



Kalmia

CENTER MOD STRESS



REST - konceptbeskrivelse

“Virtuelt **RE**sourceopbyggende og **ST**ressreducerende forløb”



Konceptbeskrivelse - formål

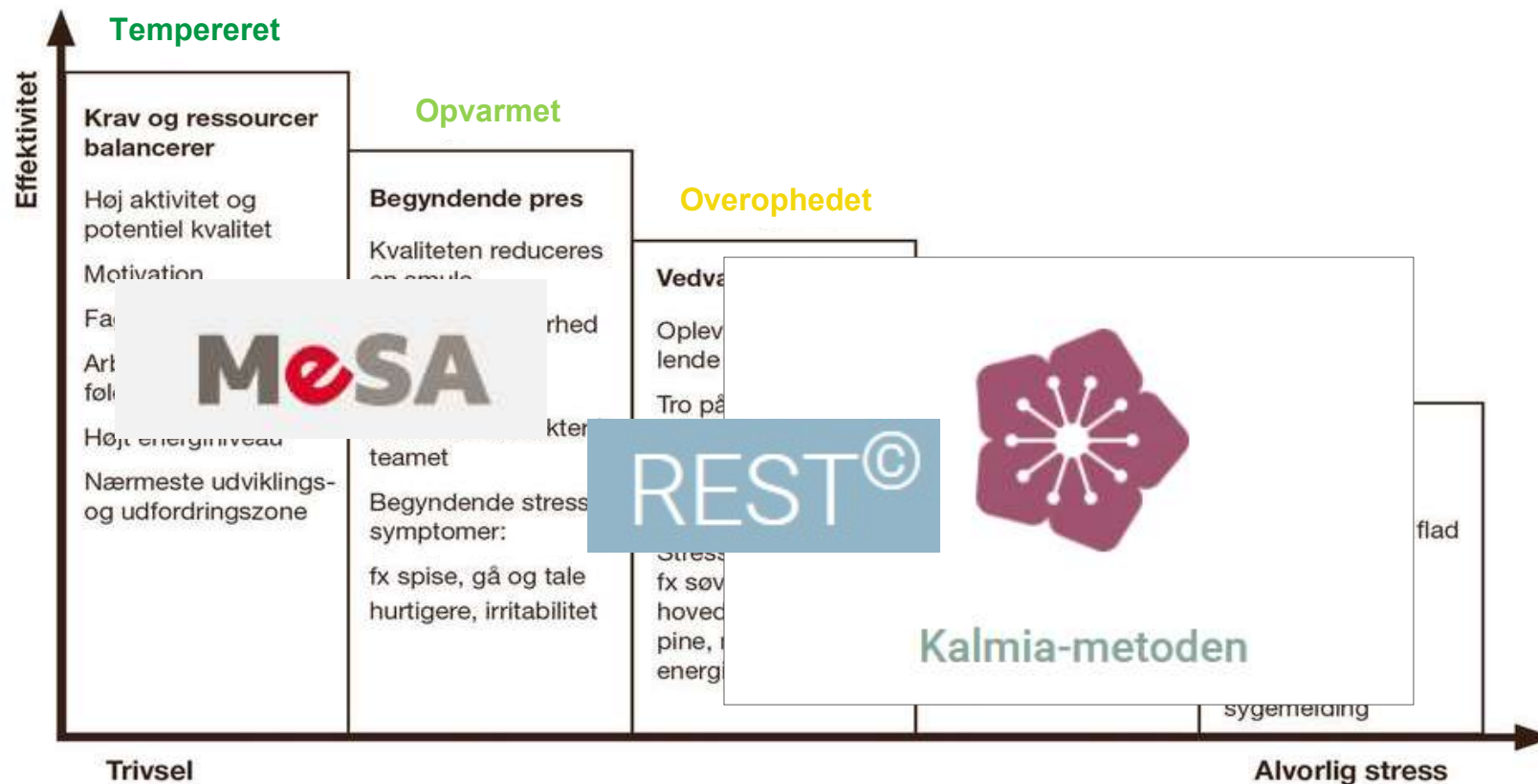
"at give andre virksomheder eller behandlere mulighed for at implementere lignende tiltag for at forebygge stress og opbygge ressourcer"

Følgende er en kort "hands on" vejledning.
En mere detaljeret evalueringsrapport findes på
<https://www.kalmia.dk/rest/>

