

Det sunde fællesskab *Travl eller stresset?*



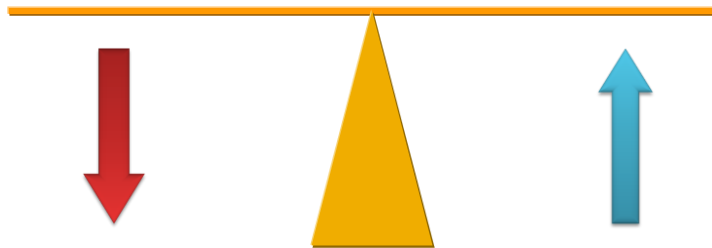
Temaer

- Hvad er stress?
- Konsekvenser af stress
- Forhold der fremmer stress
- Forhold der modvirker stress
- Forhold der fremmer trivsel
- Den robuste organisation

Arbejds- og livsbetingelser af betydning for trivsel og helbred

STRESSORER
krav
udfordringer
trusler

Indflydelse og kontrol
Livsindstilling
Sociale relationer
Anerkendelse
Følelsesmæssig
kompetence
Meningsfuldhed
Deaktivering



Stress og trivsel

- To sider af samme mønt



Hvad er stress?

Zachariae

5

Livet er stressende



Livet har altid været stressende. Evolutionen har rustet os til at reagere psykologisk og fysiologisk på stressorer, f.eks. vilde dyr og fjender: "kamp-flugt-reaktion"

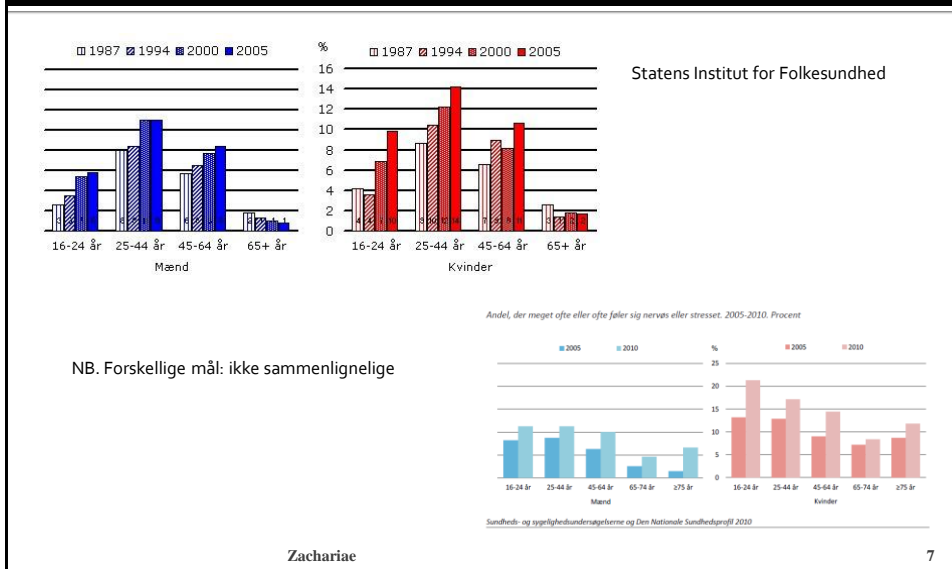


Vores livsbetingelser - herunder de "stressorer" vi udsættes for - har ændret sig radikalt. Nogle af vores nedarvede stress-håndteringsmønstre er måske ikke længere optimale.

Zachariae

6

Men er måske blevet mere stressende?



Problemets omfang?

- 250.000 – 300.000 danskere lider af stress i alvorlig grad
- 450.000 har stress-symptomer dagligt
- Ca. hver fjerde sygemelding (ca. 35.000 sygemeldte per dag) skyldes stress
- WHO: Stress en af de væsentlige årsager til helbredsproblemer (2020)

Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, Statens Institut for Folkesundhed,
World Health Organisation

Zachariae

8

Flere beskriver sig som stressede

- Mulige forklaringer:
 - "Jo mere vi taler om stress, jo flere føler sig stressede" (Selvsuggestions-hypotesen)
 - The whimp-factor: "Nation af flæbere, tabere der udnytter velfærdsstaten" (Thyssen & Dahl)
 - Befolkningen er blevet bedre til at identificere stress
 - Andre psykosociale problemer tilskrives stress i højere grad end tidligere (labeling)
 - Befolkningen (eller dele af den) ER mere stressede

Zachariae

10

Stressfremmende livsbetingelser?



Fra fysisk nedslidning til psykisk stress

Fra ydre-styret til indre-styret

Fra fællesskab til individualisering

Krav om kreativitet, fleksibilitet og

omstillingsparathed

Global konkurrence

"Du kan hvad du vil"

Frihed under ansvar

Kommunikationsteknologi

Sammensmeltning af arbejde og fritid

Øget transporttid

Lobby Zachariae

Stress-betingelser

	<i>Klassisk</i>	<i>Nyklassisk</i>	<i>Moderne</i>
<i>Arbejdstype</i>	Industriarbejde	Omsorgsarbejde	Vidensarbejde
<i>Stressorer</i>	Ensformighed Højt tempo Lav indflydelse	Høj belastning Følelsesmæssige krav Konflikter	Grænseløshed Uendelige krav Uforudsigelighed

Bason et al. 2003

En praktisk definition



- Stress er resultatet af **oplevede krav** og udfordringer, som vi føler os tvunget til at håndtere, som kræver anstrengelse, og
- Hvor de interne og eksterne **ressourcer** vi har til rådighed opleves som utilstrækkelige til at håndtere disse krav
- Kort fortalt: Ubalance mellem krav og ressourcer!

