VELKOMMEN

Angst på arbejdspladsen

Arrangeret og afholdes i et samarbejde mellem Psykinfo og Cabi

PsykInfo
Psykiatrisk Informationscenter

cabi
BEDRE ARBEJDE
TIL FLERE

Arrangementet er støttet af:

LEDERNE
bringer dig videre

Velliv Foreningen

cabi

SLIDO

- **Deltag**
- **Stil spørgsmål**
- **Bidrag med ideer**
- **Svar på spørgsmål**

Sådan gør du

- Gå ind på slido.com
- Log in med eventkoden **ANGST**
- Besvar spørgsmålet

Psykiatrisk Informationscenter (Psykinfo)

- Åben og anonym rådgivning til alle.
- Åbne arrangementer om psykisk sygdom og psykiatri.
- Tilbyder undervisning til virksomheder, jobcenter, ungdomsuddannelser, skoler o.l.

Region Syddanmark

Hvordan lykkes virksomheder bedst med at håndtere medarbejdere med angst?

- Spørg Psykinfo, der tilbyder undervisning, rådgivning og sparring til arbejdspladser
- Kontakt os på: 99444546
- Læs mere om Psykinfo på www.psykinfo.regionsyddanmark.dk

  Følg os på &

  Psykinfo – en del af psykiatrien i region Syddanmark

Region Syddanmark

Cabi arbejder for et socialt ansvarligt arbejdsmarked, hvor mennesker og virksomheder lykkes

Det gør vi ved at stille brugbar viden og *værktøjer* til rådighed for virksomheder og kommuner, der ønsker at fremme:

- Menneskers muligheder for job og uddannelse
- Medarbejderes muligheder for at blive i deres job
- Trivsel og forebyggelse af nedslidning på arbejdsmarkedet

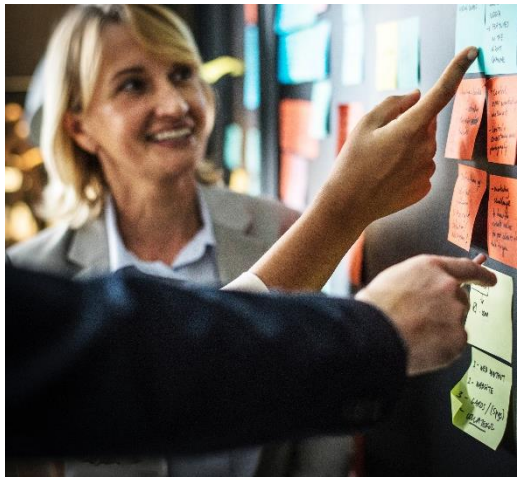
Har sygefraværet ramt bundlinjen?

Kontakt Cabi. Vi stiller viden, rådgivning og værktøjer til rådighed for virksomheder, der vil gøre noget ved problemet. Ring nu på 8612 8855 eller tjek cabiweb.dk

cabi

Vi arbejder for et socialt ansvarligt arbejdsmarked, hvor mennesker og virksomheder lykkes

GRATIS til din virksomhed



SPARRING

- Få besøg ude hos jer
- Sparring og rådgivning

OPLÆG, SOM I DAG

- For min. 20 SMV'er
- 1 times varighed

GODE RÅD

- Ring og få råd
- Tlf: 8612 8855

NETVÆRKSGRUPPE

- Del erfaringer med andre virksomheder

https://www.cabiweb.dk/velliv/

Velliv Foreningen

cabi

Hvad er angst?

Jesper Karle, direktør, overlæge, speciallæge i psykiatri, dr.med. fra PP Clinic

Hvad er angst?

Jesper Karle

Speciallæge i psykiatri, dr.med.

Medforfatter til: ”Tag på arbejde – fra sygemelding til samarbejde” og ”Jeg gør det i morgen – fra undgåelse til stressforebyggende ledelse”

PPclinic

Temaer

Angst – symptomer og tilstande

Stress, angst og depression

Behandling af angst

Forebyggelse på arbejdspladsen

PPclinic

Niels stoppede på arbejde for 1½ år siden

Angstsymptomer

Angsttilstande

PPclinic

Angst

versus

Stress, frygt, rædsel, nervøsitet, bekymring ….

PPclinic

- Frygt og rædsel er normale reaktioner på ydre og indre hændelser, som opleves som truende eller farlige
- Mange skelner mellem frygt og angst, idet angst tilsyneladende er uden akut fysisk årsag
- Ved siden af den psykiske angstoplevelse er der kropslige symptomer som bl.a. hjertebanken, sveden, varme- eller kuldefølelse, rysten og hyperventilation
- Ved angsttilstande udløses angstsymptomerne lettere end hos raske personer.

PPclinic

- **Stress:**
  - 25% af befolkningen angiver, at de har et højt stressniveau.

(Den nationale sundhedsprofil, Sundhedsstyrelsen, 2017)

- **Angst:**
  - Angst er den tredje hyppigste diagnose, der stilles, når danskerne går til lægen.

(Sundhedsstyrelsens hvidbog, 2015)

- **Depression:**
  - WHO forventer, at depression i 2020 samfundsmæssigt og økonomisk set vil være verdens mest belastende sygdom.

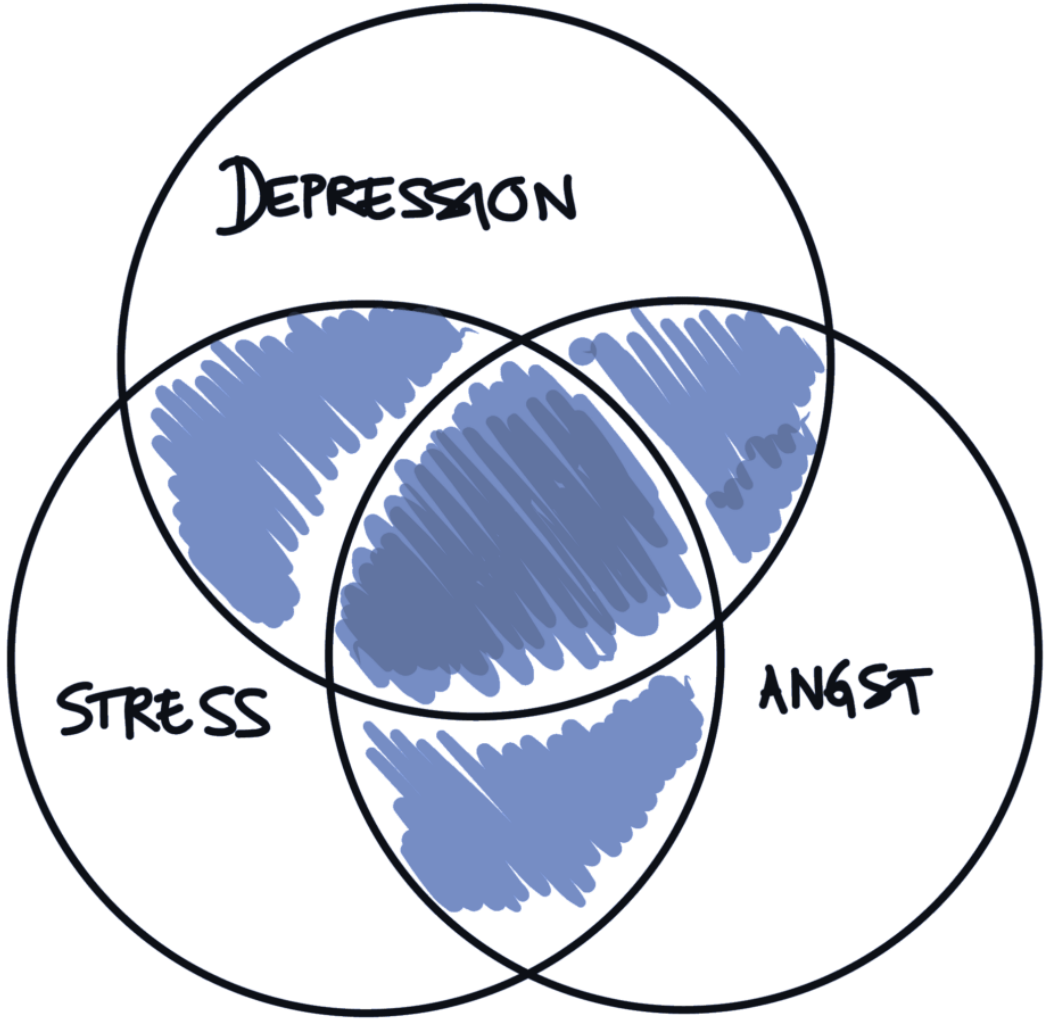
(WHO)

PPclinic

- 17.000 nye tilfælde af angst i DK. 52.000 mænd og 84.000 kvinder lever med angsttillstande, når opgørelserne baseres på Landspatientregisteret.
- Angsttilstande er årsag til 12% af alle psykiatriske indlæggelser.
- Angstilstande er årsag til 13% af alle psykiatriske ambulante hospitalsbesøg.
- Angst er årligt årsag til 1.900 nytilkendte førtidspensioner. Det svarer til 12% af alle nytilkendelser.
- Erhvervsaktive personer med angst har årligt 1,9 mio. flere sygedage end erhvervsaktive personer uden angst. Det svarer til 7% af alle sygedage.
- Hvert år koster angst 8.610 mio. kr. på grund af tabt produktion.