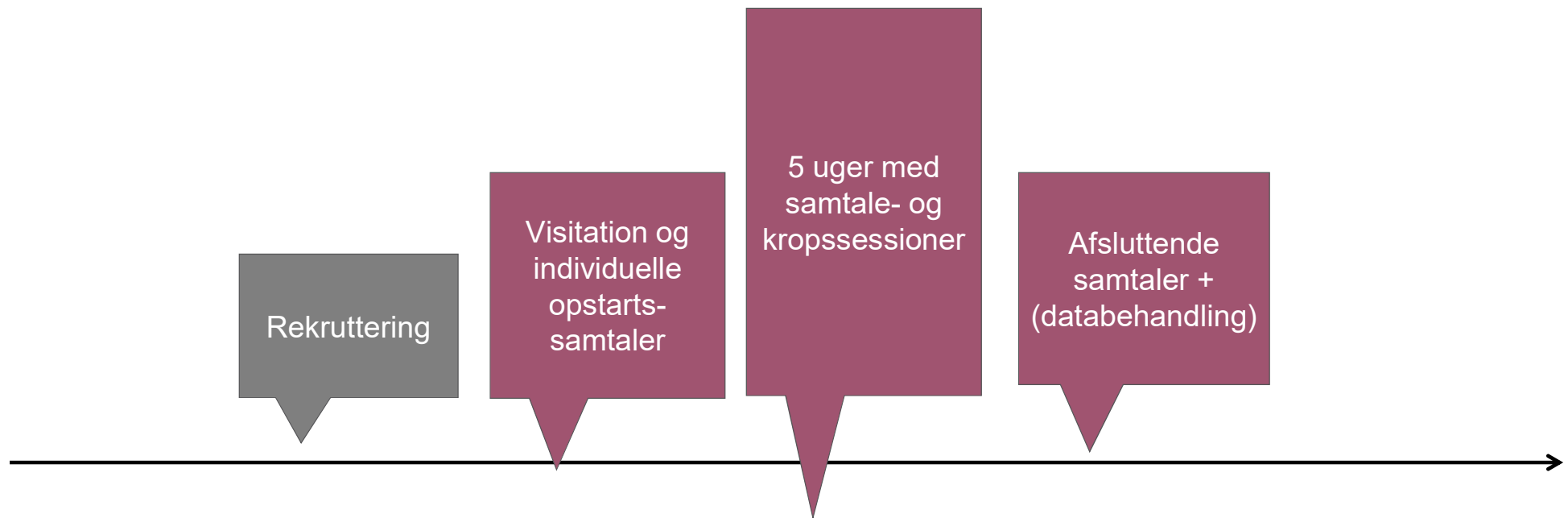
Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Nicoline Christophersen på nich@kalmia.dk eller mobil 23323427



Positionering af REST på stresstrappen



REST behandlingsforløb



Fysisk og teknisk set up

Prioritéér god lyd og billede!

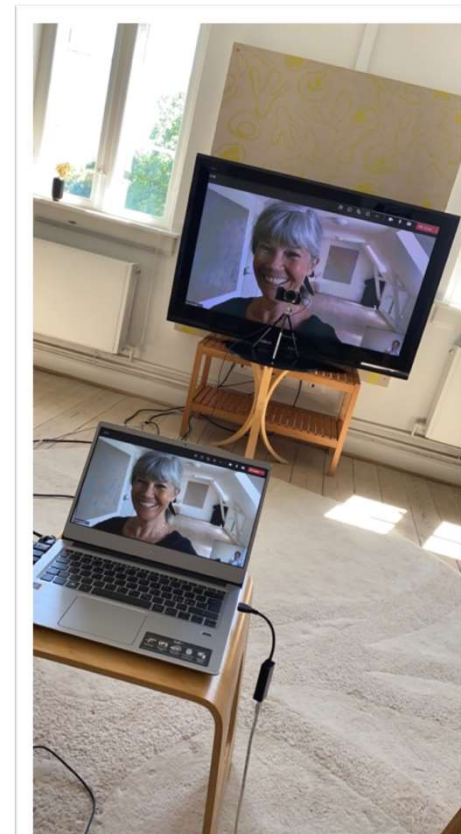
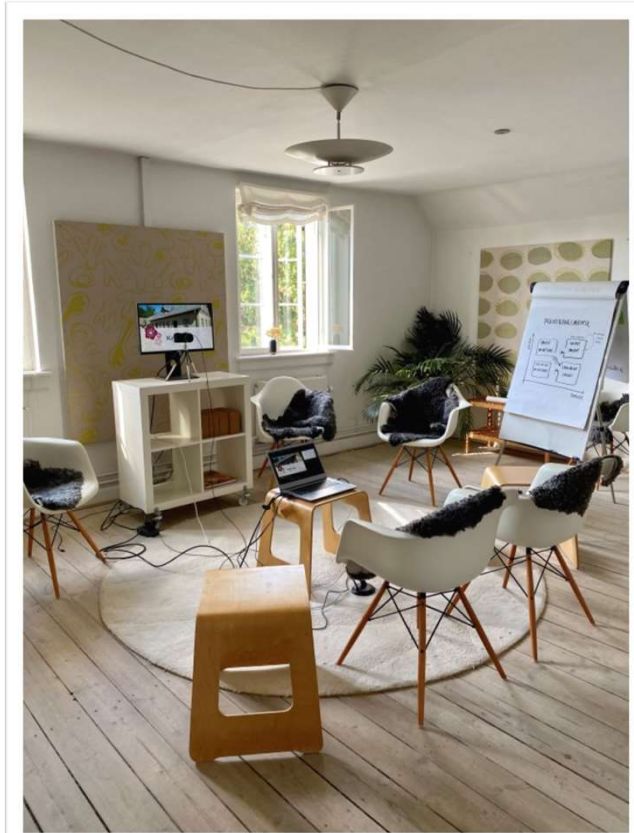
- Bærbar PC/MAC (evt. kablet af hensyn til kvalitet af lyd og billede)
- Mikrofon
- Spejlreflekskamera

Platform: Microsoft TEAMS af hensyn til sikkerhed

Find et rart lokale med god plads – det smitter af på energien både hos terapeuten og gruppen.