Akut og kronisk stress

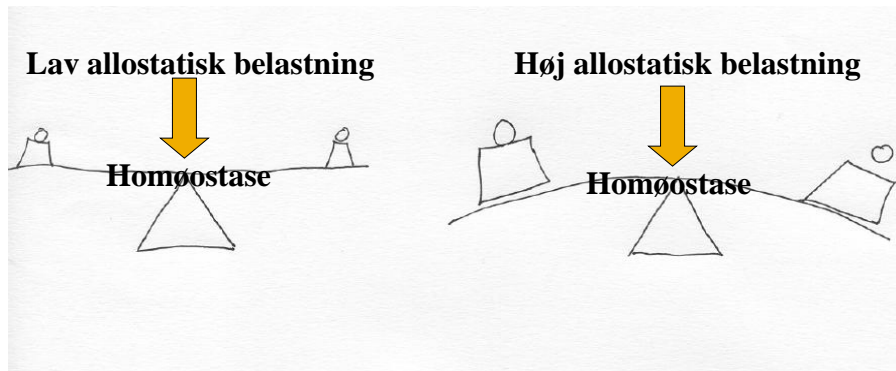
- AKUT STRESS, er resultatet af kortvarige trusler, udfordringer og andre ydre omstændigheder, som kræver en anstrengelse og tilpasning af os, hvor vi enten er i stand til at fjerne påvirkningen – eller fjerne os selv fra den.
- KRONISK STRESS, er resultatet af vedvarende, påvirkninger, vi ikke har været i stand til at fjerne, eller fjerne os fra

Stress er mere end at "have travlt"

	Lav spænding	Høj spænding
Lyst	Afslapning	Glæde
Ulyst	Kedsomhed	STRESS

Allostatisk belastning

Stress: resultatet af organismens forsøg på at opretholde den indre balance under vedvarende belastninger

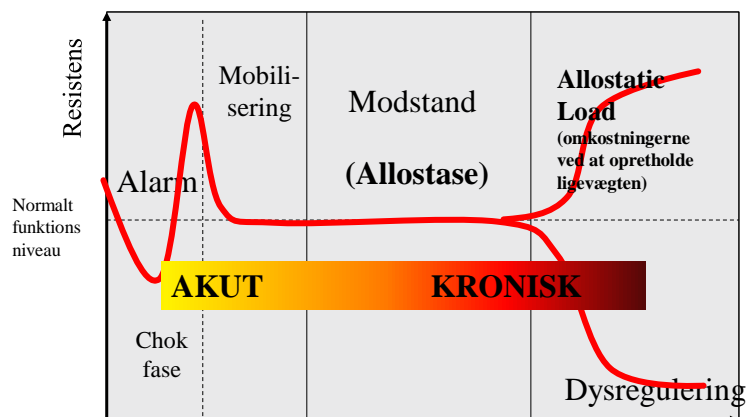


Zachariae

16

Vedvarende stress og udbrændthed

McEwen: Stress som allostatisk belastning

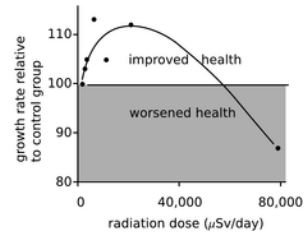
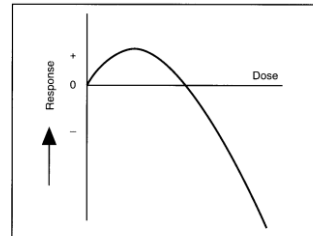


Zachariae

17

Hormesis

- Små mængder stress kan tilsyneladende være helbredsfremmende i levende organismer (Calabrese, 2001), f.eks.
 - Små mængder stråling er fundet forbundet med højere levealder (Vaiserman et al. 2010)
 - Mild stress antages at stimulere vedligeholdelse og repair-systemer (f.eks. DNA-repair enzymer) (Rattan, 2010)
 - Eksperimentel faste øger levealder i forsøgsdyr (Calabrese, 1998)



Zachariae

18

Kan man måle stress?



Zachariae

19

Stress-måling



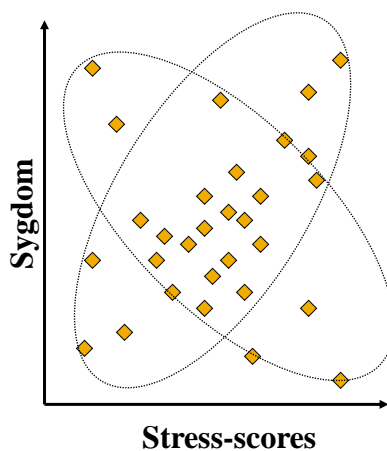
STRESSORER	STRESS	STRESS-REAKTIONER
Større negative livsbegivenheder	Oplevet stress	Fysiske, psykiske og adfærdsmæssige stress-symptomer
De daglige stressorer: Udfordrende livs og arbejdsbetingelser		Objektive stress-reaktioner, f.eks. Stress-hormoner

Subjektiv stress

	Følelser og tanker indenfor <u>den sidste måned</u> (Bemærk: Spørgsmål 4, 5, 7 og 8 er formuleret positivt)
1	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du været oprevet over noget som skete uventet?
2	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at du var ude af stand til at kontrollere vigtige aspekter ved din livssituation?
3	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt dig nervøs og "stresset"?
4	<i>Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt dig sikker på dine evner til at klare dine personlige problemer?</i>
5	<i>Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at tingene udviklede sig som du ønskede det?</i>
6	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at du ikke kunne nå de ting, du skulle?
7	<i>Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at du havde kontrol over ting, som irriterer dig?</i>
8	<i>Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at du havde "check" på det hele?</i>
9	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt vrede over hændelser, som du ikke havde nogen indflydelse på?
10	Hvor ofte indenfor den sidste måned har du følt, at vanskelighederne hobede sig sådan op, at du ikke kunne klare dem?

Stress og helbred

- Adskillige undersøgelser har vist statistiske sammenhænge mellem livsforandringer og sygdomsrisiko
- Sammenhængen er dog ikke éntydig og modificeres af mange forhold.

