


center for stress
og trivsel

Jeanett Bonnichsen
jeb@cfs.dk
Tlf: 2622 0065

Linnesgade 25
1361 København K
Tlf: 3314 4020



Danske bioanalytikere, region syd

JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

Stress, trivsel og psykisk

www.center-for-stress.dk

center for stress
og trivsel

Undervisning og behandling Ring 69 91 28 60

Forside Rådgivning/Behandling Foredrag/kurser Uddannelser Om os Kontakt Viden

Stress, trivsel og psykisk arbejdsmiljø
Rådgivnings- konsulent- og uddannelsesvirksomhed

Hør hvad vi kan gøre for dig, Ring 69 91 28 60

Tilmeld dig søvnvejlederuddannelsen 26.-27. maj
Hvis du oplever at kollegaer, klienter eller patienter har problemer med manglende søvn, kan vi give dig ressourcerne til afhjælpning af søvnproblemer.

Kursuskalender
Søvnvejlederuddannelse

13:31
15-04-2016

center for stress
og trivsel

Hvordan sikrer vi trivsel i dagligdagen og forebygger stress ved at samarbejde om det psykiske arbejdsmiljø?

Program for arrangementet fra Kl 9 – 16

**9 – 12: om psykisk arbejdsmiljø
herunder trivsel og stress
om ansvarsniveauer og forskellige vilkår og ansvar
rolleafklaring**

12 – 13 frokost

**13 – 16: workshop
hvordan kan vi samarbejde om at skabe trivsel?**

Danske bioanalytikere, region syd JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

Mentalt helbred og belastningsreaktion

- Forekomsten af mentale helbredsproblemer blandt den danske befolkning anslås at være 20 %
- De mentale helbredsproblemer vi taler om her er stress, angst og depression
- Mentale helbredsproblemer menes at være årsag til sygefravær på 35-45% på de danske arbejdspladser
- De samfundsmæssige omkostninger beløber sig til 55 mia kr pr år (2008-niveau) i form af behandling, sygedagpenge mm
- Der er en stærk evidens for at de indirekte omkostninger (virksomhedernes) i form af nedsat produktivitet, sygefravær og førtidigt arbejdsophør langt overstiger de direkte omkostninger til behandling af mentale helbredsproblemer.
- 8 % angiver private årsager til stress, 91% angiver jobrelaterede årsager (ugebrevet A4 2009)

Danske bioanalytikere, region syd JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

Meget kort om stress

- Stress er en tilstand
- Stressresponsen aktiveres ved overbelastning af ressourcerne, hvad enten det er fysisk, følelsesmæssigt eller "tanken om" at det belaster
- Stressresponsen aktiveres ved manglende overblik, manglende kontrol og dermed manglende mulighed for at planlægge, prioritere og finde håndteringsstrategier
- Stressresponsen fremmer frygt og fjendebillede-tænkning
- Stressresponsen nedsætter rationel tænkning
- Vi kan blive syge af langvarig stress

De signaler og symptomer der viser sig som andre kan se er blandt andet:

Social tilbagetrækning
Sænket energiniveau
Humørmæssig nedtoning
Nedsat præstation
Manglende initiativ
Nedsat evne til koncentration, opmærksomhed og problemløsning
Følelsesmæssig labilitet
Klatvis sygefravær

center for stress
og trivsel

De signaler og symptomer der viser sig som man kun selv kan mærke er blandt andet:

- ✿ Træthed
- ✿ Søvnproblemer
- ✿ Irritabilitet
- ✿ Problematisk fordøjelse
- ✿ Hovedpine
- ✿ Negativ tankevirksomhed
- ✿ Uro
- ✿ Opgivenhed
- ✿ Håbløshed
- ✿ m.v.