Sygdomsbyrden, Sundhedsstyrelsen 2015

PPclinic

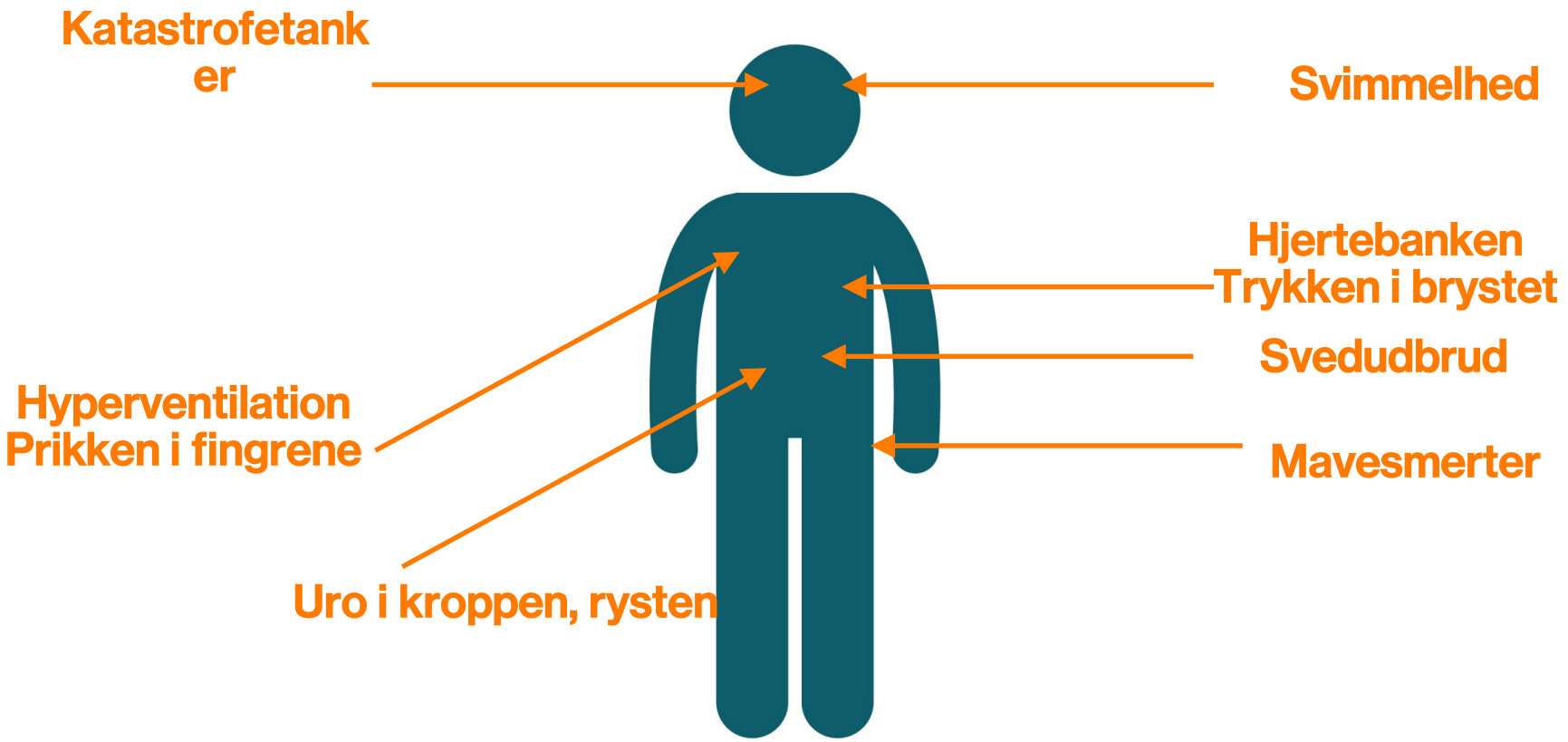


PPclinic

Angst handler om vores oplevelse af virkeligheden
Den er oftest irrationel
Den begrænser os

PPclinic

Angstanfald



PPclinic

Undgåelses adfærd

Flugt

Sikkerheds adfærd

PPclinic

Angsttilstande – ICD 10

Agorafobi

Socialfobi

Enkelfobi

Panikangst

Generaliseret angst

PPclinic

Angsttilstande – ICD 10

Obsessiv-kompulsiv tilstand

Akut belastningsreaktion

Posttraumatisk belastningsreaktion

Tilpasningsreaktion

PPclinic

Behandling af angsttilstande

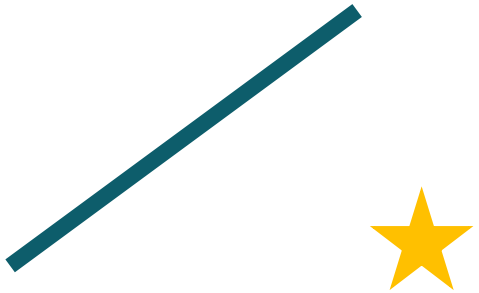
Samtalebehandling

Medicin

PPclinic

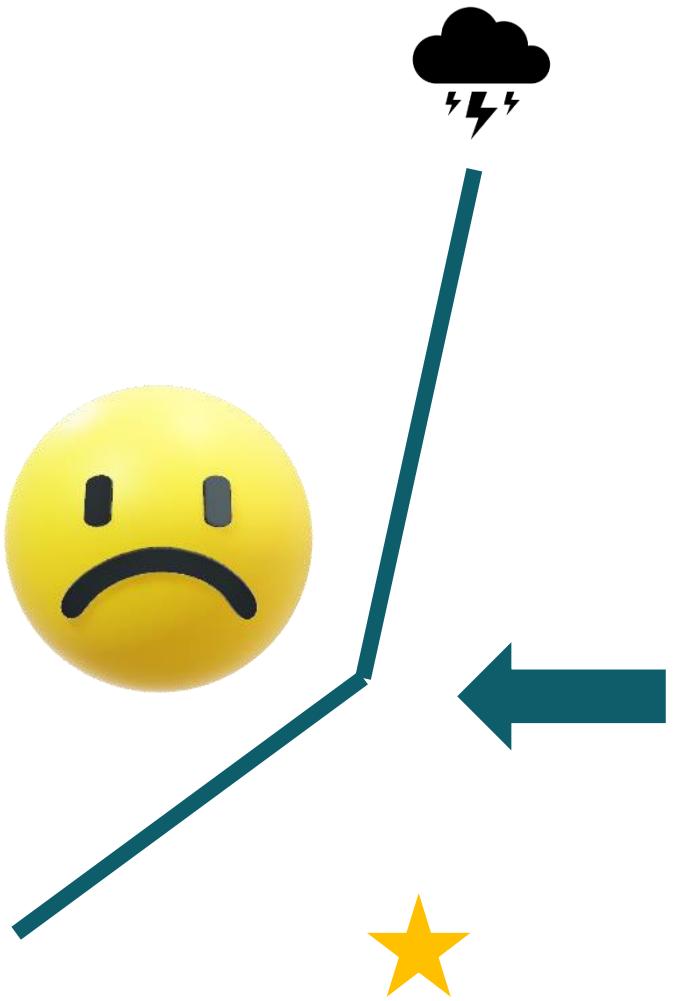
Hvad er angst?

Angst vokser, når vi nærmer os noget **farligt**



PPclinic

Hvad er angst?

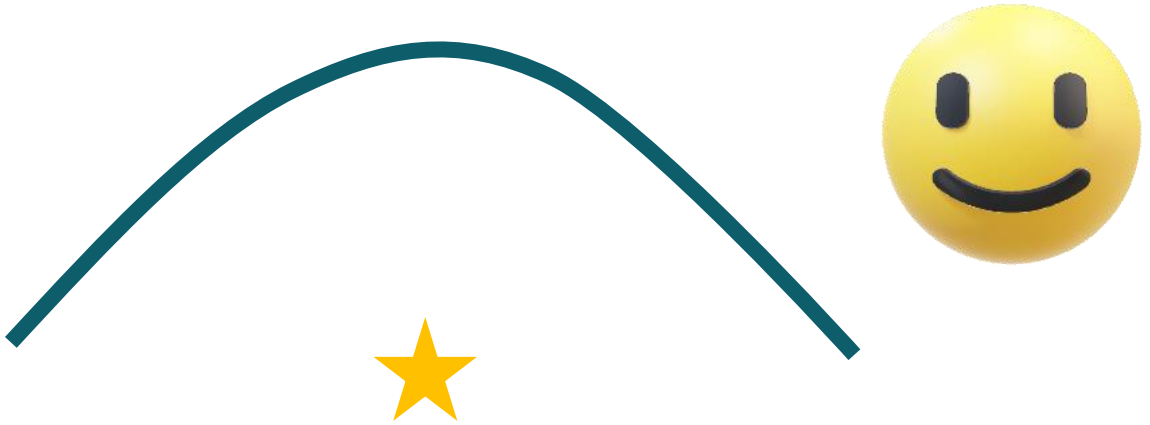


Afbryde og undgå?

