisere og forskere ved universitetet



STRESS

Jobgrupper med mindst stress indenfor de seneste 2 uger:

- jord- og betonarbejdere
- Lastbilchauffører
- Bus- og taxachauffører
- Elektrikere
- brandmænd



STRESS

- Hyppige stress-patientkategorier hos os:
- Pædagoger – specielt skole
- Socialpædagoger, opholdssteder
- SOSA/SOSH
- Lærere
- Socialrådgivere



STRESS

- Hyppige belastninger:
 - Dårligt defineret kerneopgave – mgl succeskriterier i arbejdet
 - Overbelastning – høje følelsesmæssige krav
 - Overbelastning – for stor arbejds mængde
 - Manglende lydhørhed fra leder – manglende retning – manglende mening
 - Samarbejde kollegialt
 - Uenighed om kerneopgaveudførelse
 - Magt- og hierakikampe
 - Grov omgangstone, jargon
- Vold i arbejdet – fra klienter/beboere



STRESS

- Sundhed er en oplevelse af at have magt over egen livssituation – det har man ikke under stress



HVAD ER STRESS?

- DE 3 HOVEDRETNINGER:
- 1. DEN FYSIOLOGISKE
- 2. DEN COGNITIVE
- 3. DEN BIO-SOCIALE

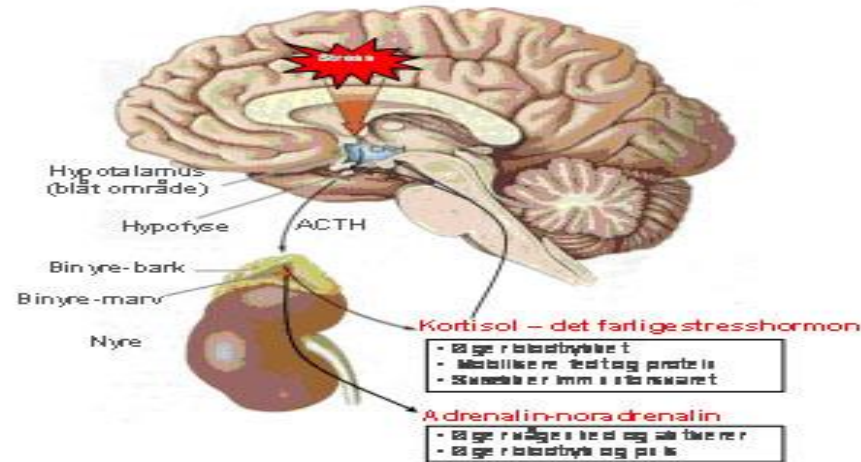


STRESS – DEN FYSIOLOGISKE MODEL

- Den kroniske stress-reaktion – kortisolhypotesen
- Antager at vedvarende eller hyppig aktivering af HPA-aksen kan resultere i en katabol tilstand med udmattelse, nedsat modstandskraft og muligvis føre til en række forskellige sygdomme som diabetes, hypertension, infektioner, depression og søvnforstyrrelser og cognitive forstyrrelser



ILLUSTRATION AF STRESSENS VIRKNING PÅ HORMONER OG SIGNALSTOFFER



Kortisol:

- Øger blodsukker, mobiliserer fedt og protein, svækker immunsystemet

Adrenalin-noradrenalin:

- Øger vågenhed, aktiverer og øger blodtryk og puls

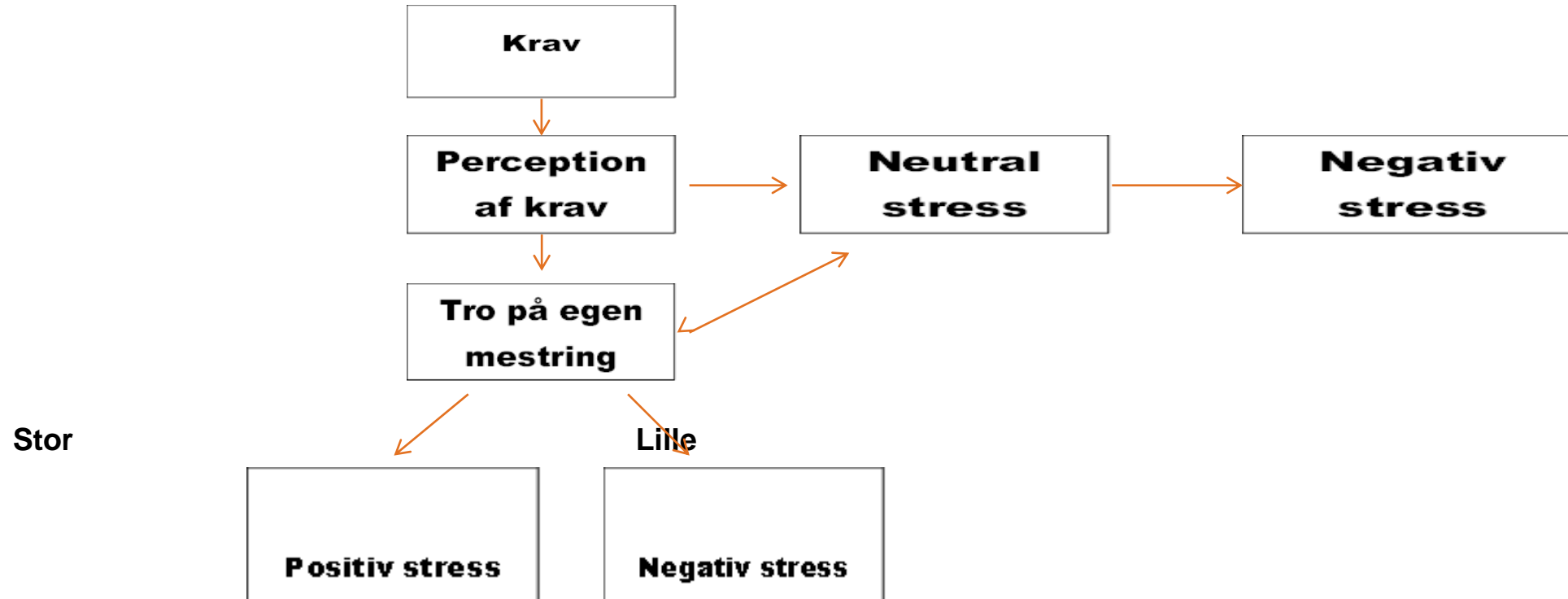


STRESS SKADER VIDEN

- Korttidshukommelsen svækkes, færre elementer, hurtigere forfald
- Genkaldelse af erindringer bliver langsommere og mere fejlhæftet
- Under svære eller langvarige stressbelastninger destrueres eller beskadiges aktive erindringer
- Grundet negative påvirkninger af søvnkvalitet forringes konsolideringen af langtidserindringer
- Medfører styrkelse af negative erindringer



COGNITIV STRESS – LAZARUS' MODEL

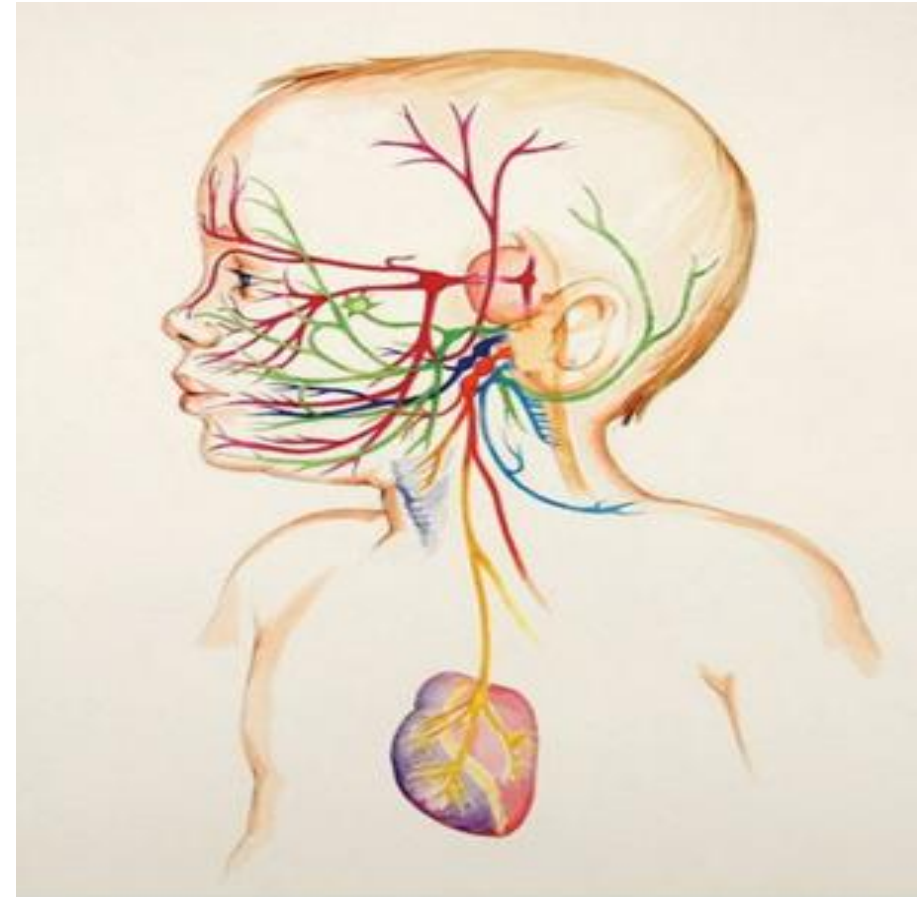




STRESS DEN BIOSOCIALE MODEL- DET POLYVAGALE PERSPEKTIV



Polyvagal Theory
Dorsal Vagal in Red, Ventral Vagal in Yellow



Social Engagement System
Cranial Nerves **V, VII, IX, X, XI**
Ventral Vagal (X), Dorsal Vagal (X)
An Unique Face-Voice-Heart Connection



POLY-VAGAL TEORI DET AUTONOME NERVESYSTEM (ANS)

Traditionel forståelse for ANS

- Det sympatiske nervesystem
 - Mobiliseringssystem for fight/flight responsen
 - "SPEEDER"
- Det parasympatiske nervesystem
 - Rest and digest
 - "BREMSE"
- Systemerne balancerer hinanden.

