

OrbisCure.

Skjult stress er
din virksomheds
usynlige regning

Nordea



Dagrofa

VUE

ballisager



krifa

BMS



NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND

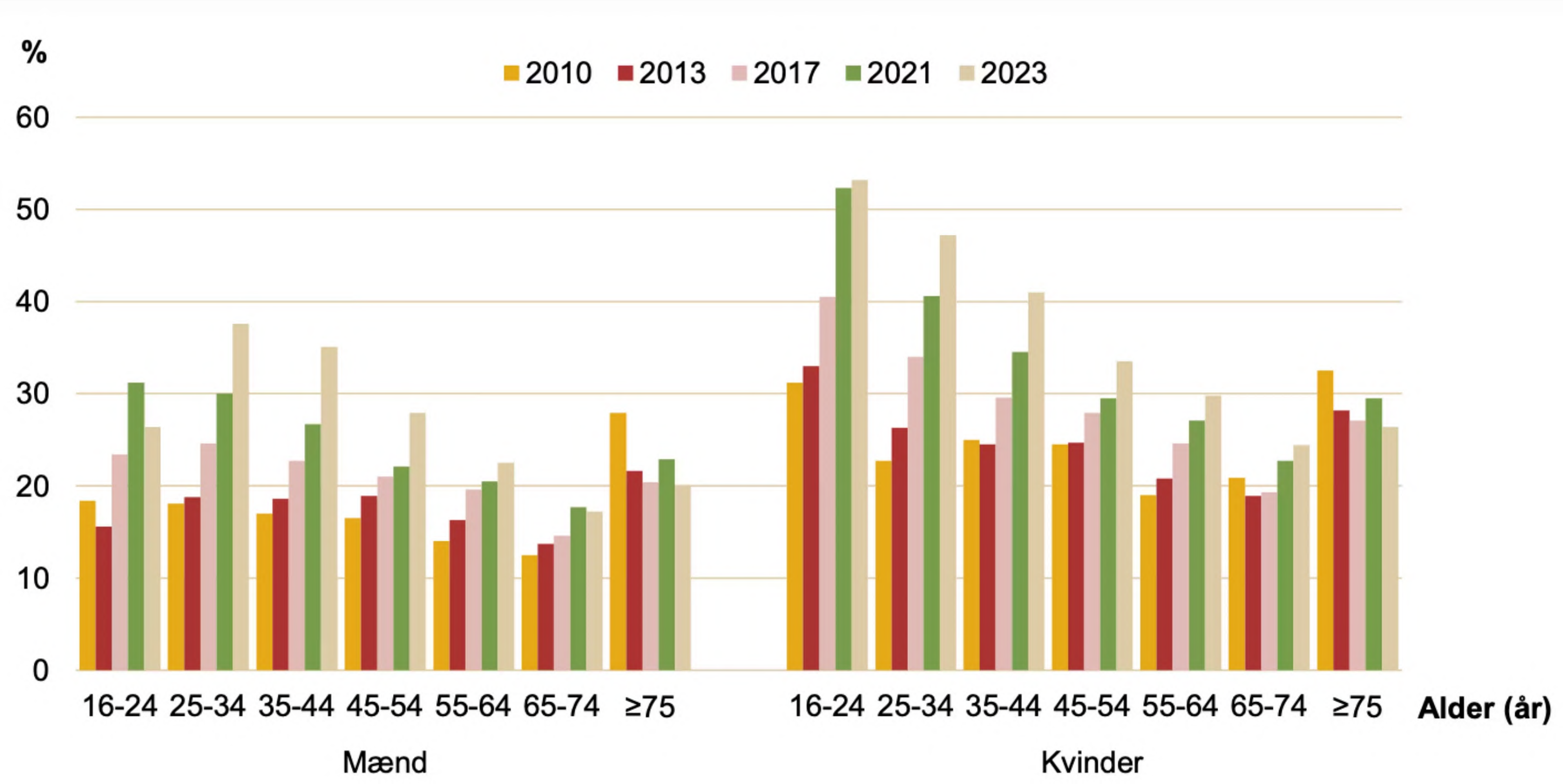


FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Agenda

- Hvor stort et problem er stress?
- Hvad koster skjult stress?
- Hvorfor er der skjult stress?
- Hvad kan din virksomhed gøre?