PPclinic

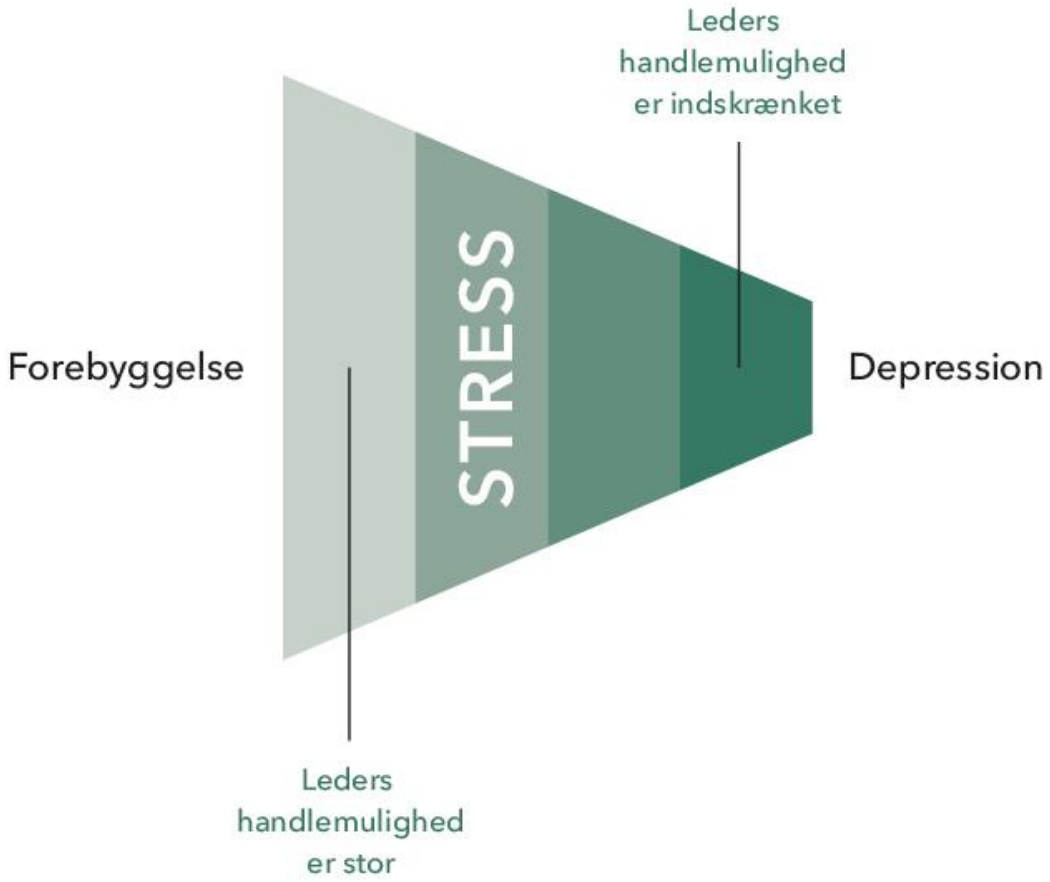
Hvad er angst?

Angst vokser, når vi nærmer os noget **farligt** og aftager derefter igen

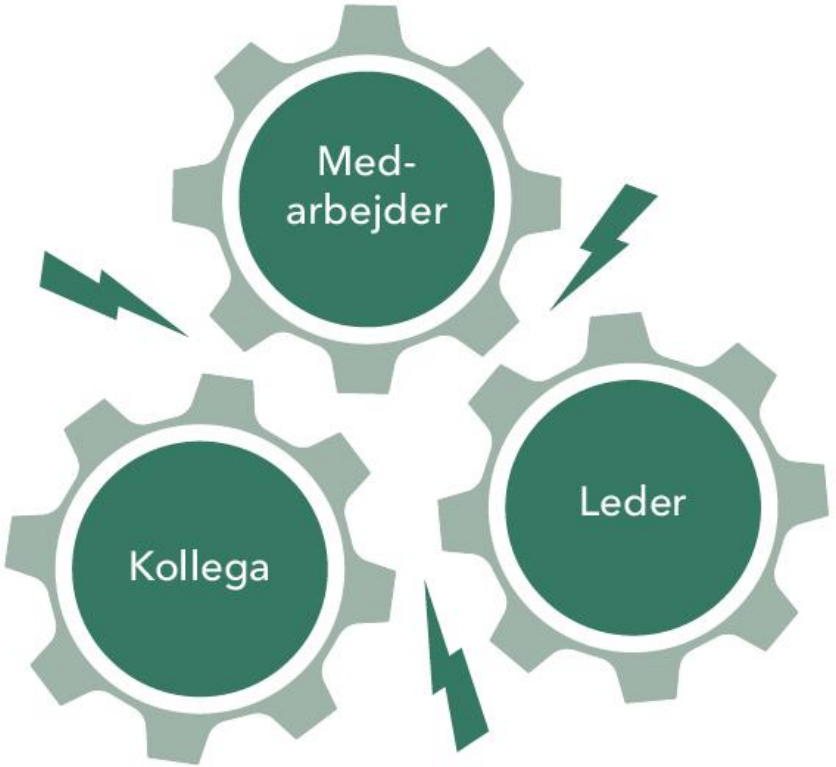


PPclinic

Forebyggelse



PPclinic



PPclinic

Stressforebyggelse i fire trin

Ledere bliver bedre til at spotte tidlige symptomer, handle på dem og følge op

Spot det

Spørg og forstå

Find løsningen

Følg op

PPclinic

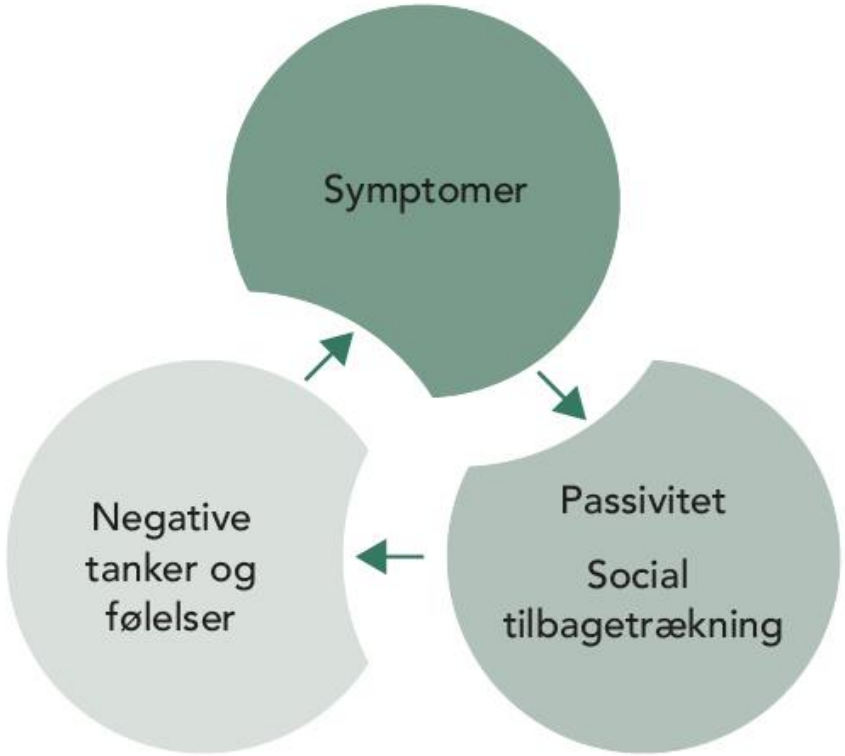
Professionel nysgerrighed

PPclinic

- Du er opmærksom på adfærdsændringer hos hver medarbejder, især de små ændringer, som kan være de første tegn på stress
- Du spørger, så du og medarbejderen kan få en fælles forståelse af situationen
- Du hjælper medarbejderen med en løsning
- Du følger op med hyppige samtaler

PPclinic

Den angste hjerne er irrationel – og negativ

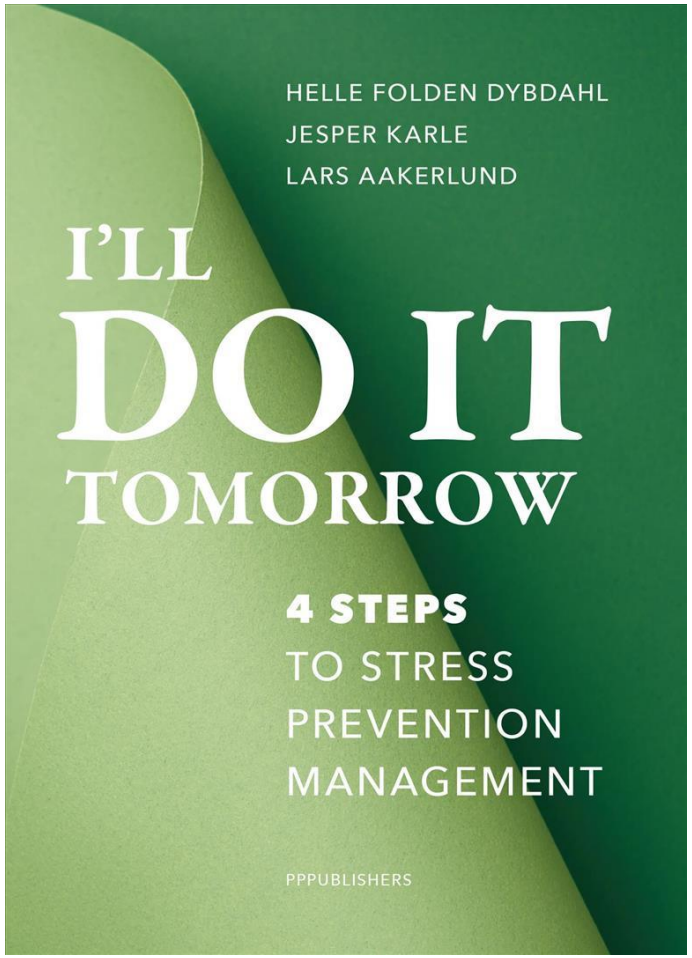

Symptomer
Passivitet
Social tilbagetrækning
Negative tanker og følelser

PPclinic

Overvind berøringsangsten

PPclinic

Helle Folden Dybdahl · Jesper Karle · Lars Aakerlund
Jeg gør det i morgen
Fra undgåelse til stressforebyggende ledelse
PPpublishers