Teknisk set up - samtale



Visitation

- Efter henvendelse: Kort visitationssamtale over telefon
- Personfølsomme oplysninger (symptomoplysninger og data) udveksles via en sikker/krypteret forbindelse
- Efterfølgende en 1,5 t lang individuel samtale på TEAMS (anamnese – journaloptagelse) samt registrering af før-data i journalsystem
- Bemærk at der som i almindelig terapi vil være eksklusionskriterier og at ansvarlig inklusion kræver en erfaren behandler. Online forløb er ikke velegnede til alle stressramte
- Baseline kan registreres på forskellige måder. Kalmia anvender SCL92 samt MDI og selvvurderet arbejdsevne AE (1-10).
- <https://www.psykiatri-regionh.dk/CCMH/Rating-scales-og-spoergeskemaer/Documents/DenblaabogRatingscalesforaffektivelidelser.pdf>



Samtalegruppe overordnet forløb

- Intro fra terapeuterne – generelt forløbet og om grupperegler (første gang)
- Kort præsentationsrunde (første gang)
- Information om redskaber/dagens tema (se senere)
- Deltagerne går på skiftevis (individuel terapi i gruppe). Det er valgfrit, hvem der starter. Terapeuterne stiller spørgsmål – alle andre lytter. Deltagerne vælger selv, om de vil bruge redskaberne eller tage "det der fylder lige nu"
- Der åbnes for refleksioner fra de øvrige deltagere ("hvad gør det ved mig?")
Ikke 10 gode råd! Spejling samt det at forholde sig til egne problematikker på baggrund af den andens historie
- Terapeuterne afrunder og orienterer om at der vil blive sendt materiale ud på mail inden næste session
- Sidste gang siges der farvel til gruppen





