



Stress



DET PERSONALEPOLITISKE FORUM

# Stress på dagsordenen

- i kommuner og amter

Den 2. december 2005 i Odense Congress Center

# Stress på dagsordenen

Ved aftalefornyelsen i 2005 har KL, Amdsrådsforeningen og KTO aftalt at sætte arbejdsbetinget stress på den personalepolitiske dagsorden. Arbejdet hermed vil foregå i regi af Det Personalepolitiske Forum, som med denne konference giver startskuddet til en øget personalepolitisk indsats overfor arbejdsbetinget stress. Programmet for konferencen har mange vinkler til emnet og er bredt sammensat, til inspiration for ikke mindst MED- og SU-udvalgene i forhold til den nye opgave de har fået med at aftale retningslinier for at identificere, forebygge og håndtere arbejdsbetinget stress. Konferencen henvender sig således bredt til alle medlemmer af MED, SU og sikkerhedsorganisationen, tillidsrepræsentanter, HR-ansvarlige, medarbejdere og ledere på alle niveauer i amter og kommuner, i arbejdet med en sammenhængende personalepolitisk indsats overfor arbejdsbetinget stress.

## Program

<b>09.00</b>	<b>Registrering og kaffe/the og croissant</b>
<b>09.30</b>	<b>Velkomst</b> <i>Borgmester Kjeld Hansen, KL, formand for Det Personalepolitiske Forum</i>
<b>09.45</b>	<b>Hvad er stress?</b> Centrale begreber og resultater inden for stressforskningen <i>Bobby Zachariae, psykolog, dr. med og professor, Aarhus Universitet</i>
<b>10.15</b>	<b>Hvad kan man gøre ved arbejdsbetinget stress?</b> Identifikation, forebyggelse og håndtering <i>Thomas Milsted, leder af Center for Stress</i>
<b>10.45</b>	<b>Pause med kaffe/the</b>
<b>11.00</b>	<b>Sessioner formiddag: Vælg mellem A-G og H, I</b> (se beskrivelse på følgende sider)
<b>12.00</b>	<b>Frokost</b>
<b>13.00</b>	<b>Sessioner eftermiddag: Vælg mellem A-G og J, K</b> (se beskrivelse på følgende sider)
<b>14.00</b>	<b>Pause med kaffe/the og kage</b>
<b>14.15</b>	<b>Forandringer spørger ikke om lov – de kommer bare</b> Hvad betyder det for udvikling og forebyggelse af stress <i>Helen Eriksen, BEYOND</i>
<b>15.15</b>	<b>Det videre arbejde</b> <i>Forbundsformand Birgit Elgaard, KTO, næstformand for Det Personalepolitiske Forum</i>
<b>15.30</b>	<b>Tak for i dag</b>

## Praktiske oplysninger

**Sted:** Odense Congress Center,  
Ørbækvej 350, Odense SØ,  
tlf. 65 56 01 00, se kørselsvejledning på [www.occ.dk](http://www.occ.dk)

**Tid:** Fredag den 2. december 2005 kl. 9.00 – 15.30

**Pris:** 675 kr. pr. person inkl. forplejning og konferencemappe.

**Tilmelding senest den 11. november 2005 på [www.personaleweb.dk/stress](http://www.personaleweb.dk/stress) eller [www.lederweb.dk/stress](http://www.lederweb.dk/stress)**

Tilmeldingen er bindende. Fakturering finder sted efter konferencen.

Hvis du har spørgsmål, der vedrører tilmelding, er du velkommen til at kontakte:  
Arbejdsmiljøkonsulent Katrine Nordbo Therkildsen, KL, [knt@kl.dk](mailto:knt@kl.dk) tlf. 33 70 39 02

## Sessioner formiddag:

### A: Stresspolitik i MED – udvikling og implementering

Hør om amtets MED-baserede arbejde med stresspolitikken. Inspirationen kommer ikke altid fra Hoved-MED-Udvalget, men fra medarbejdere med "fingeren på pulsen". Hvordan kan ideen om en stress-politik markedsføres i et Hoved-MED-Udvalg, som er bærer af den naturlige distance til "alt det der med stress, udbændthed og depression"? Hvordan åbner det lokale gymnasiums big-band folks sind for opgaven? Hvordan gøres det til et fælles ansvar – syn på stress som alles ansvar. Timing er alt!

