

SAMMEN OM ●●●●●●●●▶

▶ Titel

Forebyggelse af stress i et forskningsmiljø

Afdeling/ lokation

Klinisk Forskningsafdeling, Hvidovre Hospital

Kontaktoplysninger

Henriette Møller

henriette.moeller.02@regionh.dk

Involverede faggrupper

Forskere samt alle øvrige medarbejdere i afdelingen, herunder TAP-medarbejdere.

▶ Formål

Formålet med initiativet var:

- At skabe fokus, afklaring og løsninger på den oplevede stress blandt især afdelingens forskere.
- At skabe en fælles forståelse for, hvad stress i afdelingen er knyttet til, og hvordan der kan arbejdes med dette.
- At skabe fælles ansvar ift. at identificere og hjælpe kollegaer, der er påvirket af stress.

▶ Tidshorisont

Ultimo 2025 til primo 2026.

Herefter løbende genbesøg af emnet på fx ugentlige afdelingsmøder og i regi af LMU.

▶ Aktiviteter

To workshops med besøg af hjerneforsker Troels W. Kjær.

01.12.2025:

- Beskrivelse af hjernens fysiologi, herunder ændringer gennem livet
- Gennemgang af stressudløsende faktorer og hjernens reaktion på dem
- Information om vores evne til at tackle stress via fx fysisk aktivitet, pauser og mindfulness

12.01.2026:

- Definition af usikkerhedsskabende faktorer i forskningen
- Udarbejdelse af fælles stresshandleplan for afdelingen, inkl. formål, opbygning, definition af handlende parter og plan for opdatering

► Titel Forebyggelse af stress i et forskningsmiljø

► Udbytte og resultater

Projektet har givet os en forståelse af hvilke faktorer i omgivelserne, der kan udløse stress, hvorfor og hvordan man reagerer på dem og hvad vi kan gøre for at mindske stress-reaktionerne fremover.

Vi har fået en større opmærksomhed på, hvordan vi kan støtte hinanden som kollegaer, samt på hvordan vi kan handle inden for de rammer, som er givet i forskningen.

Vi har fået kendskab til nogle enkle og tilgængelige handlinger, som kan modvirke stress. Vi vil benytte eksisterende strukturer og fora i afdelingen til at fastholde kendskabet og anvendelsen af disse handlinger.

Vi vil fremadrettet løbende evaluere, hvordan den nye indsigt anvendes i dagligdagen, og om vi kan udvide anvendelsen fx ift. rammer, kultur og relationer.

► Hvad gjorde vi?

Vi igangsætte et forløb i afdelingen med fokus på at få input til nye processer, vaner og ideer til at imødekomme stress blandt afdelingens medarbejdere.

Efter en periode vil vi evaluere afdelingens indsats og erfaringer med de redskaber, som blev præsenteret, herunder stresshandleplanen.

Pointerne fra arbejdet i de to workshops vil vi dermed søge at implementere i vores hverdag.

► De bedste råd

Afsæt tilstrækkelig tid, så det er muligt at komme i dybden med emnet og udnytte den kapacitet, som oplægsholderen er.

Sørg for at alle medarbejdere inviteres og inddrages, også kollegaer som fx arbejder i delestilling, og derfor ikke er til stede i afdelingen alle dage.

Vær opmærksom på at forankre indsatsen i eksisterende strukturer og tiltag.