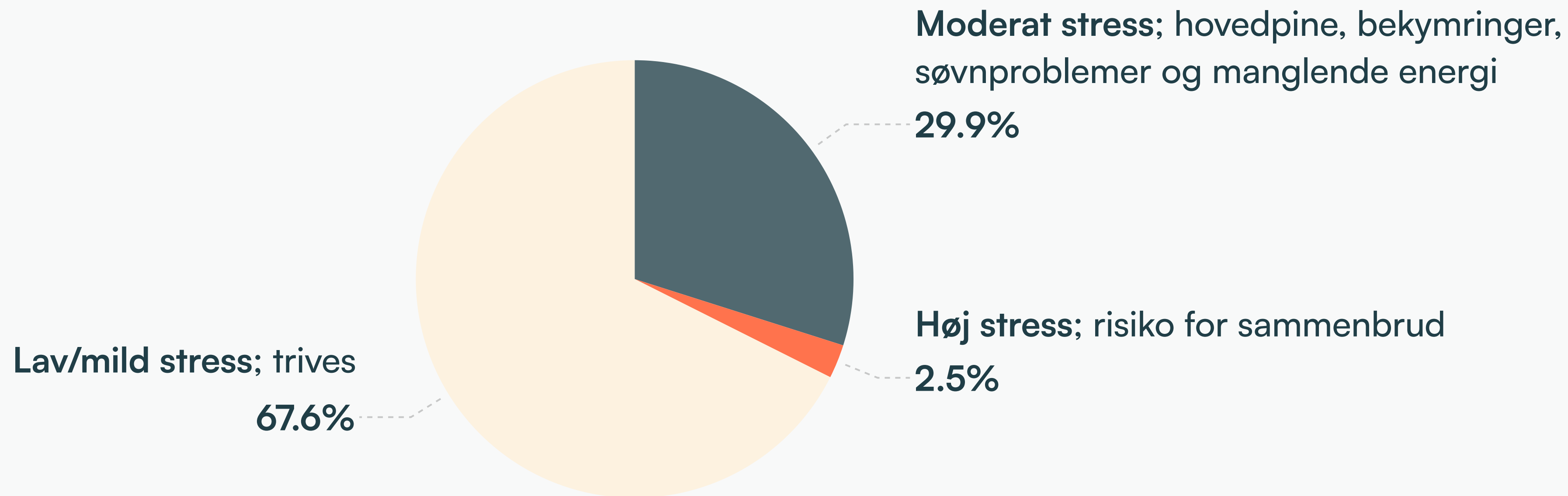
Stress i Danmark



Source
Sundhedsstyrelsen (2023)

Skjult stress er et problem

Tal for en gennemsnitlig dansk virksomhed¹



¹ Baseret på data fra OrbisCure's kunder

Konsekvenser af skjult stress

Sygefravær

Produktivitet

Opsigelser

Sygefravær grundet stress

42%
af alt
sygefravær

1 af 4
langtids-
sygemeldinger

30%
stigning i
varighed

Det koster skjult stress

Data fra din organisation	
Antal medarbejdere	100
Årlige arbejdsdage	220
Årlig sygedagprocent	3,5%
Årlige sygedage	770
Daglig omkostning	4.102 kr.
Procentdel af sygedage forårsaget af stress	30,0%
Gennemsnitlige årlige sygedage forårsaget af stress	231
Årlig omkostning ved stress	Årlig omkostning
Omkostninger for medarbejdere med stress	947.520 kr.

Stress giver opsigelser

50%

har forladt deres
job pga. mentalt
helbred

81%

under 27 år
har forladt
deres job

**Hvorfor er der skjult
stress?**

Tre hovedårsager

- Stress er svært at tale om
- For sen hjælp
- Høj stress = privatlivet
- Der måles på trivsel

Stress og mistrivsel er tabu

- **70,5% taler IKKE** med deres leder om deres mentale helbred.
- *"Jeg er bange for, at min leder vil tro, at jeg er svag".*
- *"Jeg frygter at blive fyret, hvis jeg taler om mit mentale helbred".*

Stress er svært at tale om!