HELLE FOLDEN DYBDAHL
JESPER KARLE
LARS AAKERLUND
I'LL DO IT TOMORROW
4 STEPS TO STRESS PREVENTION MANAGEMENT
PPPUBLISHERS

PPclinic

SLIDO

- **Deltag**
- **Stil spørgsmål**
- **Bidrag med ideer**
- **Svar på spørgsmål**

Sådan gør du

- Gå ind på slido.com
- Log in med eventkoden **ANGST**
- Besvar spørgsmålet

PAUSE

TRÆK VEJRET OG HOLD FRI I HJERNEN ET ØJEBLIK

10.00 – 10.20

Personlig beretning:

I dag er selve angsten væk, men stressen sidder stadig i kroppen

Hans Havgaard Hansen, journalist, Cand.public.

Ambassadør for En Af Os

10:20 - 10:35

Hvad tænker I ?

- 1 Hvor løber situationen på min tidligere arbejdsplads af sporet ?
- 2 Hvordan kunne hele situationen være undgået ?
- 3 Hvordan vil I så rumme et menneske med angst på jeres arbejdsplads ?

BIRKEMOSE GOLF

FRA FORSTOKKET SPORTSGREN TIL SOCIAL ØKONOMISK VIRKSOMHED

VI FACILITERER FÆLLESSKABER

VI ARBEJDER KONSTANT PÅ

Projekter

-

TALENTSPEJDER

-

19 I 19

-

“LIVSKOMPAS”

ALLE ER GODE TIL NOGET

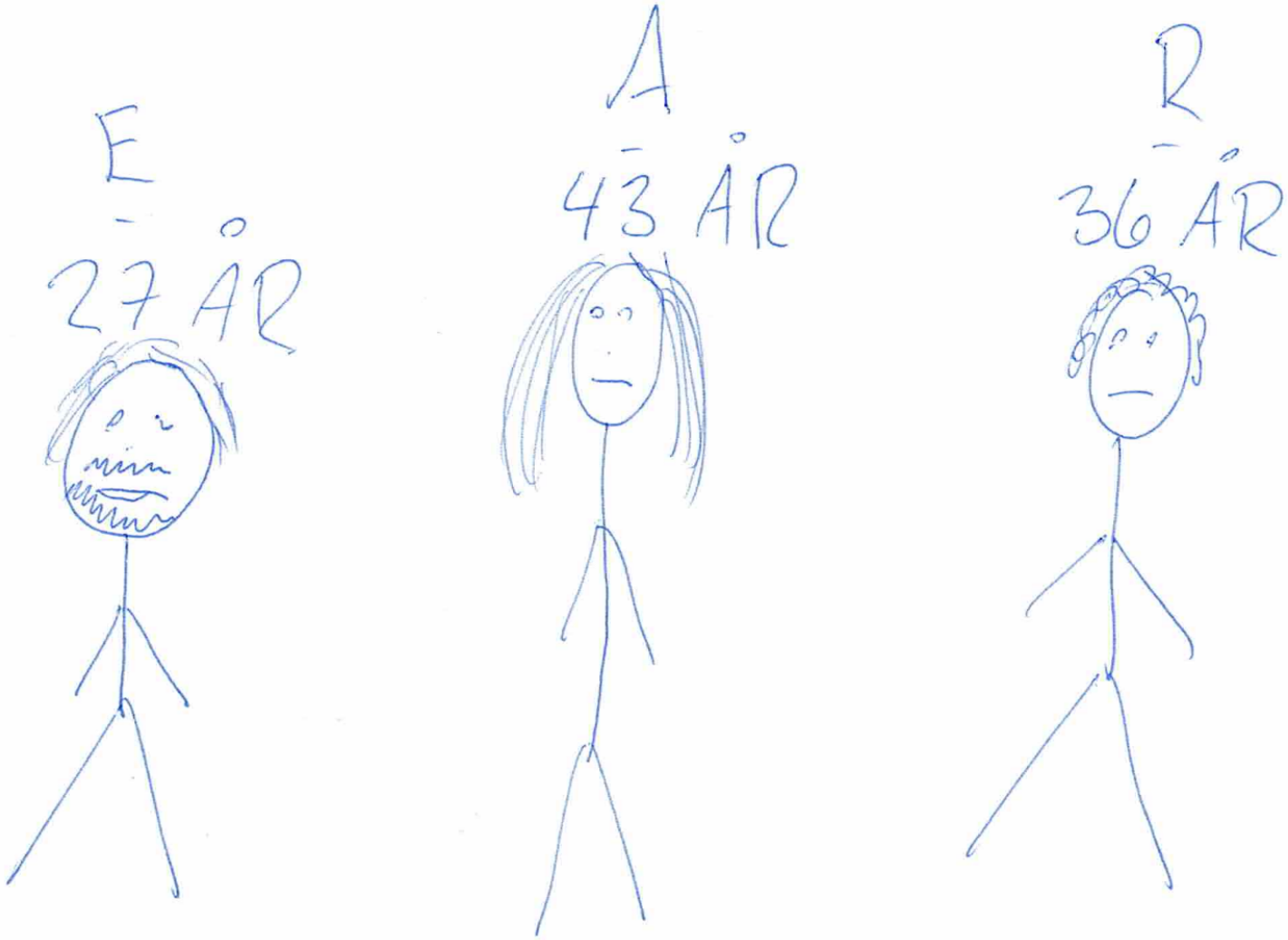
- **VI TAGER HÅND OM MENNESKER MED ALLE DIAGNOSER/UDFORDRINGER.**
  - **GENERELLE KENDETEGN:**
    - **LAVT SELVVÆRD.**
    - **INDADVENDTE. ENSOMME.**
    - **INGEN DRØMME OG VISIONER.**
    - **INGEN OMGANGSKREDS ELLER FORKERTE MILJØER.**
    - **DERES HOLDNING ER, AT DET ER JOBCENTRETS SKYLD, AT DE IKKE HAR ARBEJDE!**

HVAD GØR VI MED PERSONER DER HAR ANGST

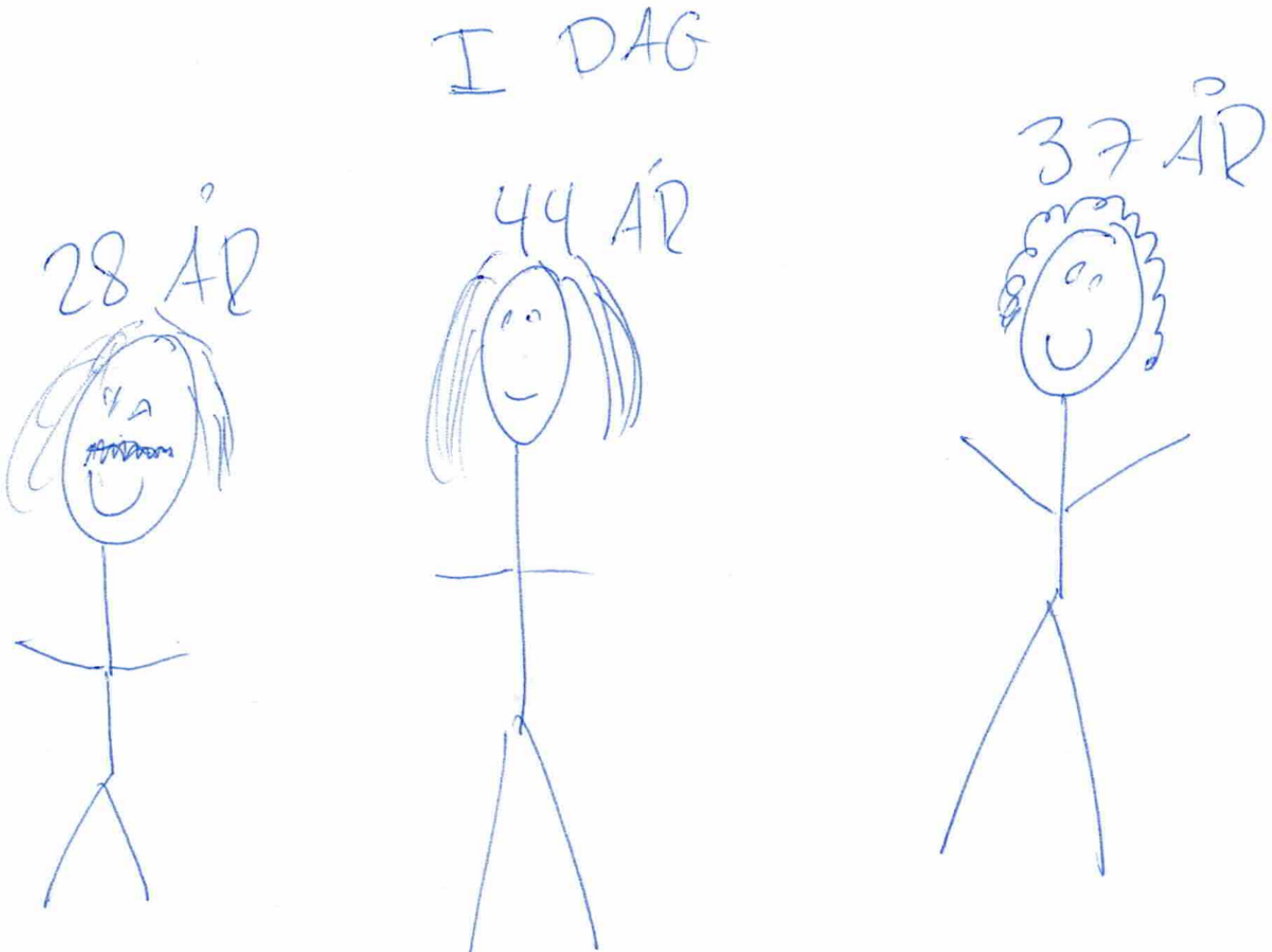
- MILJØ – MØLJØ – MILJØ. OGSÅ UDENFOR ARBEJDSTID.
- ÅBENHED. INGENTING ER TABU..
- UFORMELLE SAMTALER OM ALT.
- STØTTEORDNINGER.
- MULIGHED FOR UDVIKLING GENNEM ”TALENTPROJEKT”.
  - POSITIV FEEDBACK PÅ DETTE, DET HAR FORMINDSKET ”DE GRIMME TANKER”.