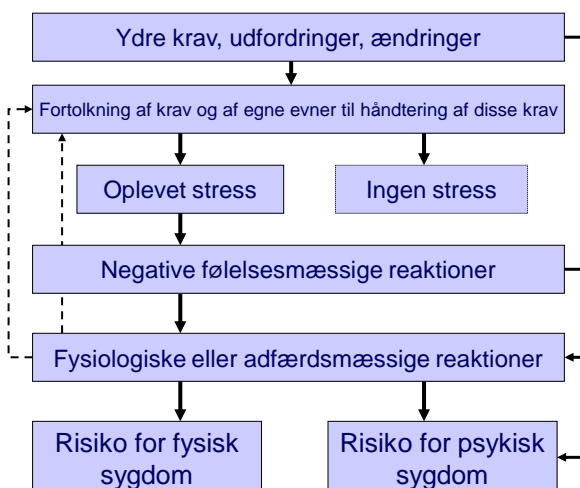


Zachariae

24

Stress-processen

Efter Cohen et al. 1995



Zachariae

25

Konsekvenser af stress?

Konsekvenser af stress

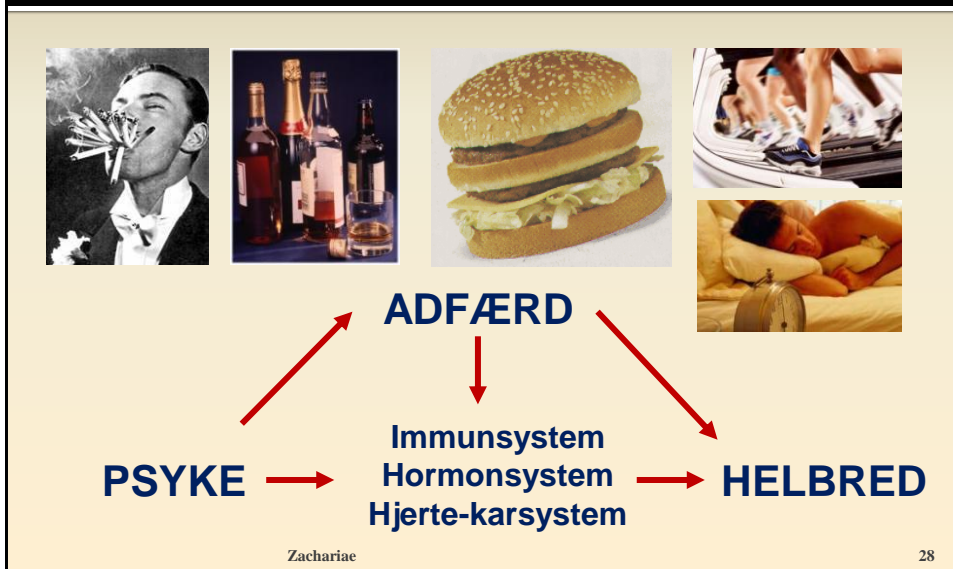
•Dokumenterede helbredsmæssige konsekvenser

- Psykisk udbrændthed (belastningsdepression) ++
- Ulykker, selvmord +
- Hjerte-karsygdomme ++
- Kognitive forringelser ++(+)
- Kroniske smertetilstande +
- Infektionssygdomme ++
- Inflammation/autoimmune lidelser ++(+)
- Forringet fertilitet +

+ delvis dokumentation (meget tyder på...)

++ God dokumentation

Mekanismer



Belastningsdepression (burnout)

- Følelsesmæssig udmattelse
 - Tab af følelsesmæssige ressourcer
 - manglende engagement i personlige relationer
 - vedvarende træthed
- Depersonalisering
 - Kynisme
 - Følelseskulde
 - Negative holdninger overfor andre
- Nedsat præstationsevne
 - Negativt selvbillede
 - Slår ikke til i fht egne krav/forventninger
 - Hjælpeløshed/håbløshed

Maslach, 1982; 2001

Risikofaktorer

- At arbejde med mennesker / i en hjælperolle
- Krav om at være empatisk/omsorgsfuld
- Når der er stor risiko for "fiasko"
- Manglende mulighed for at kontrollere eller forudsige resultater af tiltag/handlinger
- Negative, urimelige reaktioner fra klienter / kunder
- Rolleusikkerhed, uklare grænser mht ansvar
- Uklare forventninger
- Manglende feedback fra kolleger og ledelse
- Mestringsstrategi: vende problemerne indad
- Personlighed: pligttopfyldende

Zachariae

30

Hvad er stress?

- Stress er ikke en sygdom
- Stress er ikke en diagnose
- Stress er ikke at have travlt
- Stress er en *psykisk og fysisk belastende tilstand, som opstår i situationer, vi oplever som krævende, udfordrende eller truende, og hvor de indre eller ydre ressourcer vi har til rådighed ikke er tilstrækkelige*

Zachariae

31

Hvad fremmer og hvad beskytter mod stress?

Zachariae

33

Hvad beskytter mod stress?



Zachariae

34

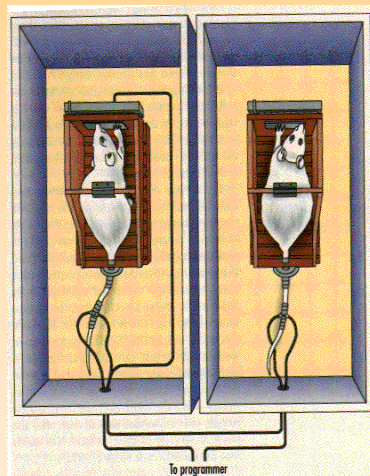
Oplevet kontrol



Zachariae

35

Kontrollerbar og ikke-kontrollerbar stress



Ikke-kontrollerbar stress har vist sig at medføre hæmmet immunforsvar og øget tumor-vækst

Kontrollerbar stress er forbundet med aktiveret immunforsvar og hæmmet tumorvækst

Visintainer et al. 1982, Shavit et al. 1985, Laudenslager et al. 1988,

Zachariae

36

STRESS-KONTROL BALANCEN

Høj belastning (Høje krav – lav indflydelse) forbundet med 2.2 gange højere dødelighed som følge af hjerte-karsygdom

Kivimaki M, Leino-Arjas P, Luukkonen R, Riihimaki H, Vahtera J, Kirjonen J. Work stress and risk of cardiovascular mortality: prospective cohort study of industrial employees. *BMJ* 2002; 325(7369):857.