66%

medarbejdere får ikke
professionel hjælp i tide¹

¹ <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/Life-Sciences-Health-Care/gx-mental-health-2022-report-noexp.pdf>

Konkrete eksempler på, hvad der skaber **stress**

Medarbejder

Leder



Kilde

Baseret på kvalitative samtaler med medarbejdere og ledere

Konkrete eksempler på, hvad der skaber **stress**

Medarbejder

- Bekymringer om at være god nok
- Konflikter/miskommunikation
- Pårørende
- Får ikke rakt ud

Leder

Kilde

Baseret på kvalitative samtaler med medarbejdere og ledere

Konkrete eksempler på, hvad der skaber **stress**

Medarbejder

- Bekymringer om at være god nok
- Konflikter/miskommunikation
- Pårørende
- Får ikke rakt ud

Leder

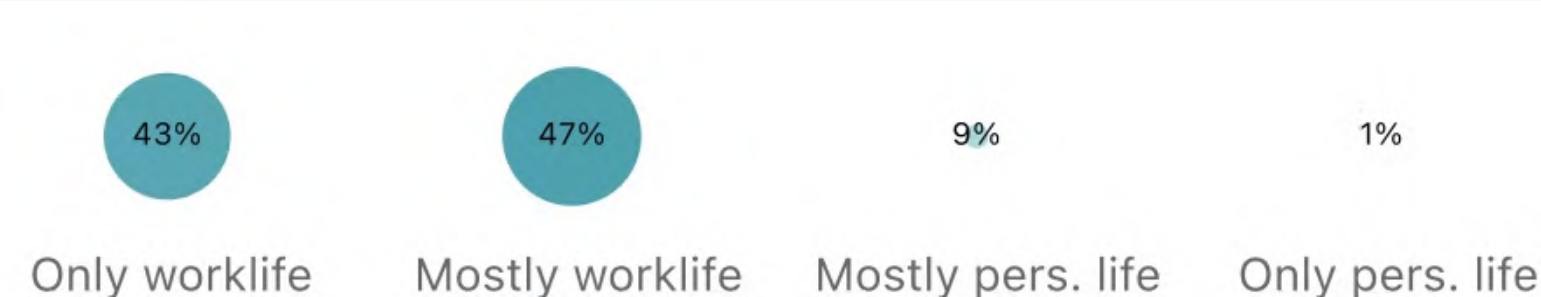
- Manglende forventningsafstemning
- Svært ved at spotte stress
- Har svært ved at tale om stress
- Prioritering af arbejdsopgaver

Kilde

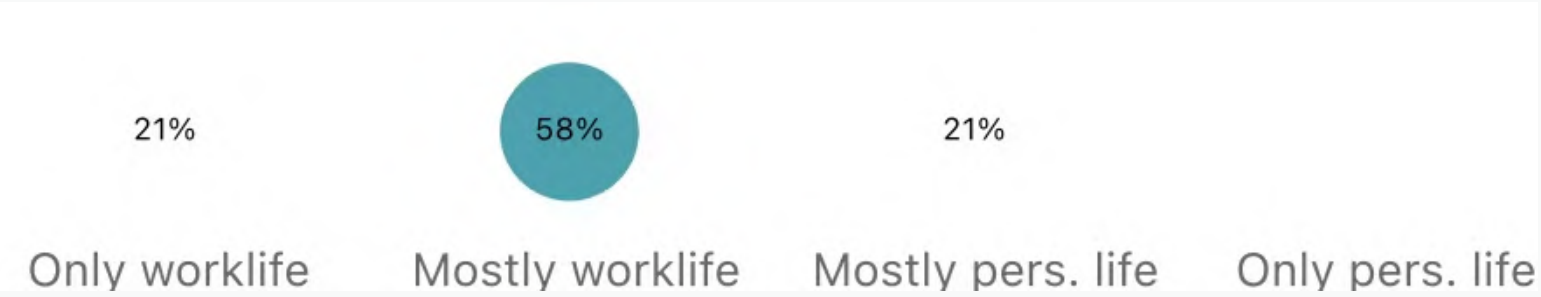
Baseret på kvalitative samtaler med medarbejdere og ledere

