

# OrbisCure.

Mental sundhed  
Grønlands Selvstyre

Nordea

NiNE



CINEMAXX  
Kommune



saphe

# Grundlag

Vi har lavet omfattende undersøgelser for at identificere de grundlæggende årsager til stress

**+100  
interviews**

med medarbejdere og ledere

**21 ledende  
eksperter**

involveret i udviklingen<sup>1</sup>

**Omfattende  
research**

i videnskabelige  
undersøgelser

<sup>1</sup> <https://www.orbiscure.com/methodology>

# Formål med i dag:

- Forstå hvad stress er
- Lær at spotte stress i tide — hos dig selv og kollegaer
- Lær at støtte dine kolleger i pressede perioder

# Hvem er jeg?

**Samuel Kirk-Haugstrup**  
Psykolog hos OrbisCure



22%

Er højt stresset  
hver dag<sup>1</sup>

64%

Får IKKE hjælp til  
stress af deres  
arbejdsplads<sup>2</sup>

<sup>1</sup> [AK \(2019\).](#)

<sup>2</sup> [AK \(2019\).](#)

# Hvad er stress?

Spørgsmål - skriv dit svar i chatten

Hvordan forstår du ordet “stress”?

# Definition

*“Stress er en belastnings-tilstand, der forekommer når kravene til os overstiger vores ressourcer.”*

# Hvorfor bliver vi stressede?

A photograph of a savanna landscape. The foreground is filled with tall, dry, yellowish-brown grass. In the middle ground, several acacia trees with flat-topped canopies are scattered across the plain. The background shows a hazy horizon under a pale, overcast sky. The text "Savannen" and "40.000 år siden" is overlaid in white on the lower half of the image.

# Savannen

## 40.000 år siden





Kortvarig

Stress

# Langvarig stress





# Ændrede omgivelser samme hjerne

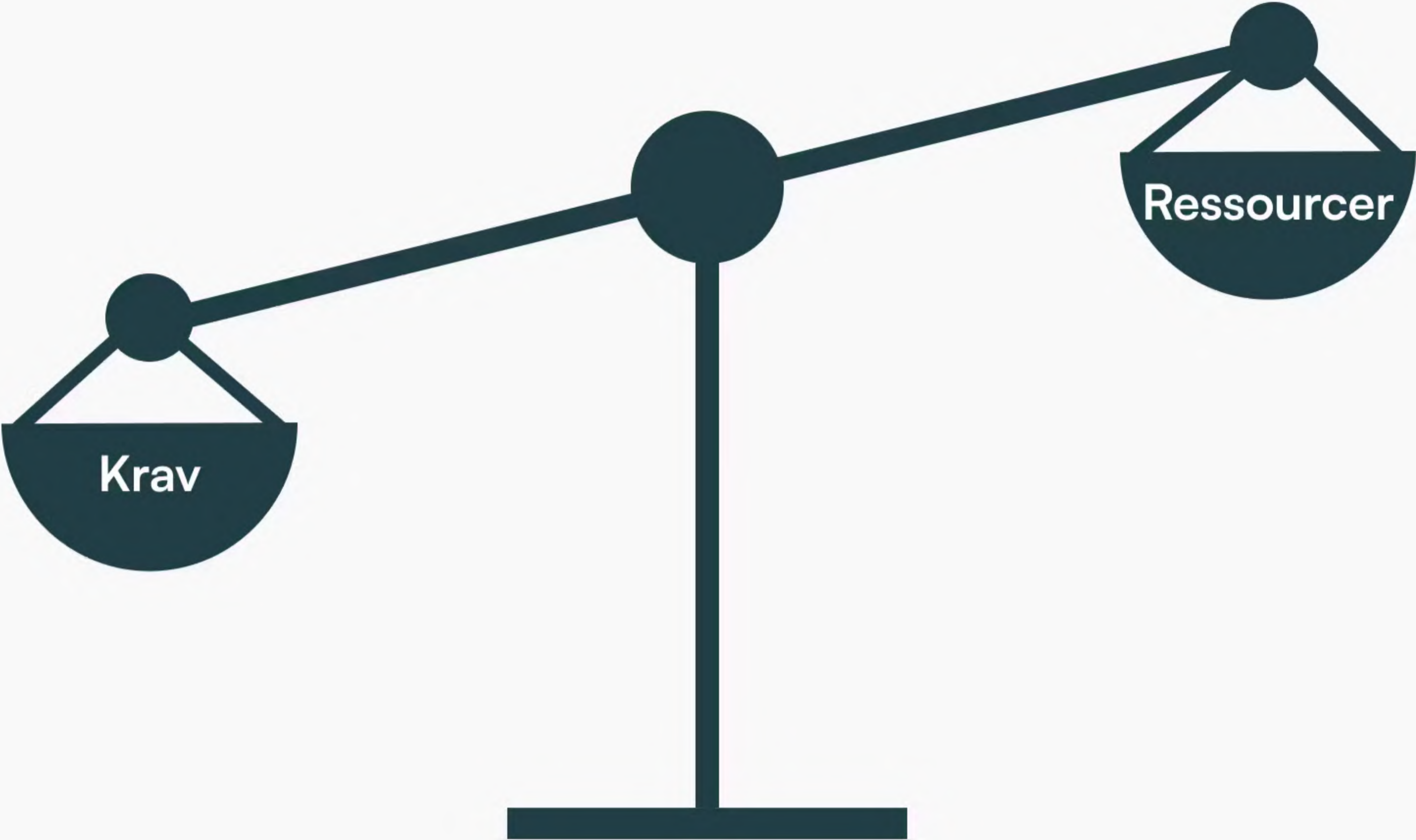
# Hjernes udvikling





# Definition

*“Stress er en belastnings-tilstand, der forekommer når kravene til os overstiger vores ressourcer.”*