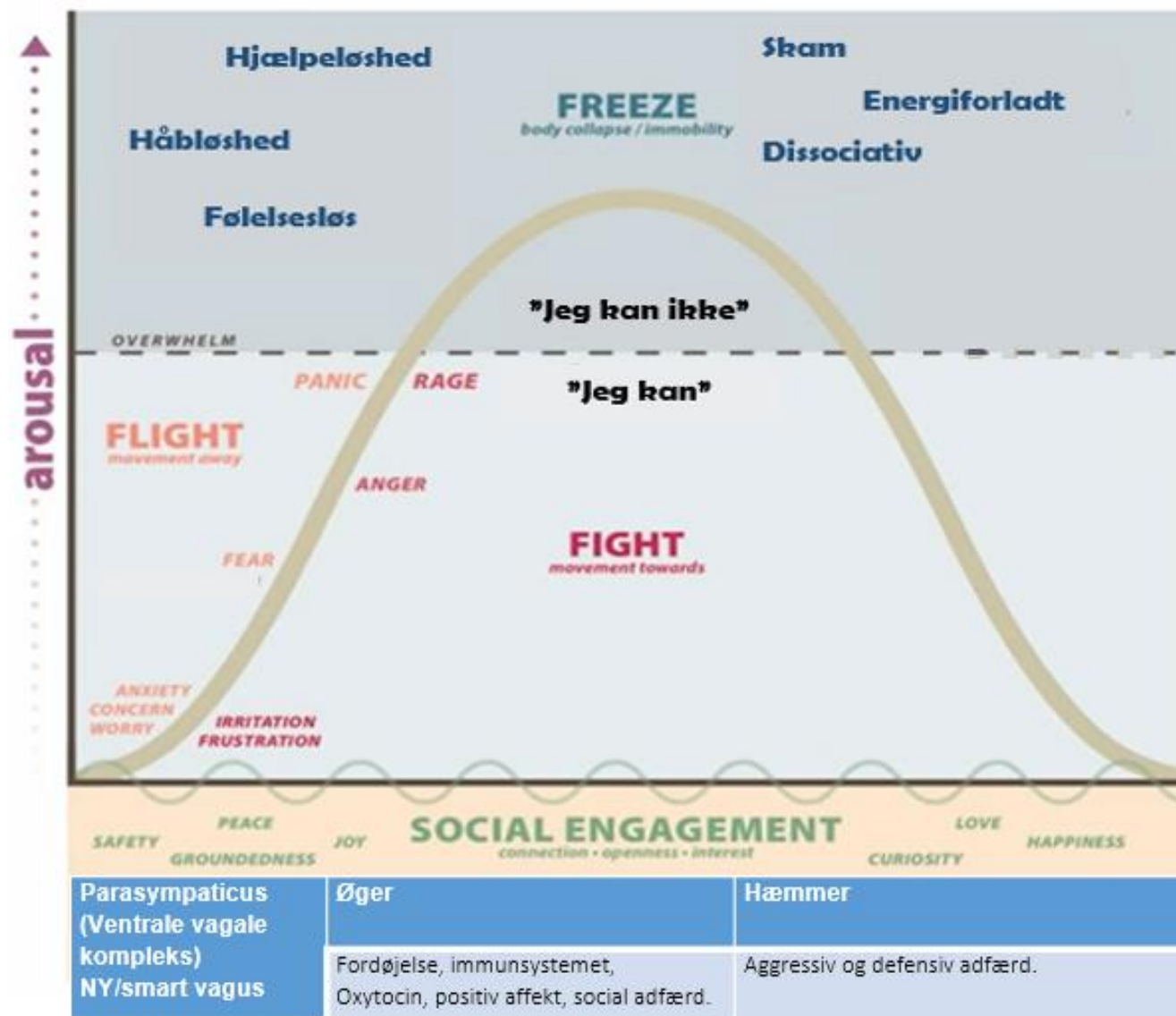
Poly vagal forståelse for ANS

- Det parasympatiske Ventralske Vagale Komplex (VVC)
 - Ro og balance, social engagement, udforskning
- Det sympatiske nervesystem
 - Mobiliseringssystem for fight/flight responsen
- Det parasympatiske Dorsale Vagale Komplex (DVC)
 - Immobilisering, dissociation
 - Kropslig regulering





STRESS OG ADFÆRD



Parasympaticus (DVC) Gammel vagus

Øger:

Kalorielagring og insulin sensitivitet

Hæmmer:

Puls, BT, temp., muskel tone, mimik, øjenkontakt, social adfærd, immunsystemet

Sympaticus & HPA

Øger:

BP, HR, adrenalin, energimængde i blodet, ilt til vitale organer, "clotting" faktorer, pupil dillation, muskel tone.