Samtalesession 1 -5

Temaer og redskaber



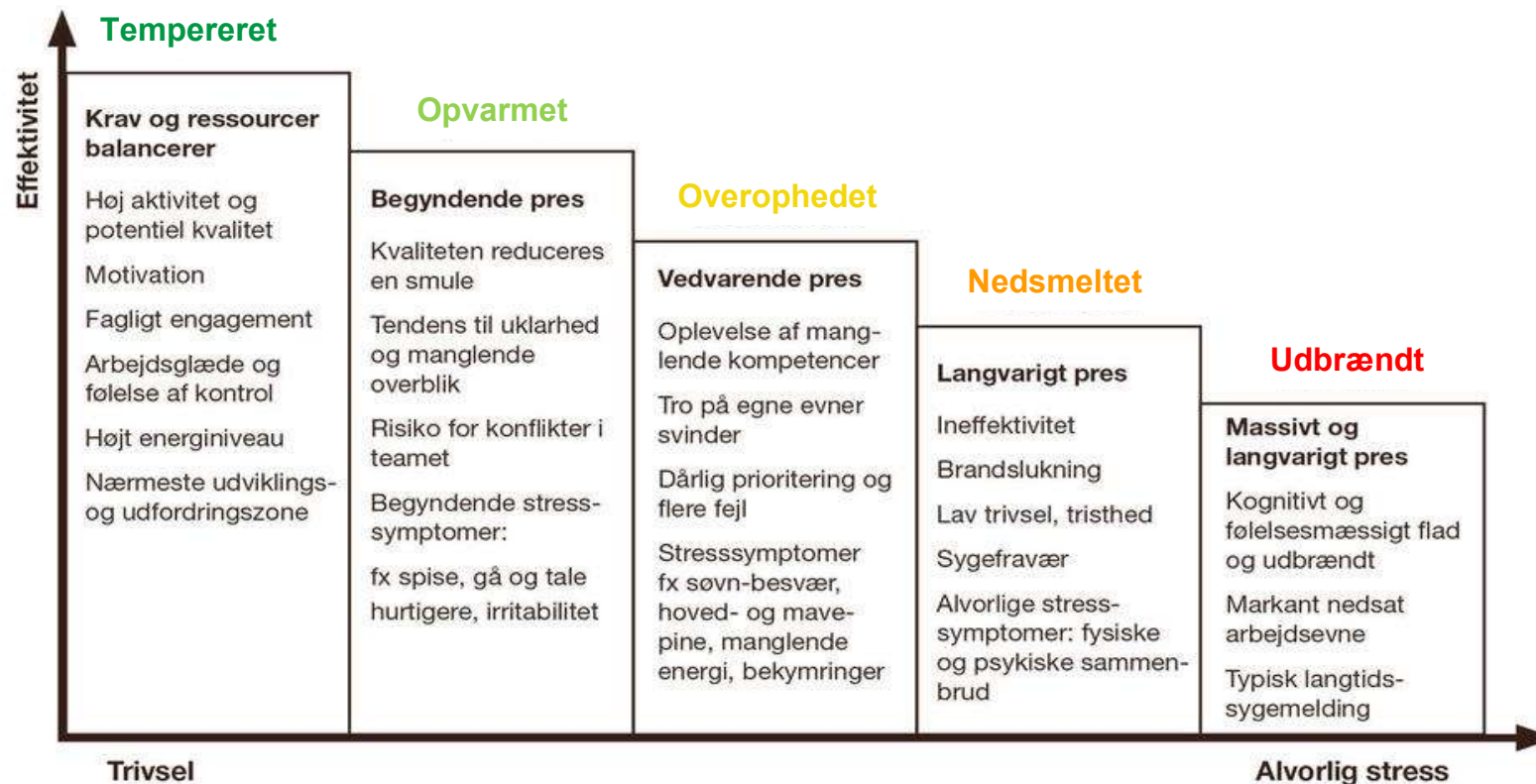
Tema for sessioner 1-5

1. Indsigt i egne symptomer (Symptom-tjek, Stresstrappen)
2. Energibalance (Energiregnskabet, Zoom in på din trivsel, krav/ressourcemodel)
3. Selvomsorg (Egenomsorg – kreativ øvelse)
4. Forventningsafstemning og grænsesætning (hhv. arbejde og privat)
5. Hvad tager du med dig? (Afslutning af forløb, De 4 refleksionszoner)

Alle materialer i det følgende kan downloades fra
<https://www.kalmia.dk/rest/>

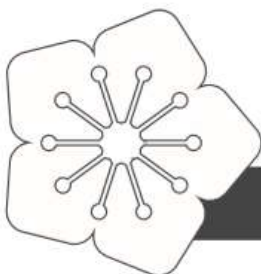


STRESSTRAPPEN



Malene Friis Andersen et al; Stop stress – en håndbog for ledere. KLIM 2016





SYMPTOMER PÅ STRESS

– sæt kryds ved dem, du kender

FYSISKE

- ☐ Hovedpine
- ☐ Muskelsmerter
- ☐ Rygsmerter
- ☐ Træthed
- ☐ Hjertebanken
- ☐ Smerter i brystet
- ☐ Åndedrætsbesvær
- ☐ Håndrysten
- ☐ Svimmelhed
- ☐ Svedeture
- ☐ Kvalme
- ☐ Maveproblemer
- ☐ Nedsat sexlyst

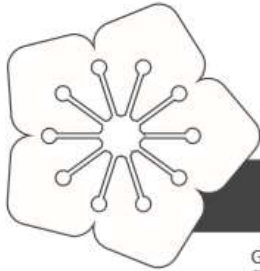
PSYKISKE

- ☐ Energiløshed
- ☐ Træthed
- ☐ Koncentrationsproblemer
- ☐ Hukommelsesbesvær
- ☐ Uro
- ☐ Irritabilitet
- ☐ Tankemylder
- ☐ Humørsvingninger
- ☐ Vrede
- ☐ Tristhed
- ☐ Manglende humor
- ☐ Mareridt
- ☐ Tab af kontrol
- ☐ Følelsesmæssig overreaktion
- ☐ Lavt selvværd
- ☐ Angst

ADFÆRDSMÆSSIGE

- ☐ Bider negle
- ☐ Skærer tænder
- ☐ Søvnløshed
- ☐ Rastløshed
- ☐ Manglende engagement
- ☐ Nedsat præstationsevne
- ☐ Indadvendthed
- ☐ Isolation
- ☐ Ubeslutsomhed
- ☐ Let til tårer
- ☐ Øget brug af stimulanser f.eks. tobak og alkohol (selvmedicinering)
- ☐ Øget sygefravær



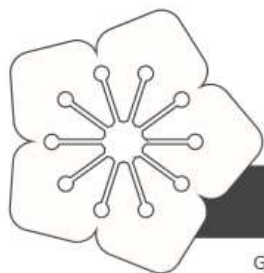


KALMIA – ENERGIREGNSKAB – ARBEJDE

Gennemgå venstre kolonne og tilføj evt. områder af dit arbejdsliv, som skal indgå i dit samlede energiregnskab. Skriv konkrete eksempler på, hvad der påvirker din energi negativt og positivt. Skriv det, der umiddelbart falder dig ind. Rækkefølgen er ikke vigtig. Ikke alle felter behøver at blive udfyldt.

	÷ INDVIRKER NEGATIVT	+ INDVIRKER POSITIVT
Arbejdsopgaver		
Arbejdsomængde		
Arbejdstid/ fleksibilitet		
Arbejdspladsens indretning		
Ledelse		
Kolleger		





KALMIA – ENERGIREGNSKAB – PRIVAT

Gennemgå venstre kolonne og tilføj evt. områder af dit privatliv, som skal indgå i dit samlede energiregnskab. Skriv konkrete eksempler på, hvad der påvirker din energi negativt og positivt. Skriv det, der umiddelbart falder dig ind. Rækkefølgen er ikke vigtig. Ikke alle felter behøver at blive udfyldt.