Danske bioanalytikere, region syd JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

Meget kort om trivsel

- ✿ Der findes ingen definitioner på trivsel – hvad mener du trivsel er?
- ✿ Trivsel kan mærkes fysisk og påvirker humøret, vores måde at tænke og opfatte på og vores måde at handle og være på
- ✿ Trivsel fremmes af følelsen af at høre til, blive respekteret og føle sig set, hørt og forstået
- ✿ Trivsel fremmes af KRAM(S) faktorerne
- ✿ Trivsel fremmes af overblik og hensigtsmæssige handlemuligheder
- ✿ Trivsel fremmes af muligheden for at tage ansvar for sig selv

Danske bioanalytikere, region syd JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

Strategier til at skabe trivsel

<p>I forbindelse med arbejdet</p> <p>De arbejdsmæssige strategier skaber:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Overblik○ Kontrol○ Forståelse <p>....og dermed ro i systemet</p>	<p>Personlige</p> <p>De personlige strategier skaber:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Fysisk og○ psykisk robusthed <p>....og dermed flere "kræfter" til at magte udfordringer</p>
--	--

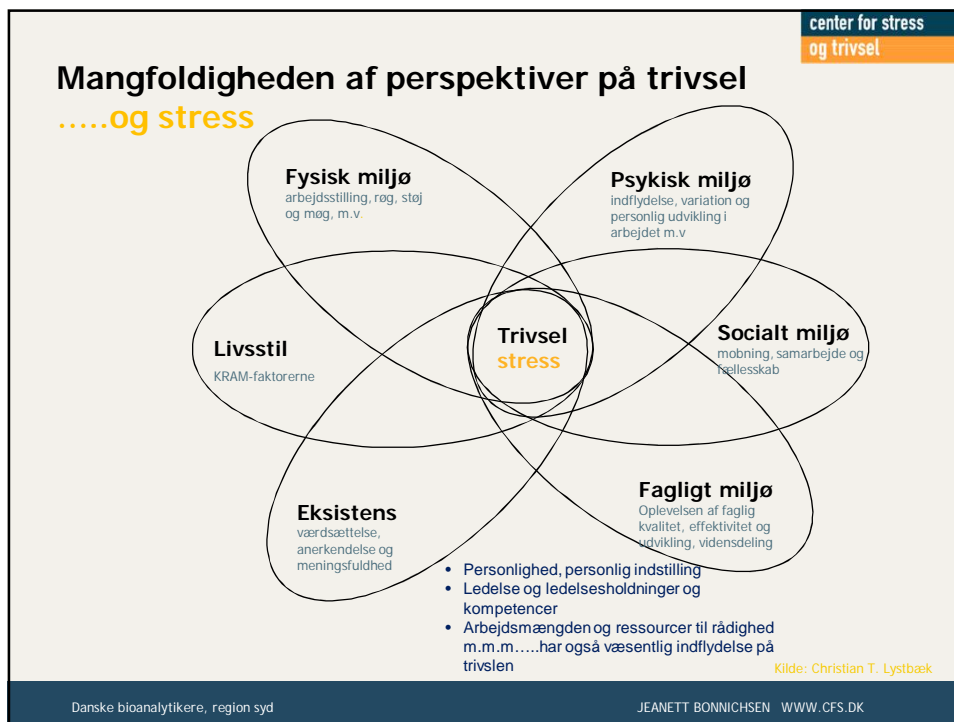
Danske bioanalytikere, region syd JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

Forskellige personlige håndteringsstrategier

- Søvn, kost, motion
- Overblik:
 - Planlægning
 - Før du går hjem/ når du møder på job
 - Opgaveportefølje
 - Skema/ kalender
 - Hvad haster- hvad kan vente –liste til hjælp ved prioritering
- At bede om hjælp (til overblik, prioritering eller andet)

Danske bioanalytikere, region syd JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK



center for stress
og trivsel

At sætte intentionen for dagens refleksion

☀️ Hvad stræber du efter når du siger/ tænker/ ønsker at have trivsel i dagligdagen på arbejdet?

- Sid i små grupper på 3 og tal om hvad der skaber trivsel i dagligdagen på arbejdet.
- Vær gerne meget specifik – så det ikke bare er ”god kommunikation”, men gerne eksempler på god kommunikation og den positive effekt eksemplet havde

Danske bioanalytikere, region syd JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

Definition af psykisk arbejdsmiljø

De forhold ved en arbejdssituation, der påvirker ens psykiske helbred og som indebærer en risiko for forringelse af fysisk og psykisk helbred og arbejdsevne