Hæmmer:

Energi lagring og insulin aktivitet, fordøjelse, social adfærd.



HVORFOR DET ER VIGTIGT??

- Stress påvirker vores perception, adfærd og kommunikation – samtidig med at stressen kommunikerer.
 - Aktivitet i SES som sender og modtager af sociale signaler.
- Den Polyvagale teori tillader os at forstå "*Mennesket i verden og verden i mennesket*".
- Den Polyvagale teori og allostaseteorien tilbyder en lang række spændende behandlingsmuligheder.
- Stress skaber fysiologiske og psykologiske forandringer.
 - Øget trusselsperception → neutral = fare.
 - Reduceret hæmning af "*Negativity bias*".
 - Reduceret "*Optimism bias*".



Følelser:

Social smerte/følsomhed, irritation, isolation, manglende selvkontrol, ængstelse, depressiv realisme mv.

Kognition:

PFC "offline", hippocampal atrofi mv.



STRESSORER I RELATION TIL DET MODERNE ARBEJDSLIV

- Arbejde og identitet
 - Svækkelsen af familien, det lokale miljø, det sociale og det politiske ståsted, som mulige identitetsrum indebærer at vi nu blot har ét fælles socialt ståsted, uden klare rammer – nemlig arbejdet. Og når arbejds motivationen ikke længere blot er lønmæssigt reguleret, men i høj grad også er socialt reguleret, så medfører det en hidtil uset grad af involveringsvillighed og sårbarhed på arbejdspladsen.
 - Når man ikke kan gennemskue hvad der er foregået i den ydre verden, så har man en tendens til at tilskrive årsagen til en selv, da det er her man mærker problemet.
 - (Gen)Etablering af en stærk arbejdsidentitet går ofte over øget kontrol og øget ambition.
 - Dissonans – Der kan opstå diskrepans mellem det man mener/håber/burde arbejde med og virkeligheden. Endvidere kan der forekomme dobbeltbind situationer i relation til "Work-Life balancen" → dissonans aktiverer stresssystemet → Dissonans er et navigeringsredskab.
 - Stigende svækkelse i - og en manglende tillid til at kunne anvende og navigere efter egne fornemmelser, følelser og vurderinger → faldende selvværd og tro egne evner → usikkerhed → Anstrenger sig mere.

STRESSORER I RELATION TIL DET MODERNE ARBEJDSLIV

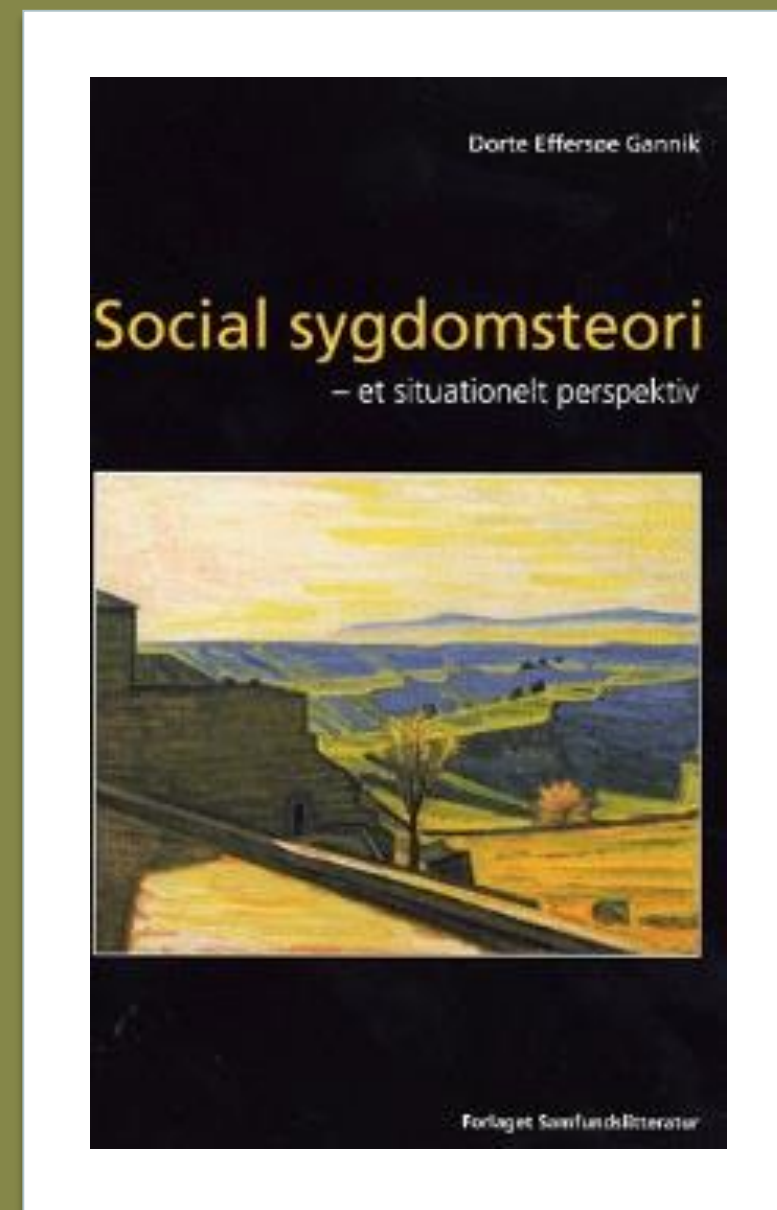
- Konformitet – Hvorfor kan man ikke ”bare” sige nej?
- Social smerte → Læring → Smerteadfærd
- Stress og personlighed eller personlighed og stress?