Høj stress = privatlivet

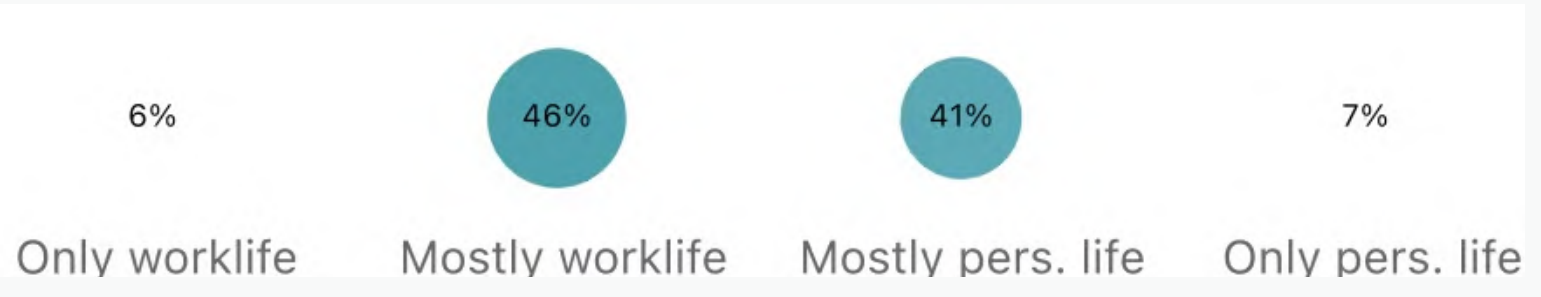
Lav stress



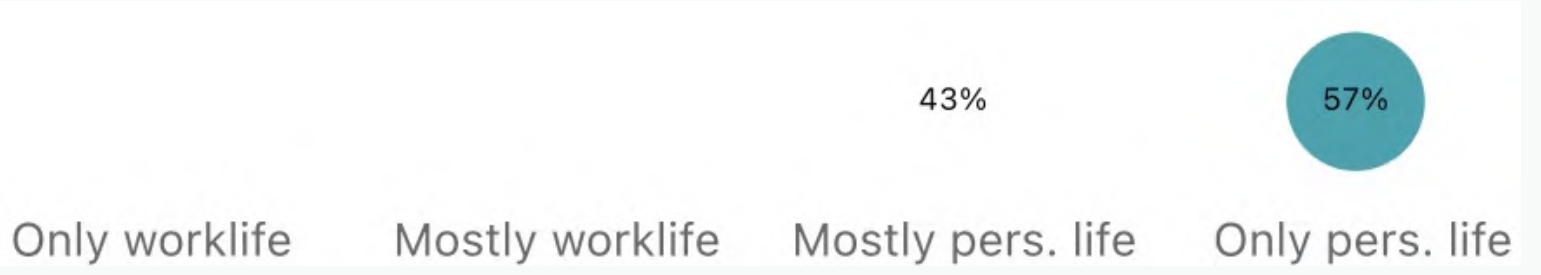
Mild stress



Moderat stress

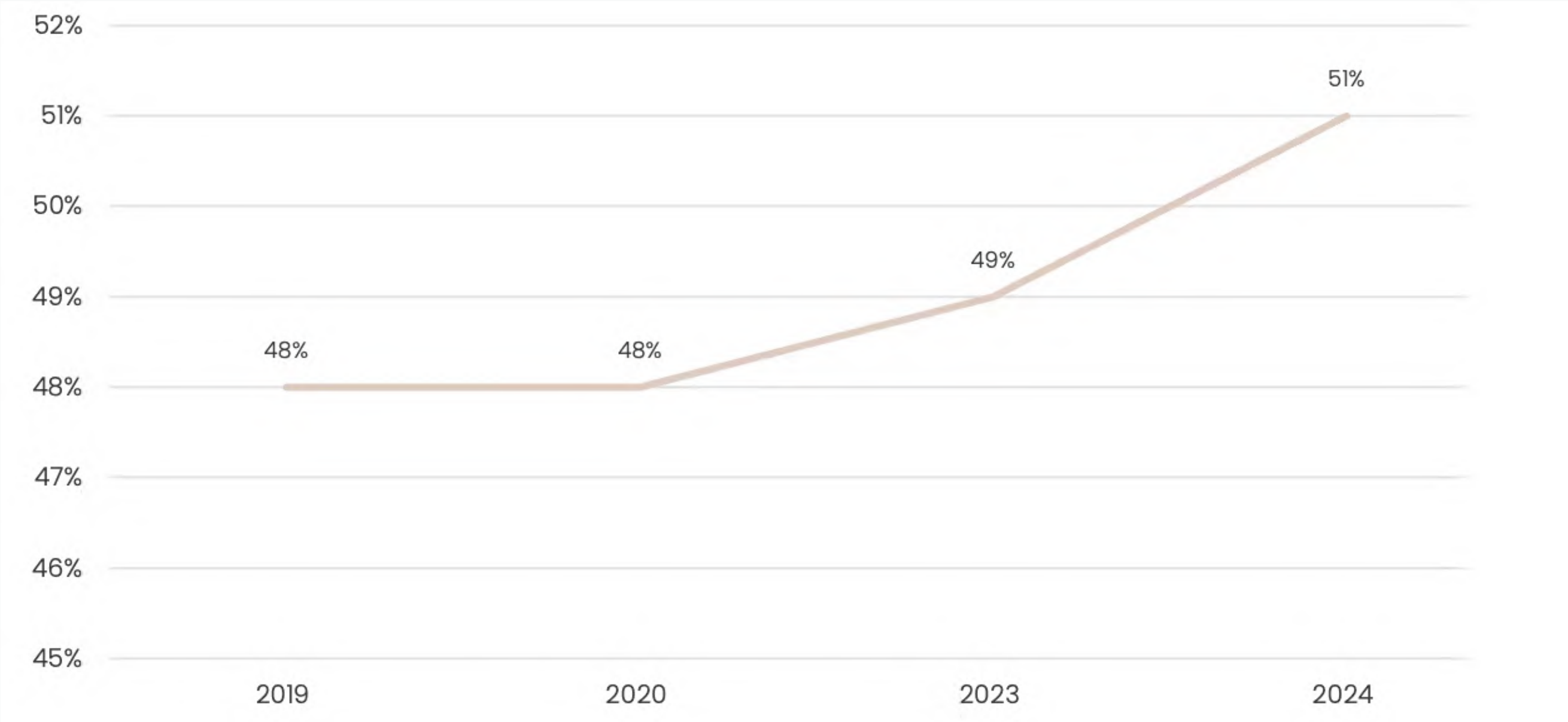


Høj stress



¹ Baseret på data fra OrbisCure's kunder

Der måles på trivsel



1: Tal om stress

Ud fra et videnskabeligt grundlag

The image is a horizontal split. The left half shows a savanna landscape with tall golden grass and a lion's head peeking out from behind a clump. The right half shows a woman with dark curly hair running in a modern building, holding a tablet, with blue-tinted horizontal blinds in the background.