Zachariae

37

Self-efficacy (tillid til egen mestring)

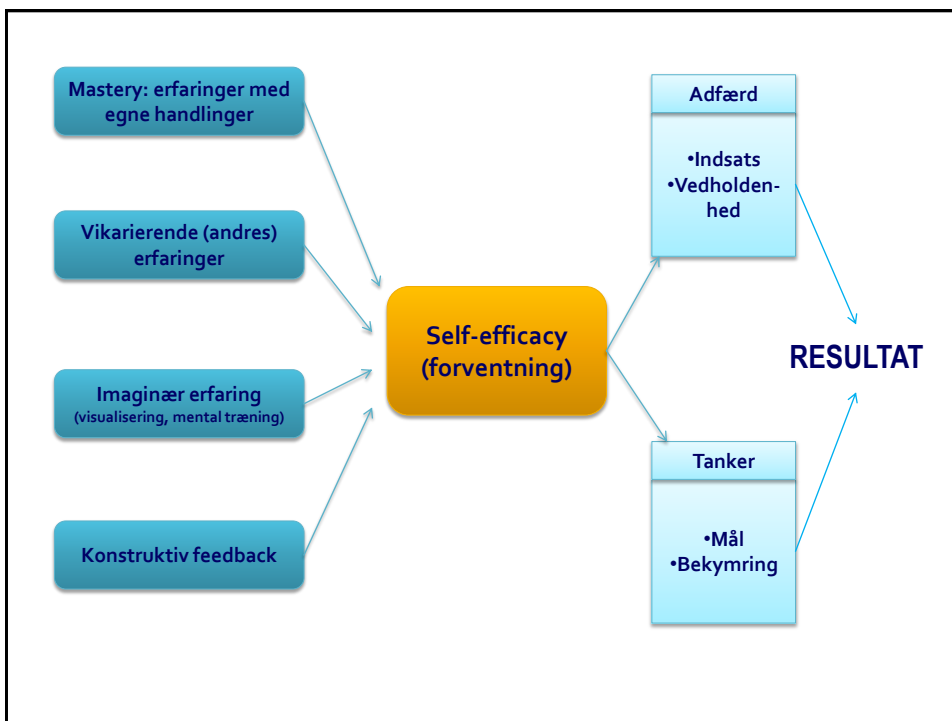
- Et mål for *forventning* om fremtidig *mestrings- evne*
- "Min tro på mine evner til at organisere og udføre de handlinger, som er nødvendige for at opnå et bestemt resultat"
(Bandura, 1977;1997)
- Self-efficacy er område-specifikt



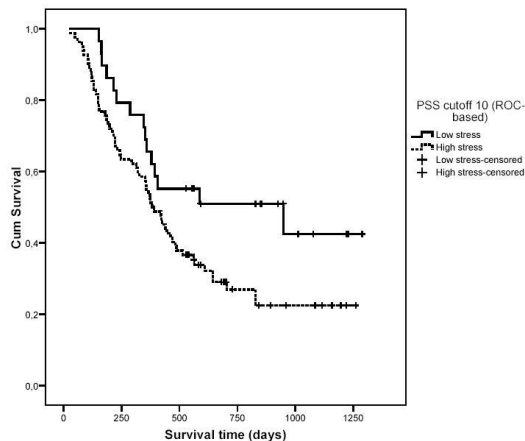
Self-efficacy og kontrol

- Self-efficacy modererer sammenhængen mellem jobkrav og oplevet kontrollerbarhed
 - Høj self-efficacy: Høj oplevet kontrollerbarhed mindsker risikoen for dårligt helbred ved høje jobkrav
 - Lav self-efficacy: Høj oplevet kontrollerbarhed øger risikoen for dårligt helbred ved høje jobkrav

Schaubroeck J, Jones JR, Xie JJ. Individual differences in utilizing control to cope with job demands: effects on susceptibility to infectious disease. *J Appl Psychol* 2001; 86(2):265-278.



Stress og overlevelse efter kræftbehandling



Zachariae

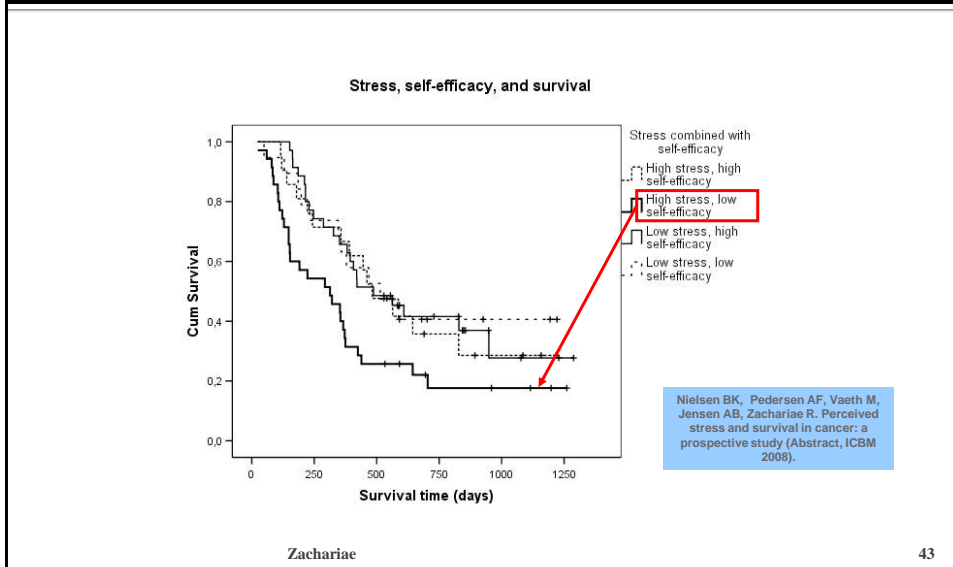
Kræft-relateret self-efficacy

I hvor høj grad er du sikker på, at du vil kunne:

1	Opretholde din egen selvstændighed	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	Opretholde et positivt syn	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Opretholde et humoristisk syn	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Udtrykke negative følelser om kræft	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Skubbe tankerne om sygdommen til side, når det er nødvendigt	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Opretholde dine arbejdsaktiviteter	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	Forblive afslappet under behandlingerne og ikke blive oprevet af skræmmende tanker	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Aktivt deltage i beslutningerne omkring din behandling	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Stille lægerne spørgsmål	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Søge trøst	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Dele bekymringer med andre	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Håndtere kvalme og opkastninger	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Håndtere fysiske forandringer	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14	Forblive afslappet, hvis du venter en time eller mere på din aftale med lægen	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Zachariae

Self-efficacy, stress og overlevelse



Sociale relationer



Sociale relationer og helbred

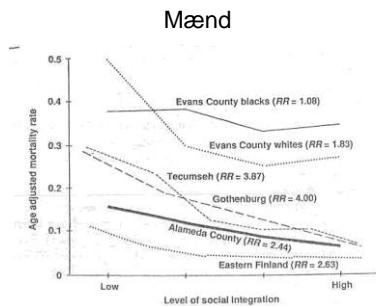


Fig. 1. Level of social integration and age-adjusted mortality for males in five prospective studies. *RR*, the relative risk ratio of mortality at the lowest versus highest level of social integration.

House, 1988

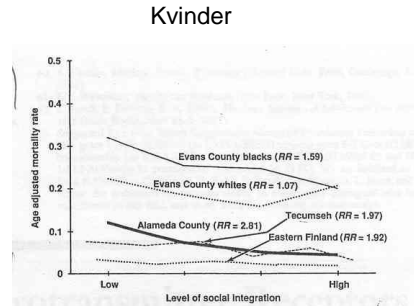


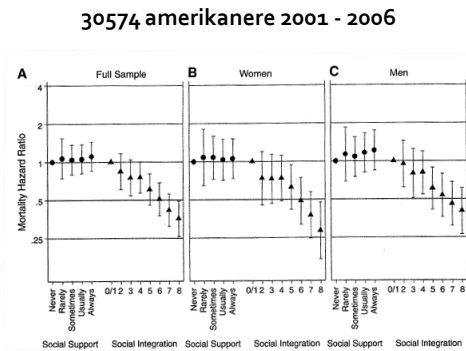
Fig. 2. Level of social integration and age-adjusted mortality for females in five prospective studies. *RR*, the relative risk ratio of mortality at the lowest versus highest level of social integration.

Zachariae

45

Social relationer og helbred

- Social støtte
 - "Hvor ofte får du den sociale og følelsesmæssige støtte, du har brug for?" (HR: 0.94)
- Social integration
 - 8 spm: Kontakter med venner og familie, gruppe-, sociale-, og religiøse aktiviteter (HR: 0.83)
- Justeret for hinanden, helbred i 2001, og sociodemografiske variable



Barger, 2013

Zachariae

46

Social støtte og kræftprognose

- En undersøgelse af 261.070 kræftpatienter viste en generel positiv effekt af at være gift for overlevelsen, sammenlignet med skilte og enlige (Lai et al. 1999)
- Sammenhængen var generelt stærkere for mænd end for kvinder, hvilket også er fundet for andre sygdomme.
- Selvom der er kontrolleret for alder, behandling og tumor, kender man ikke mekanismen bag en sådan effekt.



Hakke-effekten?



- Kvinder er mere tilbøjelige til at opfordre deres mandlige partner til at ændre livsstil – end omvendt
- Mænd, der har en kvindelig partner, der fastholder/ støtter, har større chance for at fastholde rygestop, end mænd, hvis kvindelige partner ikke blander sig.

Franks et al. 2002; Park et al. 2004
Zachariae

Følelsesmæssig støtte?



- Kvinder foretrækker at tale med veninder om følelsesmæssige problemer, mens mænd foretrækker deres kvindelige partner
- Både mænd og kvinder foretrækker at tale om følelser med kvinder

Thayer & Johnsen, 2000; Kunkel & Burleson, 1999; Burleson, 2003

Zachariae

49

Social støtte – en stress-buffer!



- Nedsat immunfunktion hos personer, der tager sig af en pårørende med Alzheimers sygdom (Kiecolt-Glaser 1988-1996)
- Effekten modvirket af oplevet *social støtte*

Zachariae

50

Social støtte

- Hvem kan du dybest set regne med vil lytte til dig, når du har brug for det?
- Hvem kan du dybest set regne med vil hjælpe dig i en krisesituation, selvom det vil være besværligt for dem?
- Hvem føler du dybest set er til at stole på, når du har brug for hjælp?
- Sammen med hvem, kan du fuldstændig være dig selv?
- Hvem føler du virkelig værdsætter dig som den person du er, på godt og ondt?
- Hvem kan du dybest set regne med vil støtte og trøste dig, når du er oprevet over noget?
- Hvem kan dybest set du regne med, uanset hvad du har gjort?
- Hvem kan du stole på vil være fuldstændig ærlige overfor dig, når det gælder?

Zachariae

51

Gensidighed



Zachariae

52

Gensidighed

- Ligevægt (over tid) i sociale relationer som ægteskab og venskab er forbundet med bedre livskvalitet (Fyrand, 2010)
- Manglende gensidighed i væsentlige relationer i en undersøgelse 6944 personer forbundet med ringere fysisk og psykisk helbred, når der justeres for andre forhold (Chandola, 2007)
- Manglende gensidighed i arbejdsrelationer (effort-reward imbalance) har betydning for helbred (Siegrist, 2005)

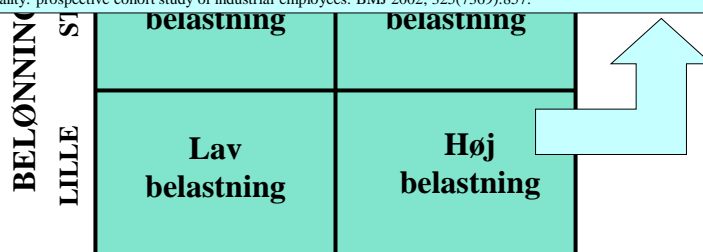
Zachariae

53

Gensidighed og anerkendelse

Lav indsats-belønning balance forbundet med 2.4 gange højere dødelighed som følge af hjerte-karsygdom

Kivimaki M, Leino-Arjas P, Luukkonen R, Riihimaki H, Vahtera J, Kirjonen J. Work stress and risk of cardiovascular mortality: prospective cohort study of industrial employees. BMJ 2002; 325(7369):857.