*Uddannelseskonsulent Catharina Freudendahl, Sønderjyllands Amt*

### B: Stressbarometer – redskab til at måle og forebygge stress

I gamle dage fortalte fabriksfløjten, når det var fyraften og tid til at holde fri fra arbejdet. I dag giver den ny it-teknologi os enestående muligheder for at kommunikere med alt og alle på alle tider af døgnet og når det passer os. Men mulighederne er for mange mennesker blevet et krav om altid at stå til rådighed, så vi aldrig får den fornødne pause. Vi hverken kan eller skal forsøge at standse den teknologiske udvikling, men anvende den selv samme teknologi til at finde på nye måder at omgås de ulemper, der følger i dens kølvand. Stressbarometer er vor tids fyraftensfløjte baseret på den ny teknologi. Hør om Stressbarometer og om en organisationserfaring med at anvende det.

*Lis Lyngbjerg Steffensen, journalist/forfatter, Bo Netterstrøm, overlæge, dr.med., Hillerød Sygehus, Michael Tandrup, direktør, Stressbarometer, [www.stressbarometer.dk](http://www.stressbarometer.dk)*

### C: Stress og ansvar – få øje på det og gør noget ved det!

I sessionen vil en stress-rådgiver fra Markana A/S give deltagerne en viden om årsager til og tegn på stress samt praktiske værktøjer til forebyggelse og håndtering af stress. En leder fra en kommune vil supplere med sine erfaringer med den praktiske brug af værktøjerne. Sessionen er for ledere, tillidsvalgte og HR-ansvarlige, som gerne vil undgå eller minimere de negative konsekvenser af længerevarende stress og dermed sikre en sund afdeling eller organisation – også på længere sigt.

*Markana A/S, [www.markana.dk](http://www.markana.dk)*

### D: Fakta om stress i kommuner og amter

Hvor meget ved vi om udbredelsen af stress blandt ansatte i amter og kommuner? Arbejdsmiljøinstituttet har netop indhentet nye data om psykisk arbejdsmiljø for forskellige grupper af ansatte i kommunerne. Dataindsamlingen er foretaget i forbindelse med en revision af Arbejdsmiljøinstituttets spørgeskema om psykisk arbejdsmiljø. Arbejdsmiljøinstituttet har afsluttet en undersøgelse i ældreplejen. Disse nyeste tal for omfanget af stress i (amts)kommunerne vil blive præsenteret og diskuteret.

*Seniorforsker Vilhelm Borg, Arbejdsmiljøinstituttet*

### E: Stressvejledere – hvad kan de bruges til?

Sessionen præsenterer stressvejleder-uddannelsen samt erfaringer som stressvejleder i Københavns Kommune:

- Hvorfor er uddannelsen oprettet?
- Hvem retter den sig mod?
- Hvad kan og ved en uddannet stressvejleder?
- Hvad kan arbejdspladsen bruge stressvejlederen til?

*Thomas Milsted, leder af Center for Stress og Ulla le Blanch, stressvejleder, Københavns Kommunes Socialforvaltning*

### F: Hvor trykker skoen – erfaringer fra faglige organisationers hotline med rådgivning om psykisk arbejdsmiljø

Stress, mangel på resurser, egne høje krav til arbejdspræstationen, modsatrettede krav, mange nye krav, mobning, samarbejdsrelationer og ledelse er nogle af de problemstillinger, som kommer frem i de faglige organisationers hotlines. Der ses også en stigning i forhold til øget arbejdspress. Hvad var baggrunden for initiativerne fra bl.a. Danmarks Lærerforening, DJØF, IDA og SL/HK-Kommunal's lederrådgivning? Hvordan har udviklingen været – har de sejret sig ihjel? Er det en individualisering af problemerne eller kan arbejdspladsperspektivet fastholdes?

*Laila Jensen, Danmarks Lærerforening og Hanne Nørby, psykolog og knyttet til rådgivningerne i DJØF, IDA og SL/HK-Kommunal*

### G: Hjælp til selvhjælp på arbejdspladsniveau

På denne session præsenteres et projekt om stress fra Branchearbejdsmiljøråd Social & Sundhed (BAR SoSu). Der udvikles værktøjer, som er nemme for arbejdspladser at bruge som led i det daglige arbejde, og uden brug af eksterne konsulenter. Der sættes fokus både på den enkeltes og organisationens

håndtering af stress. Værktøjerne bliver afprøvet på 20 forskellige arbejdspladser i social- og sundhedssektoren (sygehuse, børnepasning, handicapområdet, døgninstitutioner og ældrepleje), som indgår i et udviklingsnetværk. Netværket har indflydelse på værktøjernes endelige udformning. Repræsentanter fra en arbejdsplads deltager.