- Attribueringsfaktor
aspekter af sit liv?
- 
- The diagram consists of a red-bordered rounded rectangle containing three bullet points: 'Overinvolvering', 'Perfektionisme', and 'Arbejdsnarkomani'. To the right of this box is a large black question mark superimposed on two grey arrows pointing in opposite directions (left and right). Further to the right, the word 'Stress' is written in a bold, red, sans-serif font.

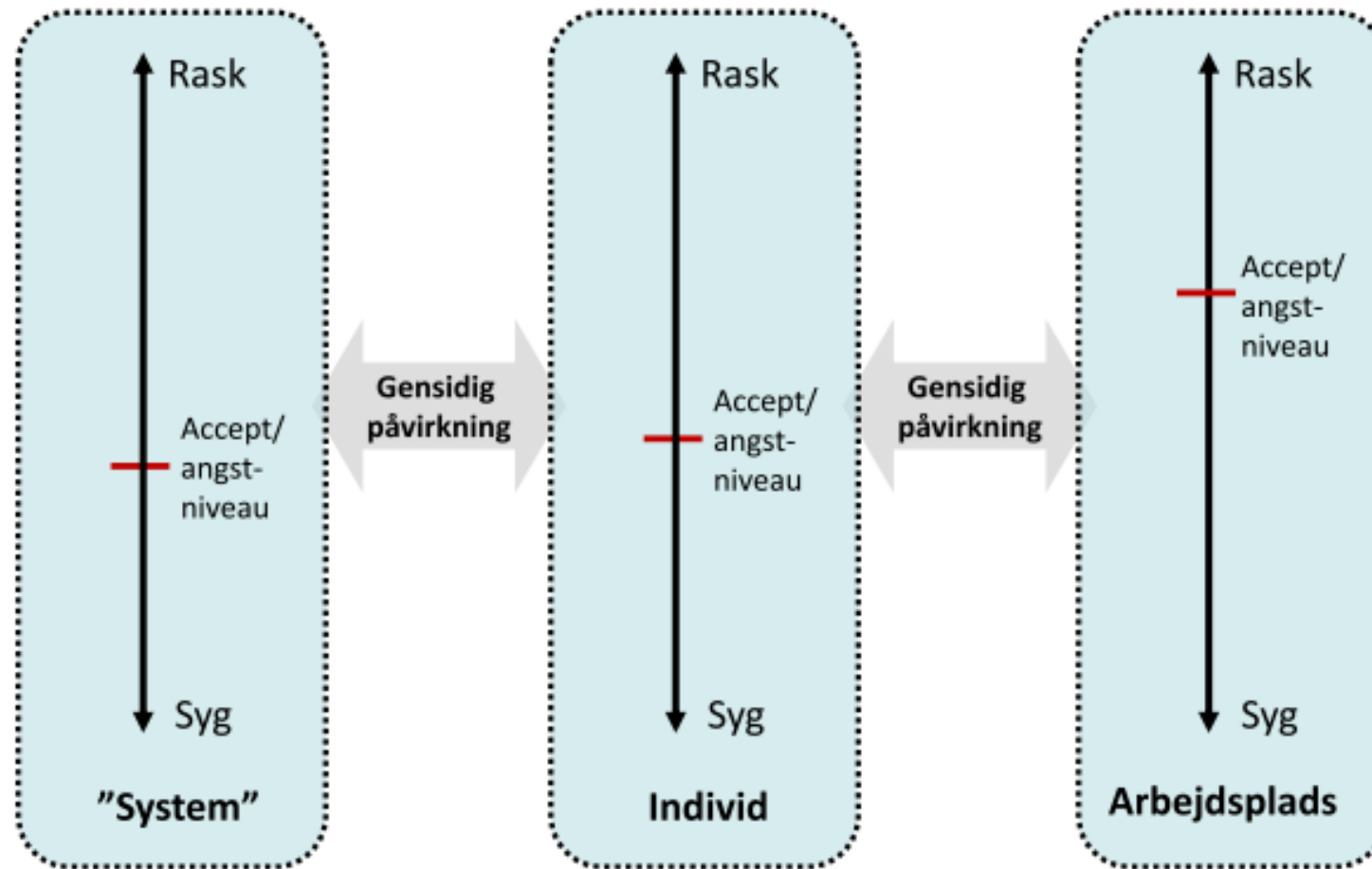
TILBAGE TIL ARBEJDE IGEN!