DER ER PLADS TIL ALLE

EKSEMPLER



HVOR ER DE I DAG



UDPLUK AF SAMARBEJDSPARTNERE

- Jobcenter Kolding
- Danske Bank Kolding
- Home.
- Beierholm Revision.
- Fynske Bank.
- Nordea.
- Danbolig.
- Martinsen.
- From Grafisk.
- Reklame Tanken.
- Skjøde Knudsen & Partnere.
- Den Gyldne Hane.
- Fredericia Isoleringspuder.
- 5E Byg.
- Hotel Trinity.
- Gravity.
- Dansk Gummiindustri.
- MS Nordic.
- Royal Unibrew.
- Infront.
- Dronnings Dorothea teater.
- Speciallægeklinikken Kolding.
- Kolding Kommune.
- KIF Fodbold.
- Ole Chokolade.
- AB Electric.
- Brandda.
- Autocentralen.
- B:E:G.
- BT Gulve.
- KLH Erhverv.
- Løwenstein.
- ”Kandidaterne”
- City Container
- Kaiser Domino Advokater
- MMS Teknik.
- Green2green.
- Messecenter Herning.
- Grau Shipping.
- Kemp & Laurinsen.
- Montar.
- Dansk Klimateknik.
- Ensure.
- Kryb i ly kro.
- Skærbæk Smede.
- Myreexpressen.
- Alfix.
- Business Kolding.
- IBA.
- EA Værktøj.
- **ALTID PLADS TIL FLERE**.

SPØRGSMÅL

SLIDO

- Deltag
- Stil spørgsmål
- Bidrag med ideer
- Svar på spørgsmål

Sådan gør du

- Gå ind på slido.com
- Log in med eventkoden **ANGST**
- Besvar spørgsmålet

PAUSE

TRÆK VEJRET OG HOLD FRI I HJERNEN ET ØJEBLIK

11.00 – 11.20

”Angst på arbejdspladsen”

Anskuet fra et metakognitivt perspektiv

v. Cand.psych. Anne Thingbak

PSYKOLOG
ANNE THINGBAK

Flexpeople

Cand.psych. Anne Thingbak

- Uddannet psykolog fra Aarhus Universitet
- Afsluttende forskningsprojekt i metakognitiv terapi
- Toårig officiel metakognitiv uddannelse 2018-2020
- Konsulent hos Heypeople i København ved nogle af landets mest erfarne metakognitive psykologer

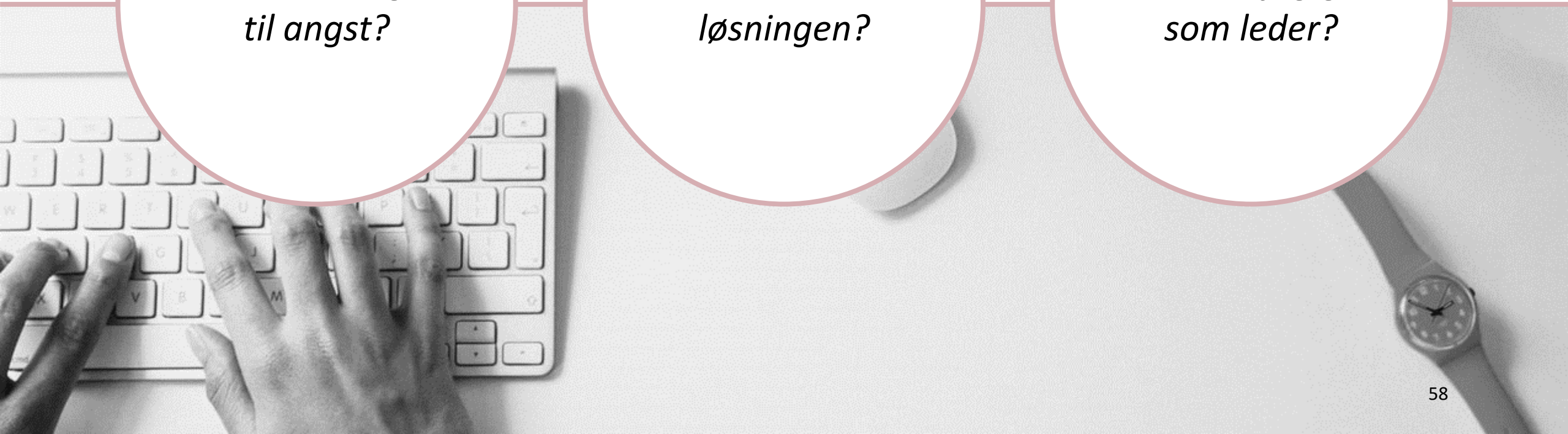
Agenda

Flexpeople

Hvad er årsagen til angst?

Hvad er løsningen?

Hvad kan jeg gøre som leder?



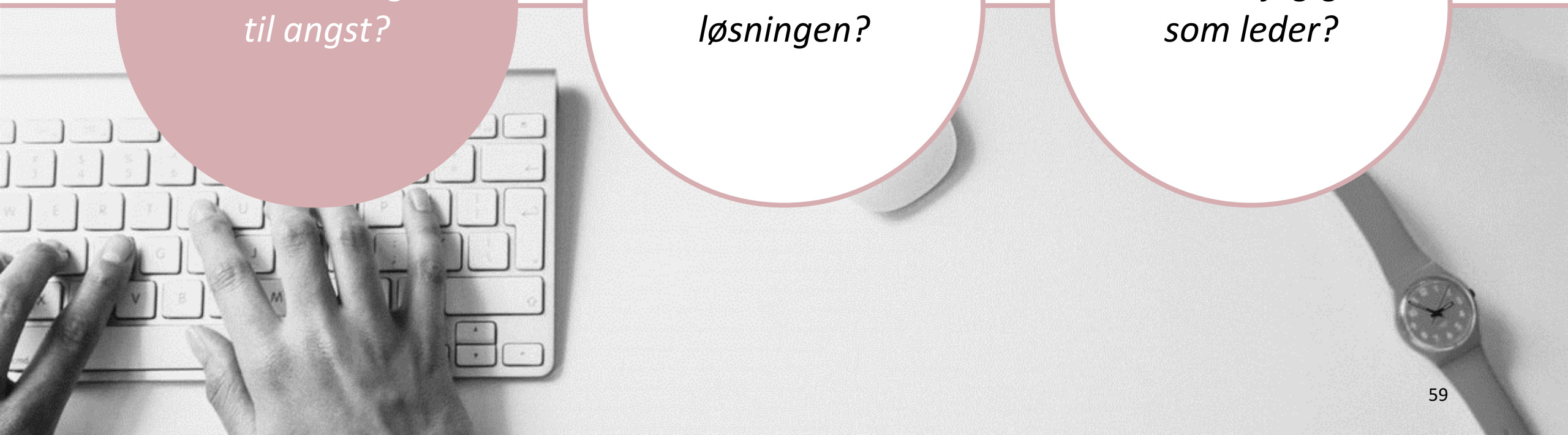
Agenda

Flexpeople

Hvad er årsagen til angst?

Hvad er løsningen?

Hvad kan jeg gøre som leder?



”Alle har negative tanker, og alle tror på deres negative tanker nogle gange – men ikke alle udvikler langvarig stress, angst, depression eller følelsesmæssig lidelse”

Adrian Wells, 2009

Nogle centrale spørgsmål…

"Hvor mange tanker havde du i går?"