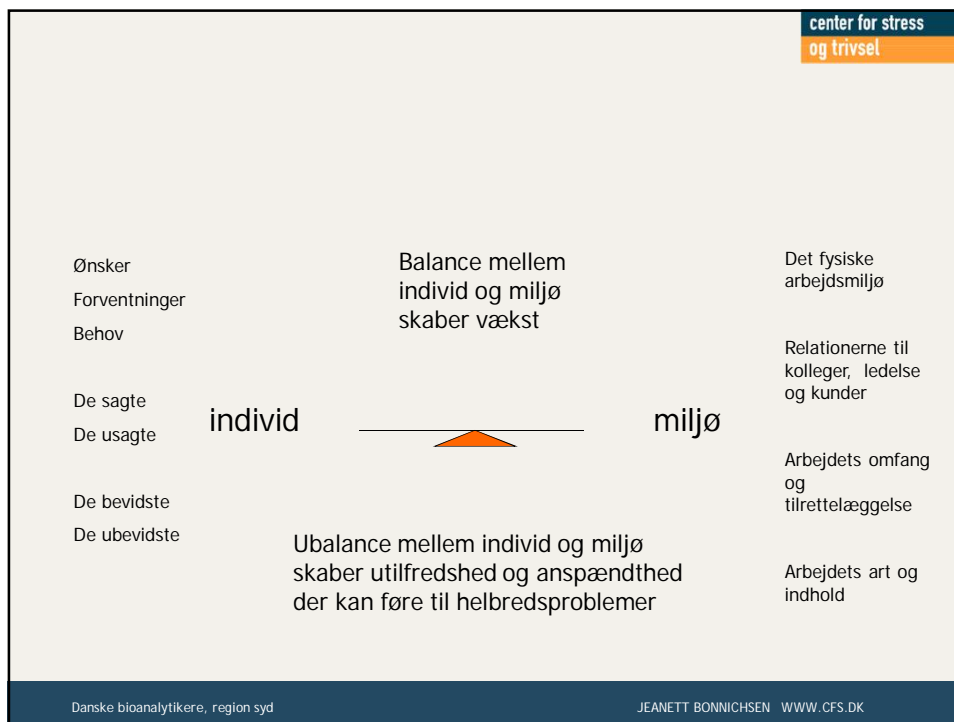
Det psykiske arbejdsmiljø kan overordnet inddeles i tre forhold:

1. **Relationer** (mellem mennesker)
2. **Organisering** (af arbejdet)
3. **Fysiske forhold** (som arbejdet udføres under)

Relationer

Væsentlige elementer i de gode relationer er:

- Tillid
- Oplevet retfærdighed
- Kommunikation
- Forventninger
- Oplevet tryghed
- Anerkendelse
- Fællesskabet – ”vi”-et



center for stress
og trivsel

Organisering

Organisering er blandt andet at skabe:

- Overblik
- Struktur
- Oplevet kontrol
- "Orden" i kaos

Organisering foregår på flere niveauer

- Organisering af virksomheden
- Organisering af arbejdskraften/- ressourcerne
- Organisering af opgaverne

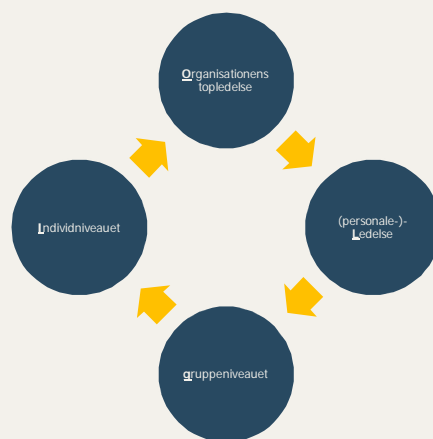
Danske bioanalytikere, region syd

JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

Sammenhængskraft i dagligdagenkan styrkes gennem:

- Forståelse af rammerne
- Fælles retning og mål
- Afklaring af roller, beføjelser og ansvar
- Aftaler og regler som tryghed og rettesnor
- De altafgørende relationer

- Rammer
- Retning
- Roller
- Regler
- Relationer



OLGI

De 4 meget forskellige ansvar for trivsel, stress og en velfungerende dagligdag

center for stress
og trivsel

OLGI - Organisationens topledelse

Overordnede strategier for hele virksomheden - målsætning, rammesætning og værdisætning af virksomhedens strategier og tiltag både internt og eksternt