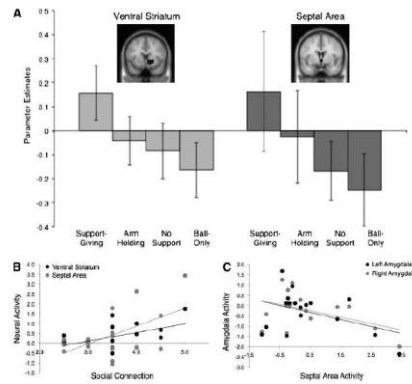


Zachariae

54

Effekter af at give social støtte

- At yde støtte til partner, der udsættes for smertefulde stimuli aktiverer belønningsrelaterede områder i hjernen
- NB. Ikke-altruistisk støtte



Inagaki & Eisenberger, 2012

Følelsesmæssig kompetence



Følelsesmæssig hæmning – en risikofaktor i forbindelse med stress

- Manglende evne til at identificere og beskrive følelser er forbundet med nedsat trivsel og ringere helbred i forbindelse med stress
- Vanskeligheder med at skelne følelser fra fysiske fornemmelser
- At kunne udtrykke følelser har betydning for vores evne til at håndtere stress og bede om støtte

Kennedy-Moore & Watson, 1999; Lepore, 2001; Pennebaker et al. 1986 - 2001

Zachariae

59

At udtrykke følelser – en buffer ved stress

- En række undersøgelser viser at det at skrive om følelser i forbindelse med traumatiske begivenheder er forbundet med bedre trivsel og færre fysiske symptomer (f.eks. Lungefunktion hos astmapatienter)
- Manglende villighed i omgivelserne til at lytte til problemer i forbindelse med belastende livsomstændigheder er forbundet med øget depression

Pennebaker et al. 1986 – 2001; Zachariae & Johansen, 2011

Zachariae

60

Følelsemæssig kompetence

- Evne til at identificere følelser
 - Hvilke følelser oplever jeg?
- Evne til at fortolke og forstå følelser
 - Hvorfor har jeg disse følelser?
- Evne til at udtrykke følelser
 - Evne til at sætte ord på følelser og udtrykke dem på en passende måde overfor andre
- **Åbenhed i omgivelserne**
 - Villighed i omgivelserne til at lytte, forstå og tale om vores følelser

Zachariae-Jensen-Johansen, 2011

Zachariae

61



Konstruktion af *narrativer*

- *Mennesker søger mening og sammenhæng i deres situation – og deres evne til at skabe mening har betydning for deres evne til at håndtere livets udfordringer*
- Konstruktion af historier er en naturlig menneskelig proces, som hjælper os med forstå vores oplevelser og os selv.
- Struktur og mening gør de følelsesmæssige reaktioner mere håndterbare
- Negative følelser hænger delvis sammen med mangel på struktur og sammenhæng
- **Organisationen/gruppen:** Den positive historie "om os" fremmer meningsfuldhed og beskytter mod stress

Gergen & Gergen, 1987; 1988; Zachariae, 2008

Zachariae

64

Sans for sammenhæng

- Antonovsky (1987):
 - Livet som håndterbart
 - Gennemskueligt
 - Meningsfuldt

Zachariae

65

UNIVERSELLE DYDER, DER SKABER STYRKE TIL AT FINDE MENING OG SAMMENHÆNG I LIVET ?

Peterson & Seligman, 2002

VISDOM OG INDSIGT

Nysgerrighed og interesse i omverden
Lyst til at lære
Åbenhed og kritisk tænkning

MOD

Mod
Civil courage

KÆRLIGHED

Næstekærlighed
Gavmildhed
Venlighed
Evne til at elske
Evne til at lade sig blive elsket
Passioneret
Humor og lyst til at lege

RETFÆRDIGHED

Samarbejde
Loyalitet og pligtfølelse
Integritet og ærlighed
Behandle andre fair og lige

MÅDEHOLD OG YDMYGHED

Selvkontrol
Ydmyghed
Beskedenhed
Diskretion

SPIRITUALITET

Taknemmelighed
Værdsætte skønhed
Tilgivelse og medfølelse
Se et højere formål
Være i nuet

Zachariae

66

Altruisme

”Det er når vi giver at vi modtager”

St. Francis of Assisi



Zachariae

67

Altruisme og velbefindende

- Gevinsten ved at være givende
- Personer, der er mere interesseret i at hjælpe andre, er mere altruistiske, mere høflige og mere imødekommende oplever sig selv som mere lykkelige.
- Eksperimentelle undersøgelser viser, at det at hjælpe andre er forbundet med flere positive følelser, færre negative følelser, øget selvværd, større livstilfredshed, bedre social integration, faglig succes m.v.

Cunningham, 1988; Williams & Shiaw, 1999; Paliavin, 2003; Lyubormirsky et al. 2004

Zachariae

68

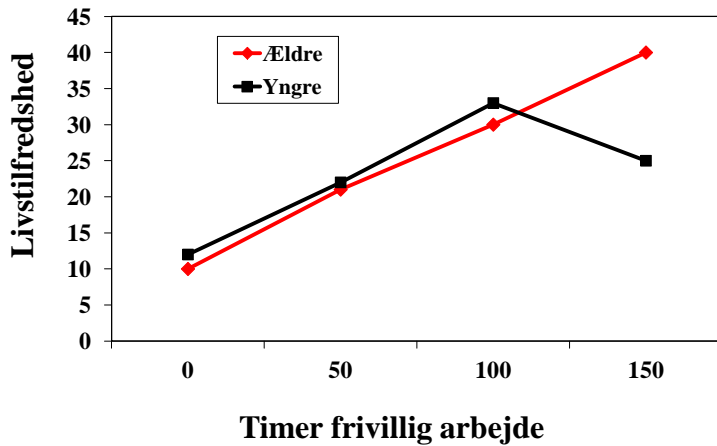
Altruisme og fysisk helbred

- Ældre engageret i udadvendte sociale aktiviteter, fx politisk arbejde, frivilligt hjælpearbejde m.v. oplevede bedre fysisk helbred end ældre, engageret i mere indadvendte aktiviteter
- Kvinder, som i alderen 25-50 havde været engageret i organisations- og frivilligt arbejde, havde lavere dødelighed 30 år senere
- Ældre, som var engageret i frivilligt arbejde, havde 44% lavere dødelighed – når der blev taget højde for fysisk funktion, social støtte, religiøsitet, m.v.