	÷ INDVIRKER NEGATIVT	+ INDVIRKER POSITIVT
Ægtefælle/børn		
Familie/venner		
Fritidsinteresser		
Boligsituation		
Helbred		
Økonomi		



ZOOM IND PÅ DIN TRIVSEL

Den gode hjemmearbejdsdag

MOSA

Coronakrisen har medført, at mange af os arbejder hjemme

Mange oplever at det er svært at få en hjemmearbejdsdag til at fungere, viser MOSA undersøgelsen. Når man arbejder hjemme, kan man komme til at glemme tid og sted, fordi man sidder fordybt i arbejdsopgaverne, ikke bliver forstyrret af kollegaerne på samme måde og ikke længere har de små ture ned til kaffemaskinen eller hen til kollegaens eller chefens kontor. Man kan også glemme at holde pause og kan føle sig træt og udkørt efter arbejdsdagen, og det kan påvirke trivslen.

Dette redskab kan hjælpe dig som leder eller medarbejder, der sidder på hjemmekontoret med at skabe en god hjemmearbejdsdag.

Sådan gør du

Redskabet består af 8 udsagn, der handler om aktiviteter, der kan bidrage til en god hjemmearbejdsdag.

Du skal vurdere dig selv ud fra hvert udsagn i forhold til:

- Hvor god du er til at gøre det.
- Hvor vigtig aktiviteten er for din trivsel.

Du vurderer dig selv ved at indsatte et tal fra 1-10 i kasserne ud for udsagnene. 1 betyder "slet ikke god" og "slet ikke vigtig", 10 betyder "meget god" og "meget vigtig".

Bagefter skal du kigge på dine svar. Er der nogle steder, hvor der er særlig stor forskel på, hvor god du er til aktiviteten og hvor vigtig det er for din trivsel?

Vælg den eller de aktiviteter, som du vil fokusere på og skriv konkrete forslag ned til, hvad du kan gøre for at sikre lidt op for det. Prøv det af i en uge.



DETTE REDSKAB UDSPRINGER AF FORSKNINGSPROJEKTET MENTAL SUNDHED OG ARBEJDET ALLERSTÆRST UNDER CORONAKRISEN (MOSA). PROJEKTET ÅRSTAF AF TIL-INTENSIVT MED LØBENDE, DER UDVIKLES I SAMMENSAMT MED ENKELT AF BØRNE- FORBUDNING OG CORONAKRISEN.

LÆS MERE PÅ CORONATRIVSEL.DK

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Velliv Foreningen

MOSA

Jeg er god til at stå op og gå i gang med min arbejdsdag som under normale omstændigheder.

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

Jeg er god til at huske at holde pause i løbet af dagen (kaffepauser, frokostpause m.v.).

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

Jeg er god til at slukke computeren og lægge den væk, når jeg har fri.

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

Jeg er god til at huske at bevæge mig i løbet af arbejdsdagen, fx gå en tur eller lave øvelser.

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

Jeg er god til at have jævnlig kontakt til mine kollegaer.

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

Jeg er god til at udnytte de muligheder, hjemmearbejdet giver mig for fx, at jeg kan dele min arbejdsdag op, så jeg arbejder når det passer mig bedst i forhold til familie eller fritid.

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

Jeg er god til at acceptere de anderledes betingelser, jeg skal arbejde under, og at jeg måske ikke kan være lige så produktiv som under normale omstændigheder.

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

Jeg er god til at få talt om mine bekymringer, frustrationer og udfordringer ved coronakrisen med mine kollegaer, min familie eller mine venner.

Hvor vigtigt er det for min trivsel?