*Arbejdsmiljøkonsulent Monique Hartmann, 3F og Arbejdsmiljøkonsulent Charlotte Bredal, FOA Fag og Arbejde*

### **H: ABC-dage – en metode til at forebygge stress**

ABC-dage er en enkel metode til at sænke stress-niveauet, når ressourcerne ikke står mål med ambitionerne. Hverdagen i vuggestuer og børnehaver (og på mange andre arbejdspladser for den sags skyld) er ikke altid lige nem at planlægge. Det kan give anledning til stress, irritation og frustration, når alt det gode og spændende, man har planlagt, alligevel ikke kan blive til noget, fordi der er fravær, dårligt vejr og hvad der nu ellers kan være i vejen. I Børneinstitution Kagsmosen i Herlev Kommune har man arbejdet med ABC-dage. Vi deler ud af erfaringerne.

*Konsulent Mette E. Larsen, JobLiv Danmark og Alice Paulsen, leder af Børneinstitutionen Kagsmosen, Herlev Kommune*

### **I: Håndtering af lederstress i praksis**

I denne session fortælles om praktiske erfaringer med ledere, der får stress, og hvordan det kan håndteres. Arbejdsmiljø, opgaver og ambitioner er langt henad vejen noget, vi som ledere selv er med til at formulere. Dermed kan vi være medskabere af et arbejdsmiljø, som vi på den ene side er rigtig glade for, og som på den anden side pludselig løber af med os, fordi ingen hindrer, at det går for stærkt. Ved at se stressen i øjnene kan den udsatte og lederen høste god læring i at håndtere stress, så man kommer godt - måske endda styrket - ud på den anden side. Det gælder om at afmystificere stress og finde metoder til at håndtere det, der følger.

*Centerleder Litha Tiufkær, Skansebakken, Vejle Amt*

## **Sessioner eftermiddag:**

Sessionerne A-G gentages. Derudover er der følgende sessioner:

### **J: Ledelse uden stress**

En session om konkrete og praktiske erfaringer fra virksomheder, fra Stressmottagningen på Karolinska Institutet i Stockholm. Lis Lyngbjerg Steffensen fortæller, hvad lederens rolle kan være, hvis man er ved at blive bekymret for hårdtarbejdende eller overengagerede medarbejdere eller kolleger. Både ledelse og medarbejdere har et ansvar for at forebygge stress. Sammen kan man tage skridtet videre og forhindre de voldsomme sammenbrud, der kan blive konsekvensen af et engageret og til tider hektisk liv i det moderne samfund. Det er ofte de dygtigste og mest engagerede, der kan have svært ved at slippe arbejdet eller engagementet, så der også bliver plads til restitution og afslapning. Vi skal lære at kombinere engagementet og udviklingsarbejdet med perioder, hvor der er fokus på genopbygning og familielivet.

*Lis Lyngbjerg Steffensen, journalist/forfatter, [www.lyngbjerg.dk](http://www.lyngbjerg.dk)*

### **K: Fri for stress – med afspænding**

Det er oppe i tiden at tage et 'powernap'. Men hvorfor ikke vælge et 'power'-'powernap' og få øget kropsbevidsthed med i købet? Afspænding med kropsbevidsthedstræning giver en ekstra dimension i forhold til det korte hvil. Afspændingsteknikker kan bibringe medarbejderen, gruppen og organisationen meget mere end den rene afslapning. I sessionen gives en teoretisk og praktisk introduktion til stresshåndtering via kropbevidsthedstræning gennem samtale, bevægelse, øvelser og koncentrationsstræning.

*Ole H. Sørensen, Arbejdslivsforsker og praktiserende afspændingspædagog*

### **Det Personalepolitiske Forum**

Det Personalepolitiske Forum er et debatforum nedsat af overenskomstparterne KL, Amtsrådsforeningen, Københavns Kommune, Frederiksberg Kommune og KTO (Kommunale Tjenestemænd og Overenskomstansatte).

#### **Formål**

Det Personalepolitiske Forums formål er gennem dialog og debat at inspirere de amtskommunale arbejdspladser til at sætte fokus på behovet for en aktiv og synlig personalepolitik.

Det Personalepolitiske Forum

- varetager centrale personalepolitiske drøftelser
- udarbejder analyser af personalepolitiske behov og udviklingstendenser
- sætter fokus på behovet for personalepolitiske indsatsområder
- tilrettelægger og afholder personalepolitiske konferencer og messer.