- Strategisk planlægning
- Sikring af bedst mulig økonomisk rentabilitet
- Sikring af medarbejdertrivsel

Danske bioanalytikere, region syd
JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

OLGI – personaleledelse

Den daglige leder står for at skabe sammenhæng mellem topledelsen og medarbejderne

Den daglige leder skal sikre sig at medarbejderne

- får klare rammer
- kender retning og mål
- er klar over roller og forventninger
- sætter dagsorden for diskussion om interne aftaler og samarbejdsregler
- samt arbejder på at skabe gode interne relationer

Danske bioanalytikere, region syd
JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

OLGI – gruppe
Gruppen har et (med-) ansvar for

- Den samarbejdende gruppe – at være sig sit gruppemedlemskab bevidst
- Den interne kommunikation
- De interne klarheder over opgaver, fordeling og roller
- Den interne trivsel

Danske bioanalytikere, region syd JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

OLGI - individ
Det individuelle ansvar for egen trivsel, kræver at den enkelte melder ud, til og fra i forhold til tilgængelige ressourcer egne såvel som tilføjte

- Opmærksomhed på egen trivsel/ eget helbred
- Opmærksom på påvirkning på omgivelserne
- Fokus på kommunikation og evnen til at melde ud i tide

Danske bioanalytikere, region syd JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

De forskellige kommunikationsmuligheder og -veje i forhold til trivsel i dagligdagen

Danske bioanalytikere, region syd JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

Refleksion i grupper på 5 – tal om følgende:

Diskutér rolle/ funktionsforskelle og rolle/funktionsligheder

- ☀️ Hvad kendetegner rollen/ funktionen som:
 - TR?
 - AmiR?
 - Daglig leder?
 - (som hvis I skulle sælge jeres ydelse!)
- ☀️ Hvilke snitflader er der mellem de 3 funktioner/ roller i forbindelse med **arbejdet med den daglige trivsel**?
 - Lav en "plakat" med jeres svar
 - 30 min ialt

Danske bioanalytikere, region syd JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

FROKOST



Workshop eftermiddag

- ☀ Vejen til samarbejde er
 - forståelse af forskelligheder
 - kommunikation
 - plads til refleksion
 - brainstorm over muligheder
 - ...og faktiske handleplaner

- ☀ Eftermiddagen vil føre jer gennem en sådan proces
 - målet er at berige jeres forståelse hver især, jeres udsyn og ideer til "hvordan" arbejde sammen når i kommer hjem herfra

center for stress
og trivsel

Tal i en gruppe på 5 personer om følgende:

- Er det en god idé at samarbejde om den daglige trivsel som TR, AmiR og daglig leder? – hvorfor?
- Hvorfor sker det ikke?/ i hvilke tilfælde sker det ikke?
- Hvordan kan et samarbejde etableres?

Skriv vigtige forklarende stikord på et flip-over-papir

I har 30 min til snakken
Nå alle spørgsmål OG nå at skrive det på flip-overpapir

Danske bioanalytikere, region syd JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK

center for stress
og trivsel

Gå sammen med en af de andre grupper- så i er 10 personer i gruppen ialt

- Tal om jeres plakater hver især
 - -hav fokus på spørgsmålet ” Hvordan kan et samarbejde etableres?”
- Diskutér jeres forskellige forslag og find frem til en fælles udmelding
- Udarbejd herefter en handleplan for hvordan samarbejde kan etableres
 - ..vær præcis, konkret og realistisk
 - I har 40 min til opgaven
 - Vi samles i plenum hvor i fremlægger jeres ideer
 - Når man er så mange i en gruppe – er det godt med en ordstyrer og en referent – og en aftale om hvem der fremlægger (kan godt være flere 😊)


Danske bioanalytikere, region syd JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK



plenumsnak

- Hver gruppe fremlægger forslag til handleplaner
- Der kan stilles uddybende spørgsmål
- Jeanett opsamler forslagene og kommer med praktiske input, der kan understøtte arbejdet

center for stress
og trivsel



TAK FOR NU!

Danske bioanalytikere, region syd

JEANETT BONNICHSEN WWW.CFS.DK