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Velliv Foreningen



Krav-ressource modellen

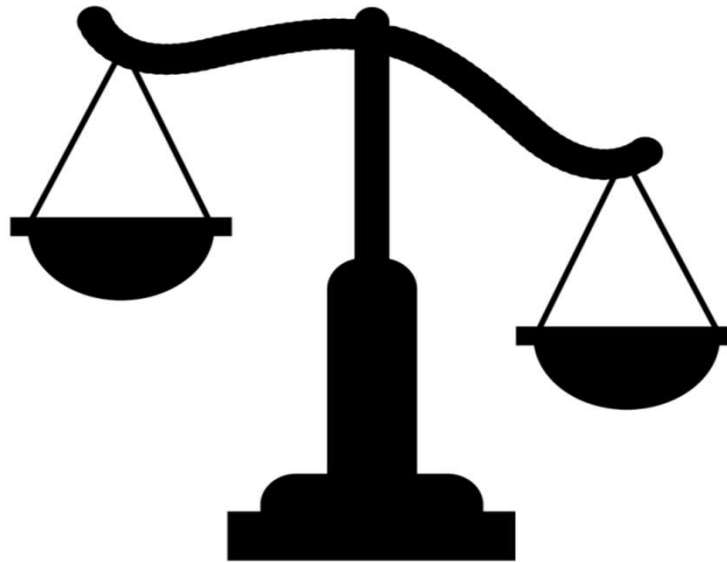
Urealitiske krav

Uklare roller

Store forandringer

Høj kompleksitet

Vanskelige samarbejder



Mening

Forudsigelighed

Social støtte

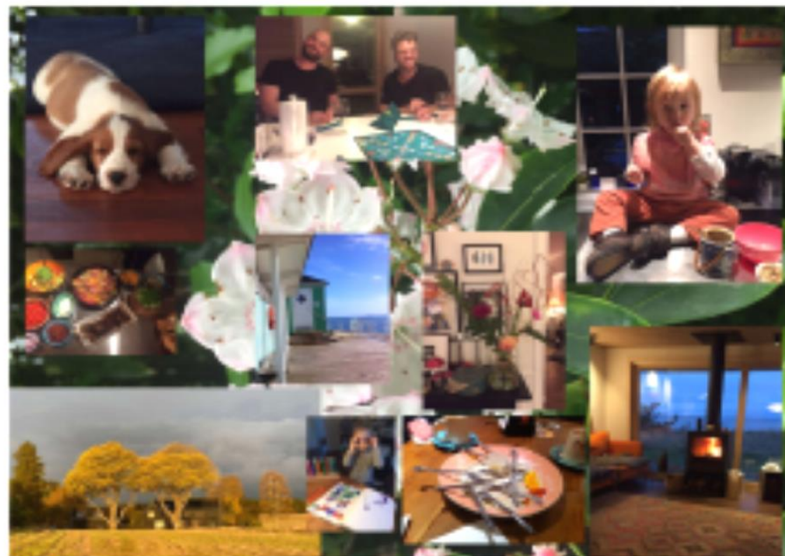
Anerkendelse

Indflydelse



Egenomsorg – kreativ øvelse

Eksempel til inspiration:



Eksempel til inspiration:



Egenomsorg – Tand og, Kånda – center med clinic, 2022

Egenomsorg – Tand og, Kånda – center med clinic, 2022



Forventningsafstemning

MESA

Denne redskabs udgave er af forventningsafstemning
Mental træning og samarbejdsevner under
coronakrisen (MESA). Projektet består af 114
aktiviteter, redskaber og redskabskort. Læs
indledende forklaring på coronatrivsel.dk

GØR DEN TAVSE VIDEN TALT
Gensidig forventningsafstemning

INTRODUKTION

Coronakrisen har for mange medarbejdere ført til ændringer i hvilke arbejdsopgaver de løser, hvordan de løser dem, og med hvem de gør det. MESA-undersøgelsen viser, at disse forandringer kan betyde, at du som medarbejder ikke længere præcis ved, hvad dine kollegaer forventer af dig i forhold til din opgaveløsning. Du kan heller ikke forvente, at dine kollegaer ved, hvad du forventer af dem.

I dette redskab får du inspiration til, hvilke spørgsmål du kan stille til dine kollegaer, og hvilke forventninger, du kan formulere til dine kollegaer for at sikre, at I har samme forståelse af arbejdsopgaven og hvordan den kan løses. Det giver dig og dine kollegaer mulighed for at bruge jeres tid, jeres ressourcer og energi bedst muligt.

Du kan bruge redskabet, når du får en opgave af en kollega, eller når du skal give en opgave til en kollega.

SÅDAN GØR DU

Brug spørgsmålene på næste side til at få drøftet forventningerne til løsningen af en konkret arbejdsopgave eller leverance. Noter hvad I aftaler undervejs.

Hvis **du får en arbejdsopgave**, kan du selv stille spørgsmålene til en kollega. Hvis **du giver en arbejdsopgave**, kan du sørge for at formidle dine forventninger mere præcist til din kollega.

Husk også at være nysgerrig på din kollegas oplevelse af og mulighed for at imødekomme dine forventninger, hvis det er dig, der giver en opgave.

FORVENTNINGER TIL DEADLINE OG TIDSFORBRUG

- **Prioritering:** Hvor vigtig er opgaven og hvor meget haster den?
- **Deadlines:** Hvornår er der brug for, at du/din kollega er færdig med hvad?
- **Omfang:** Hvor mange minutter/timer/dage/uger forventer du/din kollega, at opgaven tager?

FORVENTNINGER TIL KVALITET

- **Prioritering:** Hvad skal prioriteres i de enkelte opgaver i forhold til detaljeniveau og indhold?
- **Resultat:** Hvordan skal resultatet se ud, når opgaven er løst? Hvem er den/de vigtigste at gøre tilfreds?
- **Eksempler:** Kan der gives et eksempel på en tidligere opgave, som er løst på det kvalitetsniveau, der forventes?

FORVENTNINGER TIL ARBEJDSFORM

- **Hvem:** Skal opgaven/opgaverne løses individuelt, sammen med kollegaer eller nogen fra andre afdelinger?
- **Inddragelse:** Er der nogle eksterne samarbejdspartnere som er særlige vigtige at få inddraget?
- **Hjælp:** Hvem kan man række ud til og søge hjælp og sparring hos? Er det afklaret hos den/de personer?

