

# Spil skaber dialog om stress

## Amager og Hvidovre Hospital har gode erfaringer med nyt spil i indsatsen mod stress

Af Mette Juul Christensen

**Trods en vis skepsis blev brætspillet »Rundt om Stress« godt modtaget af 24 ledere fra henholdsvis Amager og Hvidovre Hospital. Der var bred enighed om, at det nytænkende værktøj skaber en givende og relevant dialog om stress, som er grundstenen i enhver stressindsats. Og så er det en sjov, uformel og anderledes måde at gribe et alvorligt emne an på.**

*»Hvorfor skal vi spille et spil?«*  
Sådan lød den umiddelbare re-

aktion, da det nyudviklede og alternative stresshåndteringsværktøj »Rundt om Stress« blev præsenteret på en lederuddannelse for 24 ledere fra Amager og Hvidovre Hospital den 6. december 2007.

Denne undren blev dog hurtigt erstattet af nysgerrighed, engagement og en positiv tilgang til den dialog, der kom frem under spillet. Det var tydeligt, at deltagerne fandt det mere ligetil og nemmere at tale om stress i den uformelle ramme, som et brætspil er ideelt til at skabe.

### **Stress fra mange vinkler**

Spillet har et meget ligetil formål – det handler ganske enkelt om at få skabt en dialog om stress. Gennem dialogen,

som opstår ud fra de forskellige dialogkort, får deltagerne en viden om, hvordan de selv og kollegaerne forstår, oplever og taler om stress på et hospital. Ofte kan man på en arbejdsplads være låst fast i nogle bestemte opfattelser af stress, hvilket kan hæmme udviklingen på dette område.

Spillet har derfor til formål at udfordre disse opfattelser og få et – for manges vedkommende – tabubelagt emne op til overfladen. At værktøjet især er brugbart til at skabe den nødvendige åbenhed og bringe nuancerne frem i forhold til stress, kunne deltagerne i høj grad nikke genkendende til. Klaus Børch, overlæge på børneafdelingen på Hvidovre Hospital, fremhævede netop den-

ne pointe efter at have spillet »Rundt om Stress«:

*»Jeg synes, at det var rigtig spændende og inspirerende at spille spillet. Man får et nuanceret og bredt billede af, hvordan stress opleves på hospitalet. Det er jo en anden måde at gribe det an på. Det bliver mere legalt at tale om stress.«*

### Spørgsmålene rammer plet

»Rundt om Stress« er et af de 7 værktøjer, som indgår i kampagnen »Det gode arbejdsliv«, som blev skudt i gang den 21. november på Hvidovre Hospital. Spillet er udviklet af konsulentvirksomheden Game Group i tæt samarbejde med Udviklings- og Uddannelsesafdelingen på Hvidovre Hospital.

»Rundt om Stress« bygger på fokusgrupper og ekspertinterviews på tværs af de forskellige faggrupper med det formål at målrette dialogkortene specifikt til hospitalspersonalet. Ved at spille spillet kommer deltagerne rundt om mange forskellige stressrelaterede udfordringer på et hospital. Her kan blandt andet nævnes de skiftende arbejdstider, patientknudepunkter, en hverdag præget af afbrydelser, det tværfaglige samarbejde og forandringer.

Det bagvedliggende analysegrundlag betyder, at spillet tager afsæt i situationer, der forekommer relevante, virkelighedsnære og vedkommende for deltagerne. At spillet er skræddersyet til hospitaler og dermed meget tæt på den hverdag, deltagerne befinder sig i, giver dialogen gode vilkår:

*»Det er virkelig relevante spørgsmål. De rammer plet i forhold til de situationer og problemstillinger, vi står i til hverdag.«*

Sådan lød Michel Nemerys, overlæge ved MR-afdelingen på Hvidovre Hospital, positive reaktion på spillet.

### Ideel kickstarter

»Rundt om stress« er en ideel måde at sparke enhver stress-



**Mette Juul Christensen, BA Psyk.** fra Roskilde Universitetscenter. Projektmedarbejder i Udviklings- og Uddannelsesafdelingen, Hvidovre Hospital.  
E-mail: mjuulc@ruc.dk

indsats i gang på. Der bliver ganske enkelt sat ord på stress og de problematikker, der rører sig på en arbejdsplads. Værktøjet er derfor brugbart til at skabe det fælles sprog og udgangspunkt, der kræves for at iværksætte en større indsats mod at fremme trivsel og dermed minimere stress på arbejdspladsen.

At spillet er en god kickstarter til at danne et solidt fælles grundlag for en større strategi mod stress, påpegede overlæge Klaus Børch, da han blev spurgt om, hvordan spillet kan bruges på de respektive afdelinger:

*»Spillet vil både være relevant, hvis man står med en konkret sag omkring stress. Men det kunne også fungere som indledende værktøj. Jeg ville nok tænke det ind i en større sammenhæng eller strategi mod stress. Den viden og forståelse man opnår igennem spillet er vigtig for at kunne gøre noget.«*

I spillet er der i nogle af spørgsmålene desuden lagt op til, at deltagerne skal tage skridtet videre end »bare« at tale om stress. De skal også forholde sig til konkret handling. Derfor opfordres deltagerne til at komme med specifikke bud og opskrifter på, hvordan de forskellige stressrelaterede udfordringer kan gribes an i praksis. Dermed ender deltagerne ud med at være bedre rustede til at håndtere og handle på stress fremover.

### Stress er et fælles ansvar

Det er ikke tilfældigt, at Hvidovre Hospital har valgt at udvikle et dialogspil som en del af deres værktøjskasse i indsatsen mod stress. Spillet indfanger nemlig pointen om, at stress ikke udelukkende opstår hos det enkelte individ men i relationen mellem mennesker. Derfor skal stress også bekæmpes i relationen – og dermed i fællesskab!

Hvidovre Hospital tror på, at dialog og devisen om at se stress som et fælles ansvar kan være vejen frem i kampen om at mindske stress og skabe et godt arbejdsliv!

### Hvis du vil vide mere

Game Group er specialiseret i udvikling af dialogbaserede spil inden for HR-området. De skræddersyer spil til alle slags arbejdspladser og tilbyder spilsessioner, workshops og foredrag.

Hvidovre Hospital  
Udviklings- og Uddannelsesafdelingen  
www.gamegroup.dk  
info@gamegroup.dk  
Tlf. 61 70 99 26

Projektmedarbejder Mette Juul Christensen tlf. 36 32 27 16

Udviklingskonsulent Pernille Scheuer tlf. 36 32 65 29