Young & Glasgow, 1998; Oman et al. 1999; Moen et al. 1989;

Zachariae

69



Zachariae

Van Willigen, 2000

70

Penge er ikke alt ... men

- Over et vist niveau, giver øget rigdom generelt ikke mere glæde og større livstilfredshed.
- Sammenhæng mellem økonomi og livstilfredshed afhænger ikke så meget af, hvor mange penge man har, men af hvordan man bruger sine penge: *på andre!*

Spending Money on Others Promotes Happiness

Elizabeth W. Dunn,^{1*} Lara B. Aknin,¹ Michael I. Norton²

Although much research has examined the effect of income on happiness, we suggest that how people spend their money may be at least as important as how much money they earn. Specifically, we hypothesized that spending money on other people may have a more positive impact on happiness than spending money on oneself. Providing converging evidence for this hypothesis, we found that spending more of one's income on others predicted greater happiness both cross-sectionally (in a nationally representative survey study) and longitudinally (in a field study of windfall spending). Finally, participants who were randomly assigned to spend money on others experienced greater happiness than those assigned to spend money on themselves.

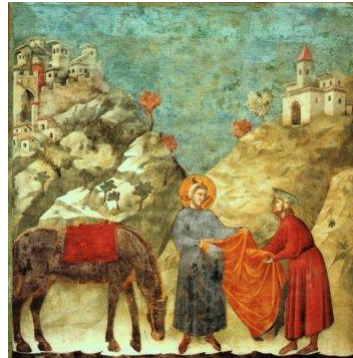
Can money buy happiness? A large body of cross-sectional survey research has demonstrated that income has a reliable, but surprisingly weak, effect on happiness within nations (1-3), particularly once basic needs are met (4). Indeed, although real incomes have surged dramatically in recent decades, happiness levels have remained largely flat within developed countries across time (5). One of the most intriguing explanations for this counterintuitive finding is that people often pour their increased wealth into pursuits that provide little in the way of lasting happiness, such as purchasing costly consumer goods (6). An emerging challenge, then, is to identify whether and how disposable income might be used to increase happiness.

Ironically, the potential for money to increase happiness may be subverted by the kinds of choices that thinking about money promotes; the mere thought of having money makes people less likely to help acquaintances, to donate to charity, or to choose to spend time with others (7), precisely the kinds of behaviors that are strongly associated with happiness (8-12). At the same time, although thinking about money may drive people away from prosocial behavior, money can also provide a powerful vehicle for accomplishing such prosocial goals. We suggest that using money in this fashion—investing income in others rather than oneself—may have measurable benefits for one's own happiness.

As an initial test of the relation between spending choices and happiness, we asked a nationally representative sample of 632 Americans (55% female) to rate their general happiness, to report their annual income, and to estimate how much they spent in a typical month on (i) bills and expenses, (ii) gifts for themselves, (iii) gifts for others, and (iv) donations to charity (13). The first two categories were summed to create an index of personal spending [mean (M) = \$1713.91, SD = 1895.65], and the latter two categories were

Meningsfuldhed

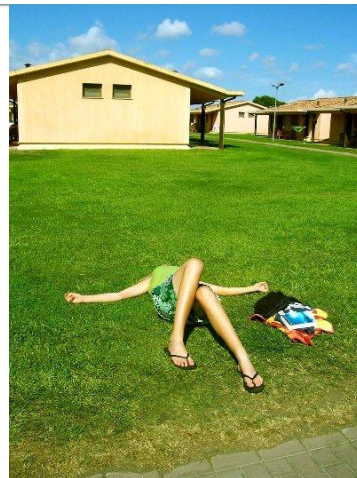
- Meningsfuldhed er forbundet med orientering mod det *"der rækker udover – er større end – os selv"*.



*"For it is in giving that we receive"
St. Francis of Assisi*

Zachariae

Aktivering - Deaktivering



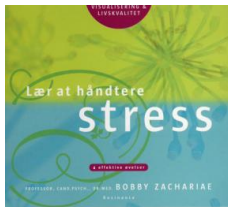
Zachariae

73

Deaktivering



- Passende balance mellem aktivering og deaktivering (pauser, andre aktiviteter, o.lign.) i dagligdagen
- Fysisk aktivitet (f.eks. gå ture, grave have)
- Afspændingsteknikker
 - Progressiv afspænding
 - Visualisering
 - Meditation
 - m.v.



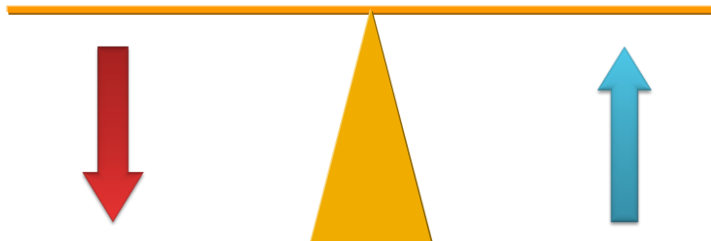
Zachariae

74

Arbejds- og livsbetingelser af betydning for trivsel og helbred

STRESSORER
krav
udfordringer
trusler

Oplevet kontrol
Livsindstilling
Sociale relationer
Udtrykke følelser
Meningsfuldhed
Deaktivering



Faktorer i samfund, organisationer og grupper, der fremmer trivsel og beskytter mod stress?