FEEDBACK PÅ FORVENTNINGER

- **Afstem:** Hvad tænker du/kollegaen om forventninger? Er de realistiske, eller er der noget, I har overset?
- **Aftal:** Hvordan og hvor ofte skal vi drøfte opgaveløsningen?



Afrunding i gruppen

Dette redskab udspringer af forskningsprojektet Mental sundhed og arbejdsfællesskaber under coronakrisen (MESA). Projektet består af 116 interviews med ledere og medarbejdere om deres trivsel og opgaveløsning under coronakrisen. Interviewpersonerne blev desuden spurgt ind til deres læring, håb og erkendelser under coronakrisen i forhold til deres eget liv, arbejdsliv og samfundet generelt. Interviewene er gennemført i perioden fra d. 22. april 2020 til d. 4. juni 2020.

Læs mere på www.coronatrivsel.dk

De fire refleksionszoner

Tænk, vælg, mærk og gør med afsæt i læring fra coronakrisen

Coronakrisen ændrede livet for mange. Vaner og hverdagsrutiner blev sat ud af spil, og de fleste oplevede forandringer i deres privatliv. I projektet "Mental sundhed og arbejdsfællesskaber under coronakrisen" (MESA) fortæller ledere og medarbejdere, hvordan de håber at holde fast i nogle af disse ændringer i deres liv.

Coronakrisen kan ses som et brud på "plejer". Med afsæt i redskabet "De fire refleksionszoner" kan du dykke ned i dette brud og blive klogere på, hvilke vaner og ændringer du selv ønsker at fastholde i dit liv fremadrettet, og hvilke du ønsker at sige farvel til.

Brug redskabet til at reflektere over din egen læring, håb og erfaringer under coronakrisen. Husk på, at hurtig forandring ikke altid er det samme som god forandring.

Du skal derfor bruge tid på at bevæge dig rundt i redskabets. Formålet er, at du kan bruge metoden til at skabe eller fastholde gode vaner.

"Når vores vaner bryder sammen, har vi ganske enkelt gode betingelser for at reflektere og skabe noget nyt".
Lene Tangaard, professor i pædagogisk psykologi. Fra bogen "Vanebrud" (2018)

MeSA

```
graph TD; Tænk --> Vælg; Vælg --> Mærk; Mærk --> Gør; Gør --> Tænk;
```

Logo for Velliv Foreningen and Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.



Kropsbevidsthedstrænings forløb



- Træning der gennem små fine bevægelser øger bevidstheden om kroppens signaler, skaber ro i nervesystemet og aktivt reducerer spændinger i kroppen
- Samme sekvens hver gang!
- Inspiration:

Bevægelsesdelen: <https://vimeo.com/567148332/18f16b6d19>

Kropsscanningen: <https://vimeo.com/567164264/bdd9aa72a0>



Afsluttende samtale

- Efter endt forløb udfylder deltagerne de samme spørgeskemaer incl. et feedback skema (se næste slide)
- Den afsluttende samtale på TEAMS er en tilbagelæsning af "efter-data" samt en generel opfølgning på: "hvad har du taget med dig"?

Som en del af REST projektet samler vi op med leder og medarbejder efter 6 måneder, for at høre hvordan forløbet har virket på længere sigt.



Feedback skema

Feedback på REST

Hvor tilfreds er du med dit REST forløb hos Kalmia?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Meget utilfreds

Meget tilfreds

I hvor høj grad vil du anbefale et REST forløb til andre?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Vil ikke anbefale

Vil helt klart anbefale

⊕ På en skala fra 1-10 hvor tilfreds er du med de virtuelle samtale-sessioner?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Meget utilfreds

Meget tilfreds

På en skala fra 1-10 hvor tilfreds er du med den virtuelle kropsbevidsthedstræning?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Meget utilfreds

Meget tilfreds

Oplever du redskaberne (fra MESA/Kalmia uddelt under forløbet) som anvendelige?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Slet ikke anvendelige

Meget anvendelige

I hvilken grad har REST bidraget til at opbygge mestringsstrategier og ressourcer?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

I meget lav grad

I meget høj grad



REST koncept og kontakt



Konceptbeskrivelse og materialer:

<https://www.kalmia.dk/rest/>

Kontakt:

Bettina Damsbo beda@kalmia.dk

Nicoline Christophersen nich@kalmia.dk



Tak til Velliv Foreningen for støtte

Du kan læse mere om REST på:

<https://www.vellivforeningen.dk/for-ansoegere/projekter/rest-ressourceopbyggende-stoetteforloeb-til-stresstruede-ansatte-med-distancearbejde/>



The screenshot shows the Velliv Foreningen website. The header includes the logo and navigation links: 'For medlemmer', 'For ansøgere', and a search icon. Below the header is a navigation bar with 'Søg støtte', 'Projekter', and 'Mental sundhed'. The main content area displays the 'REST - ressourceopbyggende støtteforløb til stresstruede ansatte med distancearbejde' project. A sidebar on the right provides details about the project, including the applicant, funding, status, location, and category.