"Hvor mange følelser havde du i går?"

"Hvor er disse tanker og følelser henne i dag?"

"Hvis tanker og følelser er flygtige, hvad får dem så til at bestå?"

Fra et metakognitivt perspektiv er der tale om et overhåndteringsproblem

Flexpeople

Triggertanker

”Hvad nu hvis jeg ikke når det?”

”Hvorfor kan jeg ikke koncentrere mig?”

”Er jeg en dårlig forælder for at komme sent hjem?”

”Er det godt nok?”

Strategier

Bekymring og grublerier

Tænke realistisk / positivt

Trække sig eller helt undgå

Undertrykke tanker

Mærke efter

Meditation

Konsekvenser

Uro

Heftig hjertebanken

Svedige håndflader

Kvælningsfornemmelse

Vejrtrækningsproblemer

Stresset

Reduceret koncentration

Årsagen til angst og psykisk lidelse bunder i vores metakognitive overbevisninger (tanker om tanker)

Flexpeople

”Jeg kan ikke styre mine bekymringer”

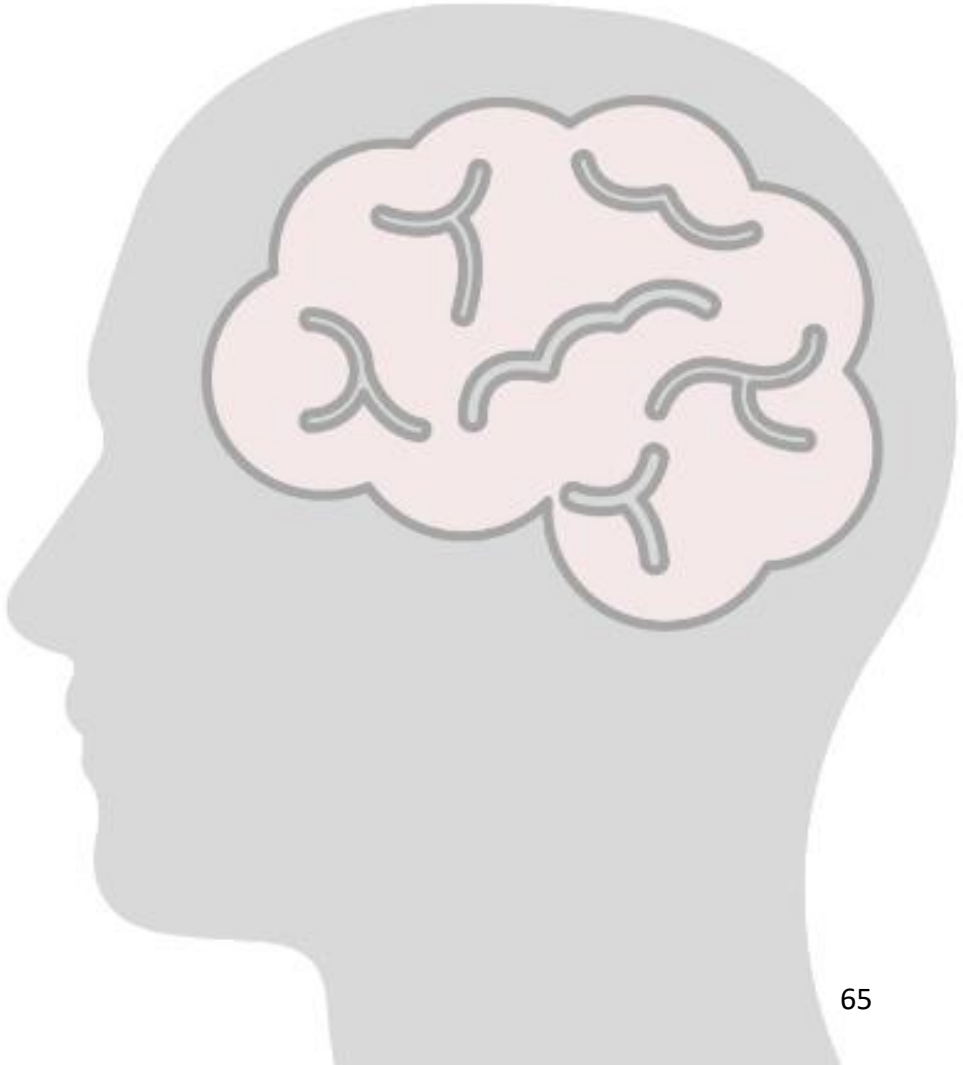
”Bekymring er farligt for mit helbred”

”Mine psykiske problemer er genetiske/ biologiske”

”Tanker er farlige”

”Bekymringer gør mig forberedt og giver mig kontrol”

”Grublerier giver mig indsigt, svar og løsninger”



Flexpeople

Hvad er årsagen til angst?

Hvad er løsningen?

Hvad kan jeg gøre som leder?

Løsningen på et overhåndteringsproblem: *"Detached Mindfulness"*

Flexpeople

På dansk: Afkoblet opmærksomhed

Definition

"Passiv observation af indre hændelser" (dvs. tanker, følelser og kropslige fornemmelser)

Fun facts...

- Vi har op til 60.000 tanker dagligt
- Én tanke varer ca. 4 mili- til 4 sekunder
- Tanker og følelser kommer og går – sindet regulerer altså sig selv

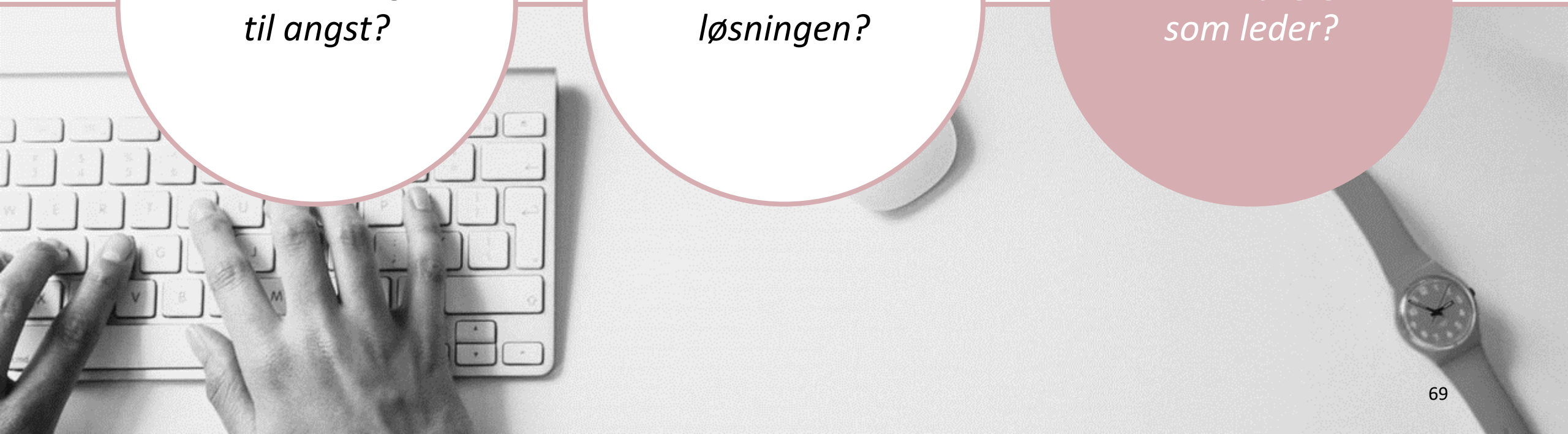
Dine tanker er ligesom retter på sushibåndet…

Flexpeople

Hvad er årsagen til angst?

Hvad er løsningen?

Hvad kan jeg gøre som leder?



Ja, vi kan starte med, hvad du *ikke* skal gøre…

Undgåelse og afslapning

- Sygemelding
- ”Ro på”, ”slap af”
- ”Du må hellere tage hjem”
- Meditation, mindfulness

Endnu flere triggertanker

- Overdrevet sygdomsfokus
- Konstant spørge til bedring: *”Hvornår er du tilbage på fuld kapacitet?”*

Men er der noget jeg *kan* gøre?

Flexpeople

Skab fælles forståelse – og en åben kultur

Angst er normalt og er noget, man kan tale om

Opfordr til løbende dialog – dvs. *inden* en eventuel sygemelding

Start en dialog

"Er der noget, du går og bekymrer dig over?"