Kvaliteter og værdier i mellemmenneskelige relationer

- SOCIAL KAPITAL
 - Forudsigelighed, gennemsigtighed
 - Oplevet indflydelse
 - Reciprocitet
 - Gensidig tillid, respekt og åbenhed
 - Omsorgsfuldhed og hjælpsomhed
 - Anerkendelse
 - Meningsfuldhed
 - Fællesskab og samarbejde

Kvaliteter og værdier i mellemmenneskelige relationer

- Fremmes i organisationen ved
 - Synlig og anerkendende ledelse
 - God kommunikation
 - Klare forventninger og præcis feedback
 - Lyttende, rummelig og omsorgsfuld kultur
 - Åbenhed omkring følelser
 - Positive interne værdier og normer, der efterleves
 - Klare visioner, mål og værdier (mission)
 - Den positive fælles fortælling om "os som organisation"

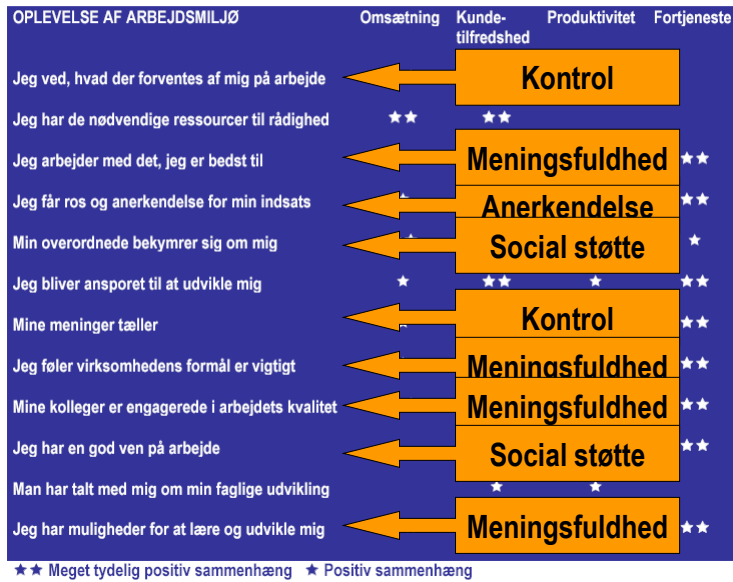
Zachariae

78

Men.... kan det betale sig?



Metaanalyse: Sammenhænge mellem oplevelse af arbejdsmiljøet og virksomhedens omsætning, kundetilfredshed, produktivitet og fortjeneste. Data fra 7939 firmaer med 198.514 ansatte. (Harter et al. J. Applied Psychol. 2002)



81

Udfordringer og ressourcer i organisationen

JOBKRAV	Arbejdspress, ansvar, følelsesmæssig belastning, krav til evner og færdigheder, etc.
BALANCE MELLEM ARBEJDSLIV OG PRIVATLIV	Overarbejde, tager arbejde med hjem, belastning af privatlivet, tænker på arbejdsmæssige udfordringer, etc.
MULIGHEDER FOR DEAKTIVERING OG FORDYBELSE	Mulighed for at tage pauser, få forstyrrelser, mulighed for fordybelse, etc.
OPLEVET INDFLYDELSE	Indflydelse på de ønskede aspekter ved arbejdssituationen, tilstrækkelige kompetencer til at udøve indflydelse, passende informationsniveau, etc.
ANERKENDELSE	Indsats påskønnes, behandles respektfuldt, etc.
FORUDSIGELIGHED	Tryghed i ansættelse, forudsigelighed i fnt opgaver, etc.
MULIGHEDER FOR UDVIKLING	Inspireres til og støttes i faglig og personlig udvikling, muligheder for videreuddannelse, avancementsmuligheder, etc.
RELATIONER OG SOCIAL STØTTE	Omsorgsfuld arbejdspladskultur, støtte ved kriser, ledelse og kollegaer bekymrer sig om mig, etc.
VÆRDIER OG MENING	Arbejdsopgaver meningsfulde og stimulerende, positive interne og eksterne værdier mulighed for at udnytte evner og færdigheder, etc.
LEDELSE, ORGANISATION OG ROLLE	Klar og synlig ledelse, kompetent ledelse, klar opgave- og rollefordeling, etc.
FORVENTNING OG FEEDBACK	Klare forventninger, feedback på arbejdsindsats, mulighed for at give feedback til kollegaer og ledelse
KOMMUNIKATION	Præcis kommunikation, konstruktiv konflikthåndtering, etc.

Zachariae

82



www.rosinante.dk

Zachariae

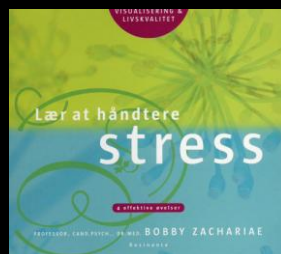
Viden og begreber

Individuelle checklister og øvelser

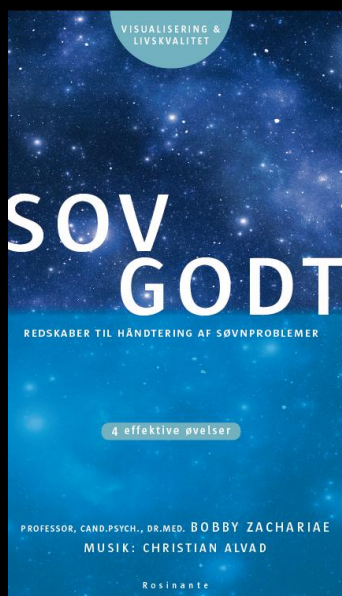
Gruppe-øvelser

Stress-samtalen

CD: Visualiseringsøvelser



83



Zachariae

Teksthæfte:

- Undersøg dit søvnmønster
- Undersøg dine sovevaner og livsstil
- Ændring af sovevaner og livsstil

2 CD-er med øvelser:

1. Udforskning og ændring af tanker omkring din søvn
2. Træning af afspænding
3. Lægge dagens problemer og morgendagens udfordringer til side
4. Indsovning

www.rosinante.dk
(visualisering og helbredelse)