Ændrede omgivelser samme hjerne

Hjernens udvikling

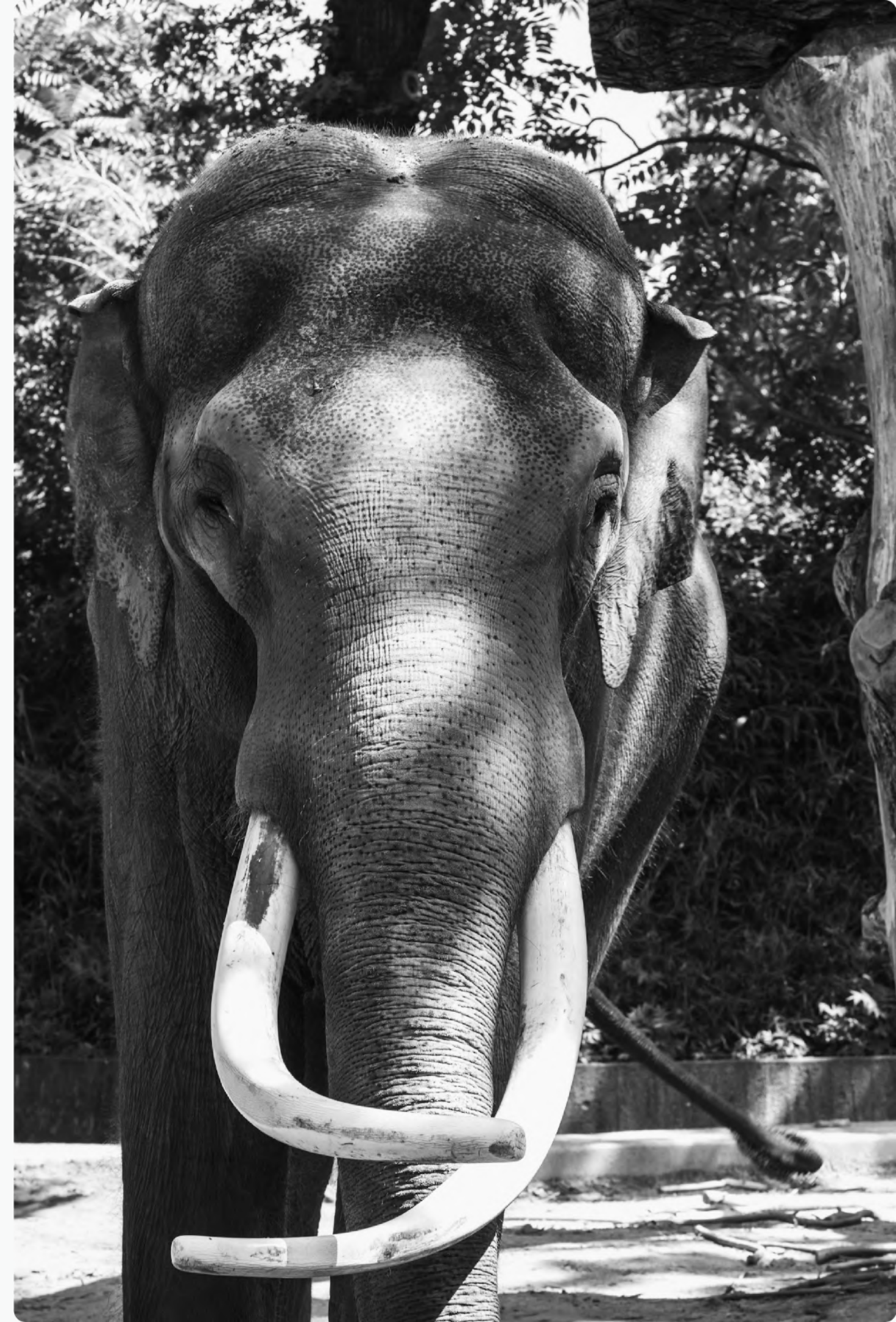




"Myten om, at stress vokser, hvis først man begynder at tale om den, er ikke sand."

— Psykiatrifonden¹

¹ <https://psykiatrifonden.dk/viden/temaer/stress>



2: Spot stress

Hvornår du skal sætte ind

Stressnivåer

Lav Stress

- God stemning
- Joker m. hinanden
- Smiler

Stressniveauer

Lav Stress	Mild Stress
• God stemning • Joker m. hinanden • Smiler	• Glemsom • Mister fokus • Kan ikke prioritere • Beklager sig

Stressniveauer

Lav Stress		Mild Stress	Moderat Stress
• God stemning • Joker m. hinanden • Smiler		• Glemsom • Mister fokus • Kan ikke prioritere • Beklager sig	• Træt • Opgivende • Kort lunte • Bekymret • (Selv)bebrejde

Stressniveauer



3: Afstem forventninger og forebyg stress

Spørgsmål?