Situeret sygdomsforståelse – Lidelse

- Sygdom og lidelse er et relationelt begreb...
...Lidelse er i princippet reversibel og svingende i takt med ændringer i person-situation-forholdet.
- Sygdommen (sygdomsudtrykket) kan således elimineres eller mildnes ved indgreb i situationen, herunder ved ændringer i de sociale strukturer, ligesom det kan elimineres eller mildnes ved indgreb i personen. ”
- Når vi ikke længere kan indeholde ubehaget eller generne inden for en tilstrækkelig stor del af de situationer, vi indgår i, så opstår der gradvis en opfattelse af, at man har en sygdom
→ Tendens til at arbejdet opleves som en ”stram” situation med begrænset symptomrummelighed



TILBAGE TIL ARBEJDE IGEN!





• **INDIVID - iGLO**



HVAD KAN VÆRE MED TIL AT VÆLTE LÆSSET?

- Foto af billede med æsel som stejler pga. for meget oppakning



VEKSELVIRKNING MELLEM HVILE OG AKTIVITET

- Foto af meget stresset mand og foto af mand som dyrker mindfulness

Sympaticus

Parasympaticus



CENTRALE TEMAER I STRESSTÆNKNING:

- **Perfektion:** ”Opgaverne skal løses perfekt, ellers kan det være lige meget det hele”
- **Præstation:** ”Jeg bliver nødt til at være helt på forkant og lave det bedste forslag til mødet – hvis ikke de vælger mit, vil det være totalt ydmygende”
- **Kontrol:** ”Jeg må planlægge alt i mindste detalje og også tage højde for ALT, der kan gå galt – ellers kommer det (jeg) aldrig til at lykkes”
- **Relation:** ”Når de ikke er enige i mit forslag, er det nok, fordi de ikke kan lide mig – det har de sikkert aldrig kunnet. Måske skulle jeg finde et andet arbejde.



STRESS – HVAD KAN MAN GØRE SELV?

- Sig nej → fordrer godt selvværd.
 - Husk at når du siger ”nej” til en ting, så siger du samtidig ”ja” til en anden ting.
- Sig pyt → fordrer overskud.
- Bed om hjælp → fordrer godt selvværd.
- Prioriter.
 - Vid, hvad du har lyst til / værdier.
- Dyrk motion → tid og overskud.



PAUSER PÅ FARTEN

- Stil cykel eller bil lidt længere væk
- Gå en tur
- Lav en hurtig øvelse eller et stræk
- Hop og leg
- Brug motionsrummet i løbet af dagen
- Gå en omvej på arbejdspladsen
- Dans



LOGBOG

- De sidste 10 min. af arbejdsdagen
- Skriv en liste over det, du har nået
- Skriv det du evt. skal huske i morgen
- Lad bogen ligge på arbejdet



VI FOREBYGGER STRESS SAMMEN – VÆRKTØJ 2

- Individuelt – husk kerneopgavefocus – KAN OG SKAL KRAV
- Pas på ikke at lave egne kvalitetsstandarder for at kompensere for ”dårlig kvalitet”
- Husk det hedder kan og skal opgaver – hvis du ikke vil følge prioriteterne må du forstå at du underminerer mulighederne for kollektiv coping – som er en af de vigtigste mestringsstrategier



VI FOREBYGGER STRESS SAMMEN – VÆRKTØJ 3

TRÆN DINE MESTRINGSSTRATEGIER:

* Her foldes de forskellige strategier ud man kan anvende og der er en guide til hvordan man kan træne nye strategier – men i samarbejde med kolleger



- Dilemma 1:
- Hvor meget er stress den enkeltes ansvar og hvor meget er den arbejdspladsens?
- - og hvordan tackles det?



GRUPPEN – IgLO



DET HELE ARBEJDSLIV

- I videnssamfundet er skillelinien mellem arbejdsliv og fritidsliv delvist ophævet via sociale medier, etc.
- Vi har det hele menneske
- Er familie- og fritidslivet nu et sted, hvor vi etablerer arbejdsressourcer?