Normaliser situation

Hjælp til at opsøge hjælp (e.g. certificeret metakognitiv psykolog)

Læg en fælles plan

Reducer triggertanker *(og afhjælp bekymringer midlertidigt)*

- ❖ Arbejdspres /-ansvar
- ❖ Arbejdsopgaver
- ❖ Arbejdstid

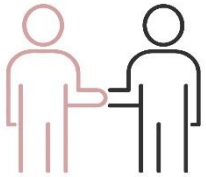
Planlæg opfølgende møder

Tre hovedpointer…

Flexpeople

Tanker er bare tanker. Det, der betyder noget, er måden vi reagerer på – **angst og psykisk lidelse er altså et overhåndteringsproblem**

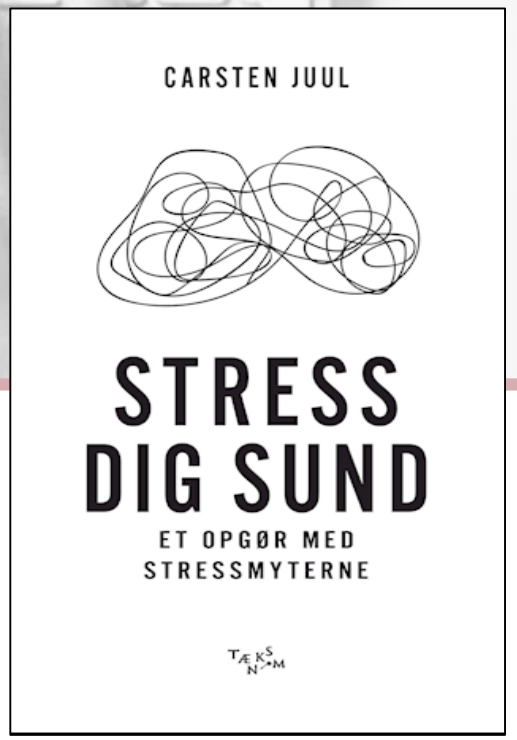
Løsningen er dermed mindre håndtering af tanker og følelser
(Husk: metakognitive overbevisninger kan spænde ben for dette)



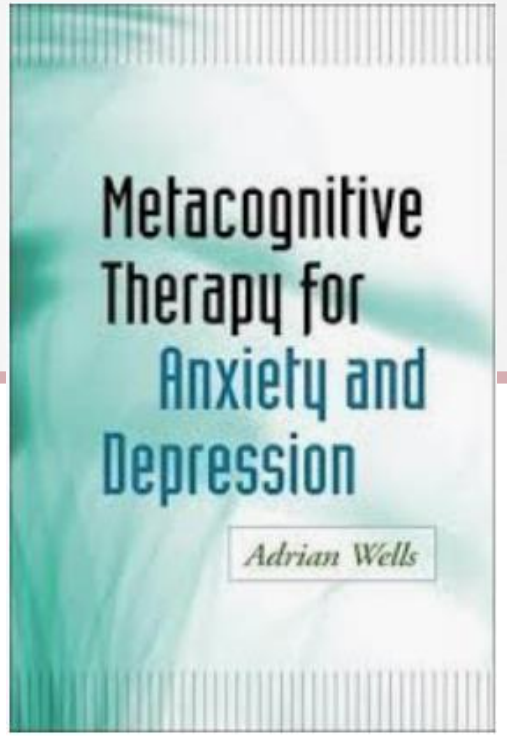
Som leder kan du…

- Skabe en fælles forståelse og opfordre til dialog
- Reducere triggertanker *(opgaver, arbejdstid, krav…)*
- Strukturere opfølgningsmøder
- Hvis nødvendigt: hjælpe med at opsøge hjælp

Vil du vide mere om metakognitiv terapi?



Carsten Juul (2019)



Adrian Wells (2009)

Tak for opmærksomheden!

Bredgade 30
1260 København K

www.heypeople.dk
Anne@heypeople.dk
Tlf.: 30 70 77 60

Heypeople

PSYKOLOG
ANNE THINGBAK

Hvad siger forskningen på området?

Flexpeople

Metakognitiv terapi lader til at være *mere effektiv* end andre former for psykoterapi

Meta-analyse

25 studier (i alt 780 voksne på tværs af lidelser)

Metakognitiv terapi **mere effektiv end kognitiv terapi** både ved endt behandling og 6 mdr. follow-up. Hidtil størst belæg for behandling af **angst og depression**

Normann og Morina (2018)

Dansk studie af metakognitiv terapi i blandede grupper

Data indsamlet i privat praksis i København

131 voksne deltagere (>18 år) m. **angst, depression og stress**

67% levede ikke længere op til en diagnose og **12,9%** var forbedret på diagnostiske mål. Effekten var **vedvarende** (målt igen efter 6 mdr.)

Callesen og kollegaer (2019)

Det gode eksempel med småjob og angst

Christina Pedersen, seniorkonsulent, Cabi
Frederikke Amalie Jacobsen, Aalborg Portland

11:50 - 12:20

SMÅJOBS med mening

- Find opgaver

Opgaver, som ikke kræver særlige forudsætninger andet end almindelig instruktion (*fx opvask, fejning, sortering e.l.)*

Opgaver, som kræver intern oplæring *(fx forberedelse af lette anretninger til frokost, betjening af specifikke systemer e.l.)*

Opgaver, som kræver en faglighed/formel uddannelse (*fx forberedelse af varm mad e.l.)*

Afdækning af opgaver for:	Anslået timetal pr. uge	Gul	Grå	Blå
Fx rengøring af grøntsager	*5*	*x*		
Fx lave dej til brød	*7*		*x*	
Fx forberedelse af frokostmenu	*4*			*x*

- Værktøj til at komme i gang: https://www.cabiweb.dk/metoder-og-vaerktoejer/find-opgaverne-i-virksomheden/

tænker meget over, at de personer, man vælger at involvere,
er meget menneskelige.

Små job med Mening

Angst på arbejdspladsen

Min angstidentitet

- OCD
- Teenager
- Student 2015 – men hvad så nu?
- De andre overhaler mig
- Daghøjskolen

“Det kan jeg jo ikke, for jeg har angst”

- Et nyt tilbud
- Den første småjobber
- Men hvad skal jeg lave, på en cementfabrik?
- “Det kan jeg jo ikke, for jeg har angst”

Min første dag

- Hold mig i hånden
- Hvilke forventninger er der til mig?
- Busturen fra helvede
- Hvad nu hvis…..

Hvordan blev det til en succes

Kollegaer

”Min Peter Boltau”

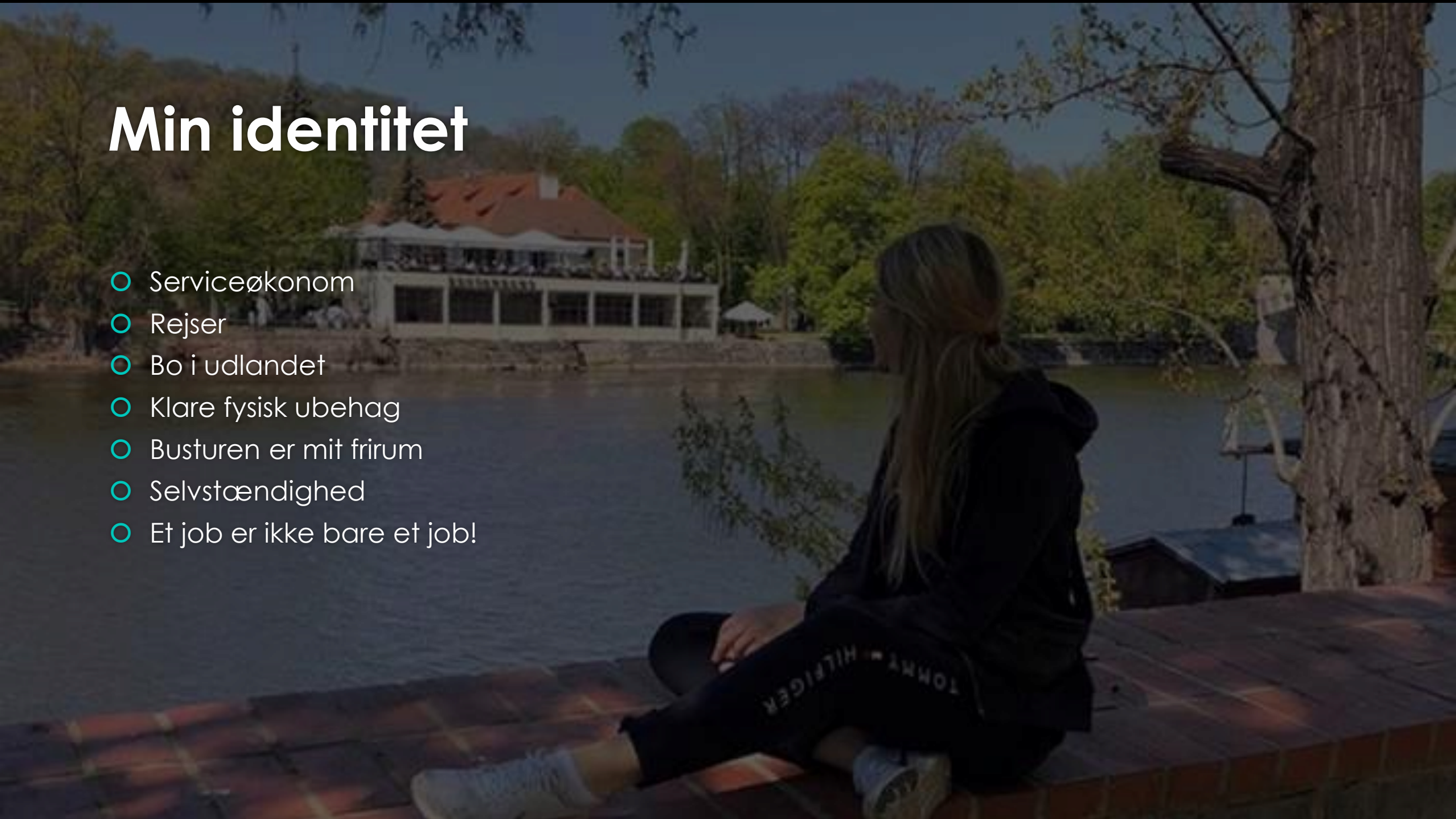
“Min Annette”

At have nogen I ryggen, der griber en – samt passer på en

Hvad har det givet mig

- Identitet
- Slut med at sige "Det kan jeg jo ikke, for jeg har angst"
- Det er okay, hvis jeg er fysisk utilpas
- Tillid til, at jeg kan hvad jeg vil
- Det vigtigste: Noget at stå op til – en hverdag
- Nogen der regner med mig
- "Jeg skal på job i morgen"
- Mod på nye udfordringer

Min identitet



- Serviceøkonom
- Rejser
- Bo i udlandet
- Klare fysisk ubehag
- Busturen er mit frirum
- Selvstændighed
- Et job er ikke bare et job!