Velliv Foreningen

For medlemmer | For ansøgere | Søg støtte | Projekter | Mental sundhed

Forside | For ansøgere | Projekter | REST - ressourceopbyggende støtteforløb til stresstruede ansatte med distancearbejde

Arbejdspladser

REST - ressourceopbyggende støtteforløb til stresstruede ansatte med distancearbejde

Kalmia - Center mod stress i Gentofte modtager 205.520 kr. til at gennemføre gratis virtuelle REST-forløb i grupper for i alt 18 deltagere fra 12 forskellige små og mellemstore virksomheder.

19/08 - 2021



Ansøger:
Kalmia - Center mod stress

Bevilling:
205520

Status:
Igangværende

Beliggenhed:
Hovedstaden

Geografisk område:
Landsdækkende

Type af forebyggelse:
Primær forebyggelse

År:
2021

Kategori:
Arbejdspladser



Kort om Kalmia

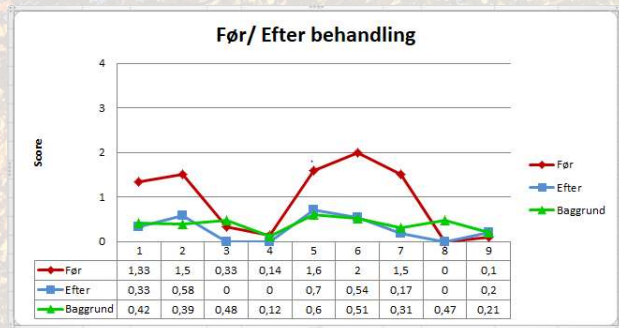
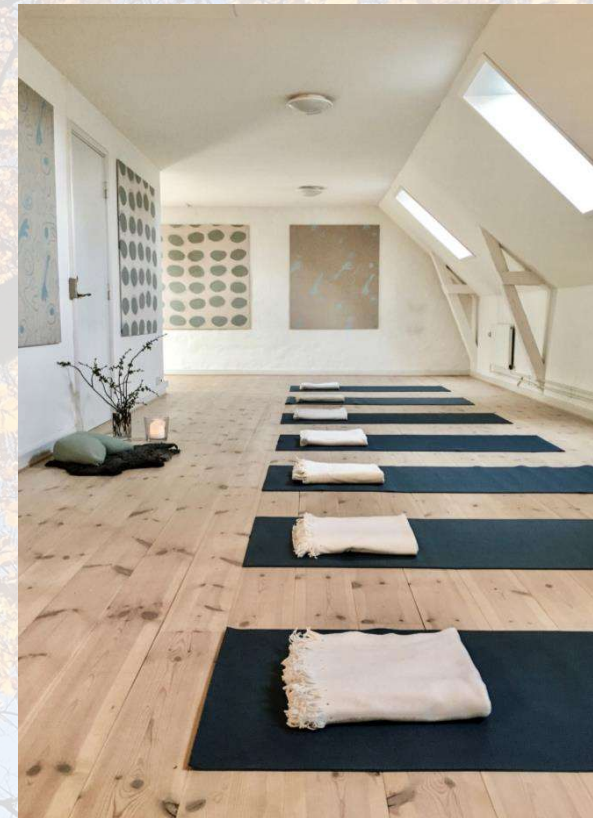
- Grundlagt af læge og seniorforsker Bo Netterstrøm samt læge og psykoterapeut Bettina Damsbo
- 13+ års erfaring med stressforebyggelse og behandling
- Undervisning, foredrag, konsulentbistand og faciliterede workshops
- Individuel coaching & terapi

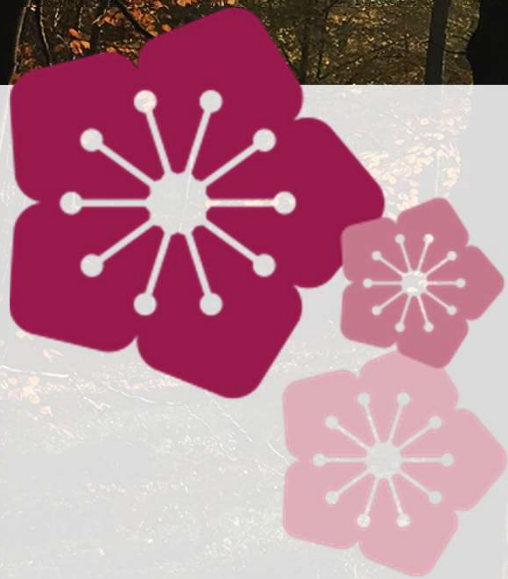


Kalmia – effektiv og veldokumenteret



- Forsknings-dokumenteret metode Kalmiametoden
- COPESTRESS
- Specialuddannet personale
- Samtaleterapi i gruppe
- Kropsbevidsthedstræning i gruppe
- Måling af effekt – datagrundlag med resultater fra forløb





Kalmia

CENTER MOD STRESS