VI FOREBYGGER STRESS SAMMEN - VÆRKTØJER

- 1. Kerneopgavefocus – værktøj 2 Kan – og skal krav
- 2. Omgangstone og kollegialitet
- 3. Det gode personalemøde og arbejdspladskulturen
- 4. Supervision og sparring
- 5. Forandringer og stress

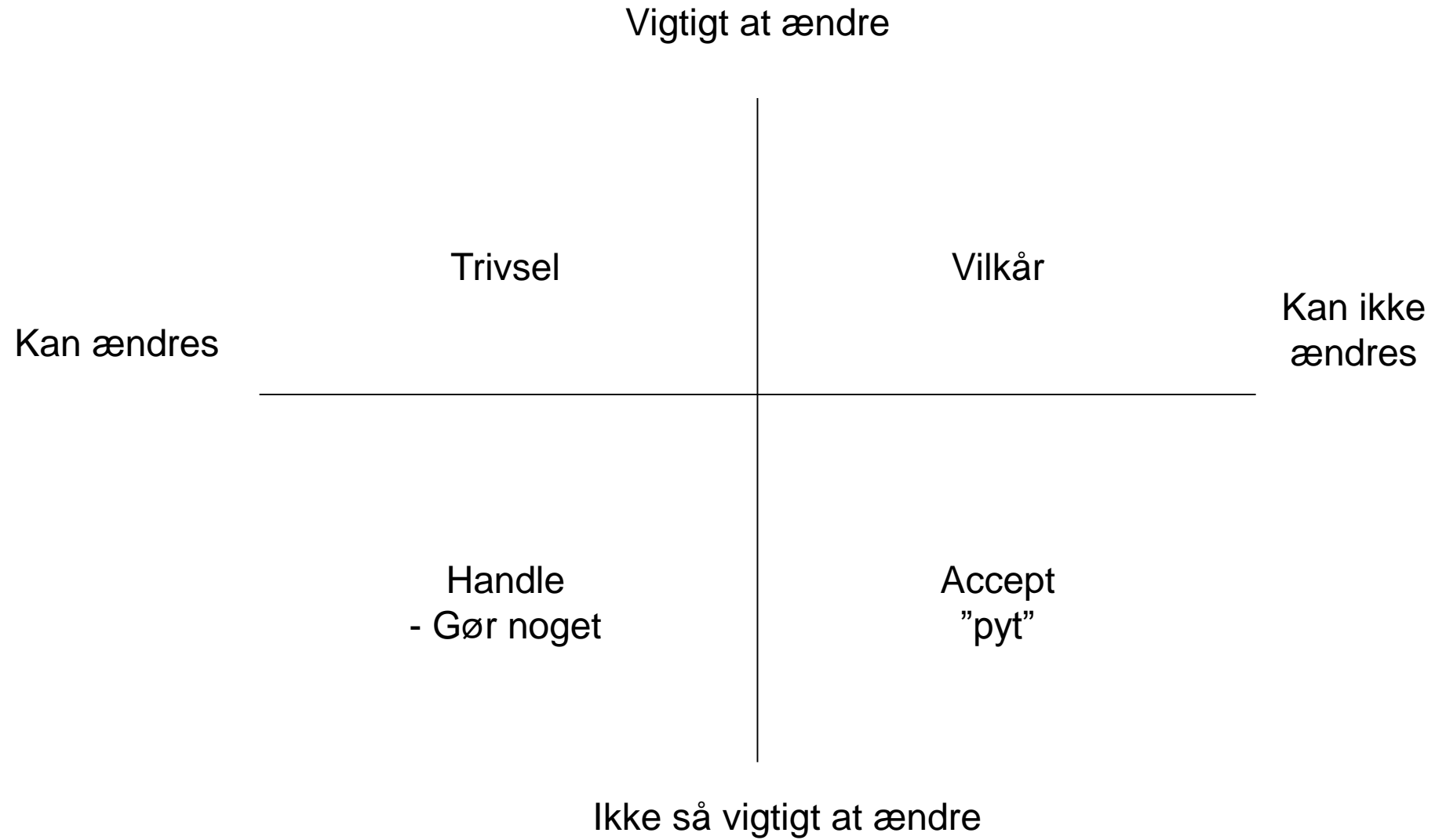


TEAMAFTALE OMKRING STRESSHÅNDTERING I DET DAGLIGE

1. Vi skal have stress på som et fast punkt på vores teammøder, der skal svares på, hvilken god stresshåndtering har vi lavet i den foregående periode, og hvad kan blive bedre?
2. Hvordan vil vi tackle hinandens stress? (skriv konkrete aftaler)
3. Hvordan vil vi bruge humor – hvordan vil vi ikke bruge humor? (skriv konkrete aftaler)
4. Hvordan vil vi tilbyde hinanden hjælp? (skriv konkrete aftaler)



FOCUS





HVORDAN HJÆLPER MAN BEDST DEN STRESSEDE?

1. Genskabe overblik
2. Hjælpe med prioriteringer
3. Fokus på det, der fungerer
4. Skelne mellem vilkår og forhold, der kan ændres
5. Realistiske opgaver til ændring af situationen
6. Hjælpe – muligheder
7. Max 14 dages sygemelding – så tilbage på job, med hjælp – ekstern eller/og via leder



HVORNÅR ER VI SELV ANSVARLIGE FOR ET DÅRLIGT PSYKISK ARBEJDSMILJØ?