Tak for jeres tid!

- LinkedIn: Frederikke Amalie Jacobsen

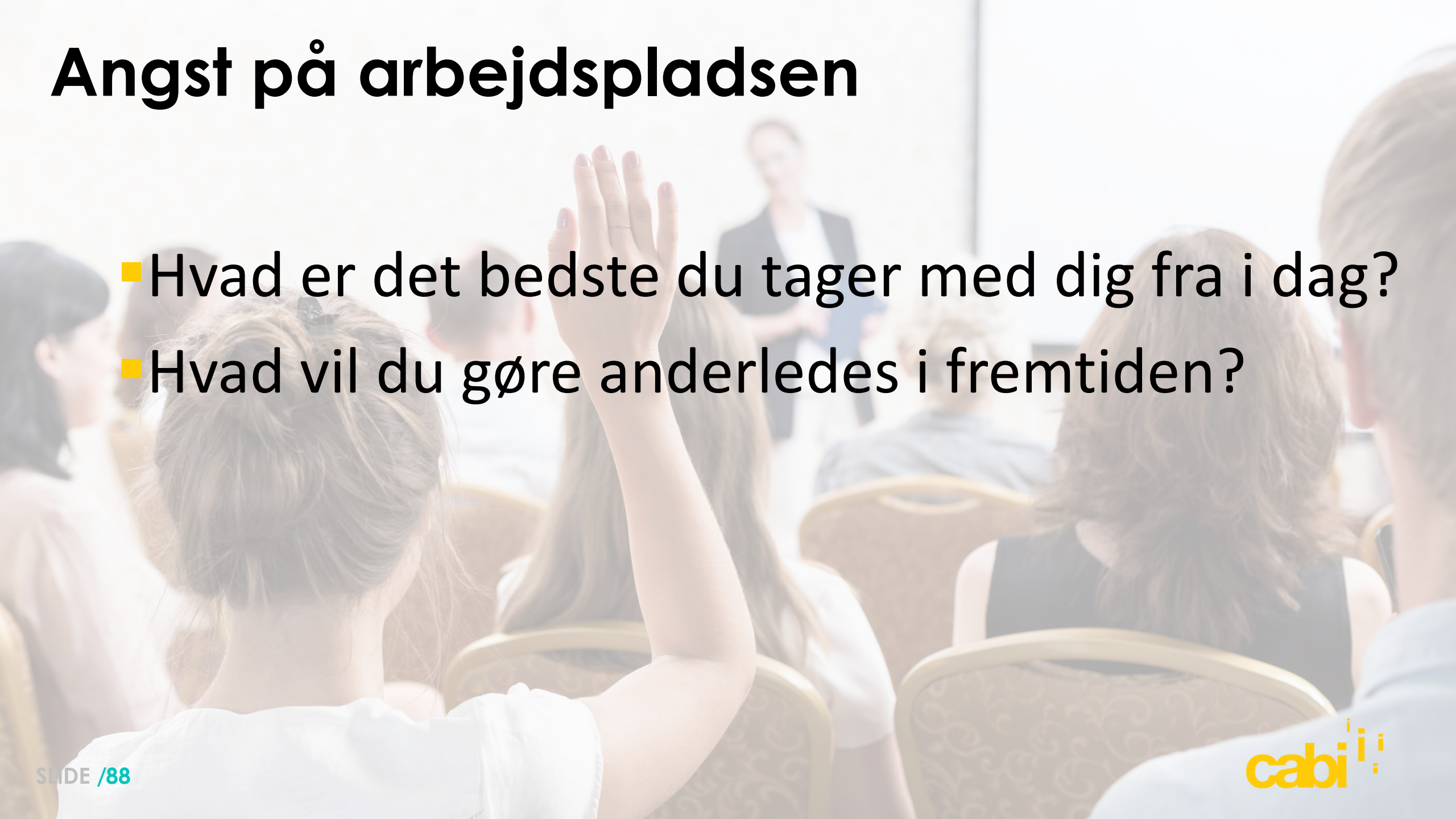
SLIDO

- **Deltag**
- **Stil spørgsmål**
- **Bidrag med ideer**
- **Svar på spørgsmål**

Sådan gør du

- Gå ind på slido.com
- Log in med eventkoden **ANGST**
- Besvar spørgsmålet

Angst på arbejdspladsen



- Hvad er det bedste du tager med dig fra i dag?
- Hvad vil du gøre anderledes i fremtiden?

FROKOST

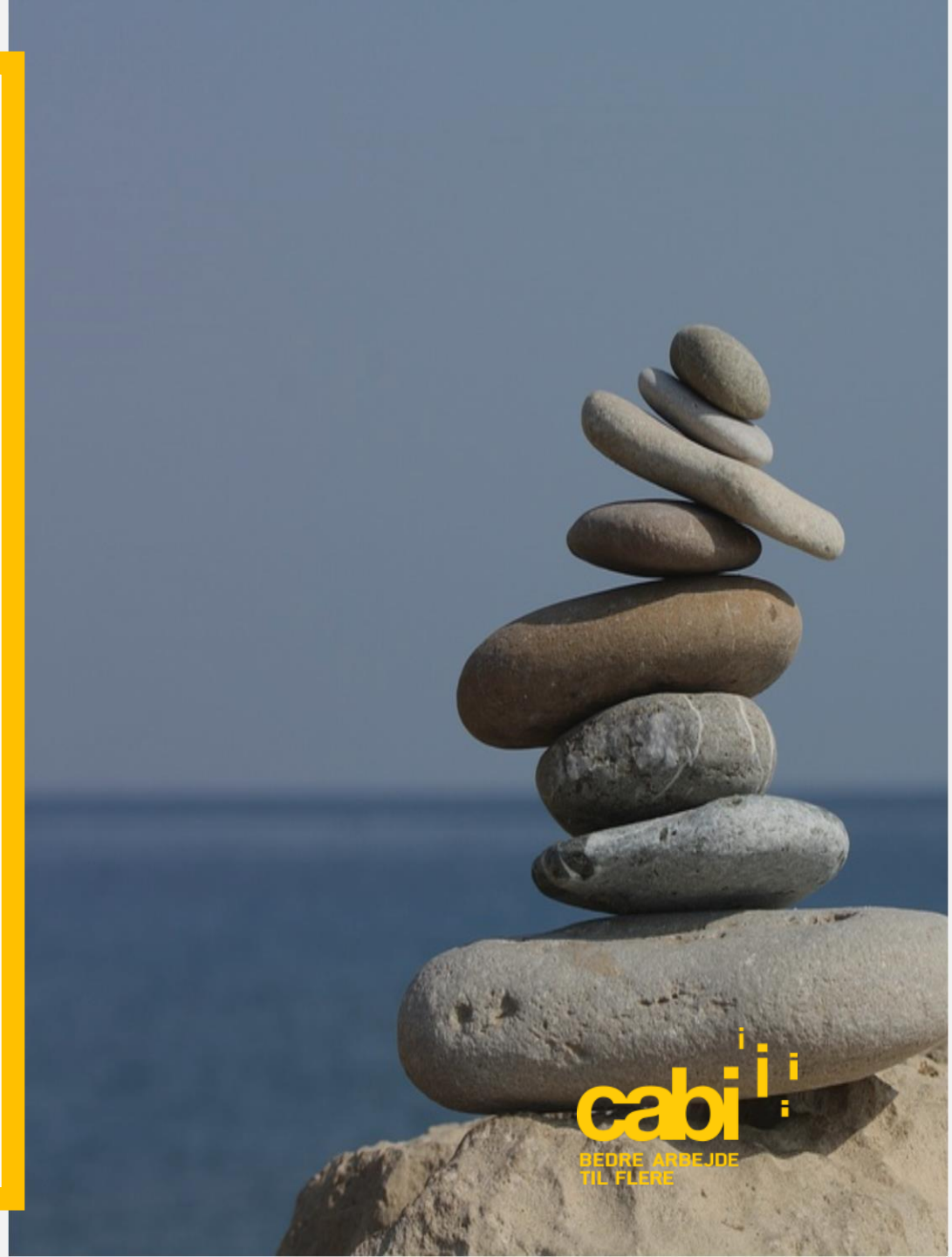
- Navnskilte lægges ved udgangen
- Netværk
- Evaluering

TAK FOR I DAG

KONTAKT, Psykinfo

Jesper Lai Knudsen
jlk@rsyd.dk

KONTAKT, Cabi

Christina Pedersen
cip@cabiweb.dk
22516982

PsykInfo
Psykiatrisk Informationscenter