- Når vi ikke stiller krav/siger fra
- Når vi ikke gider/bliver bange
- Når vi sladrer
- Når vi mobber
- Når vi laver bypassing
- Når vi overskrider trælshedstærsklen uden at sige til
- Når vi har en hård jargon
- Når vi lader os selv miste magten over egen livssituation



STRESS

Anbefalinger til arbejdspladsen:

1. Styrk meningen i arbejdet
2. Prioritér i arbejdsopgaverne
3. Husk god kommunikation
4. Skab en positiv arbejdskultur
5. Aftal hjælp og samarbejde
6. Pas på Jer selv, fx pauser herunder de rekreative pauser

JF : Ryom et al: Vi forebygger stress sammen , BAF - branchearbejdsmiljørådet



STRESS – DET KOLLEGLIALE FÆLLESSKAB!

Gode råd til tackling af psykisk arbejdsmiljø!

- Forebyg – f.eks. via trivselsrunder på møder.
- Bliv enige om en fælles forståelse af de begreber, I bruger. Hvad mener vi f.eks. når vi siger mobning?
- Bliv meget konkret – opløs store begreber som tidspres, stress og mobning. Hvornår oplever vi f.eks. mobning? I hvilke situationer? etc.
- Bliv altid enige om flere løsninger på et problem, hvis løsningen nr. 1. ikke virker, kan man så let gå videre til løsning nr. 2.
- Lad løsninger have 3 niveauer:
 - Hvad skal den enkelte gøre?
 - Hvad skal gruppen gøre?
 - Hvad skal lederen gøre?



RÅD TIL ARBEJDSMILJØGRUPPEN

- 1. Sæt forebyggende ind – trivsel og arbejdsglæde og en stress-politik!!!!
- 2. Inddrag alle parter i løsningen – IGLO
- 3. Udvælg og oversæt værktøjer til jeres behov fx ”Vi forebygger stress sammen”
- 4. Husk at sikre jeres mandat – husk opbakning fra kolleger
- 5. Afstem jeres forventninger, mål og ressourcer
- 6. Arbejd kontinuert
- 7. Små succeser fører til større
- 8. Bed om hjælp – benyt ekstern rådgivning (loven siger dette)
- 9. Tænk over jeres rolle som tovholdere
- 10. Husk værdien af det kritiske
- 11. Integrer indsatsen med jeres øvrige arbejdsmiljøarbejde



- **LEDELSE - IGIO**



- Ledelse:
- Forebyggelse – guldkorn – nærvær og meningskabelse



HVAD KAN LEDELSEN GØRE VED STRESS?

- Hav fokus på kerneopgaven – og løsningen af den, i forhold til problemer i gruppen.
- Hav plads til at man ikke altid kan have ja-hatten på.
- Begrav ”modstand mod forandring”.
- Retroledelse – rens ud i pseudoindflydelse – vær klar på hvad der ikke er til drøftelse – skær igennem – hold retningen også i stormvejr – husk at kunne ”cykle hjem alene”
- Dvs. tage ansvar i mod- og medvind og være leder af gavn – ikke blot af navn.

Leadership eller Lederskab



VI FOREBYGGER STRESS SAMMEN - LEDELSE

- VÆRKTØJ 5: Lederens opgaver med stress
- Lederens egen stress



• IGLo



- Organisationen –
- Stress – politik – herunder TTA
- Følge sygefravær – osse med stress-sygemeldinger
- MENING og KERNEOPGAVEFOCUS
- Udvide resiliensadfærd:
- At se tingene i øjnene
- * mening
- Improvisation



SYGEMELDING

- Hvornår skal en stressramt sygemeldes?
- Hvor længe skal sygemeldingen vare – hvornår er personen klar til arbejde?
- Fordele og ulemper ved deltids- og fuldtidssygemelding?



VI FOREBYGGER STRESS SAMMEN –

- VÆRKTØJ 9 STRESSPOLITIK



DEN ETISKE FORDRING

- Den etiske fordring
- "Når vi er sammen med et andet menneske har vi altid noget af et menneskes liv i vores hånd og det andet menneskes liv er udleveret én. Skønt henviste til hinanden må man også huske at ansvaret for den anden aldrig kan bestå i at overtage hans eget ansvar." K.E Løgstrup



- Hvad kræver den etiske fordring af modtageren:
- At man har tillid til sig selv
- At have tillid til at andre vil én det godt
- At have tillid til det ender godt
- At have tillid til at man ikke bliver ”snydt”



Hvad kan vi gøre, så stress ikke tager magten?



- Stress-alliancen
- HVAD ER KONSEKVENSERNE HVIS IKKE VI STOPPER STRESS_EPEDEMIEN?