# Ydre krav

Arbejdsopgaver

Konflikter

Hente børn

Familiebesøg

# Indre krav

Egne forventninger

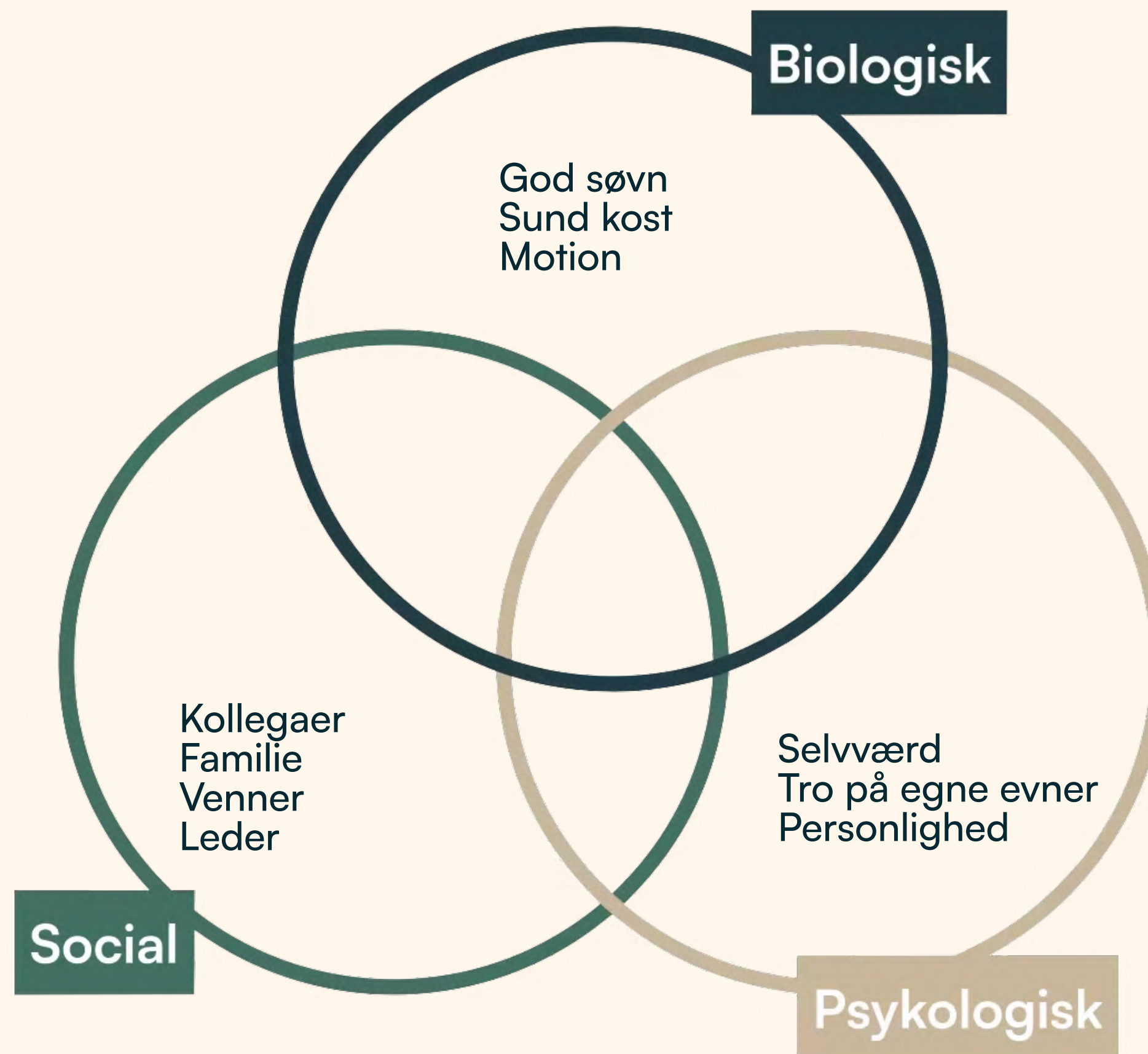
God til mit arbejde

Omsorgsfuld mor/far

Betænksom ven

# Hvad er vores ressourcer?

# Ressourcer



**Spørgsmål - skriv dit svar i chatten**

**Hvilke ressourcer bruger du til at give dig  
overskud?**

Hvordan hjælper din arbejdsplads dig bedst med at skabe balance mellem krav og ressourcer, i pressede perioder?



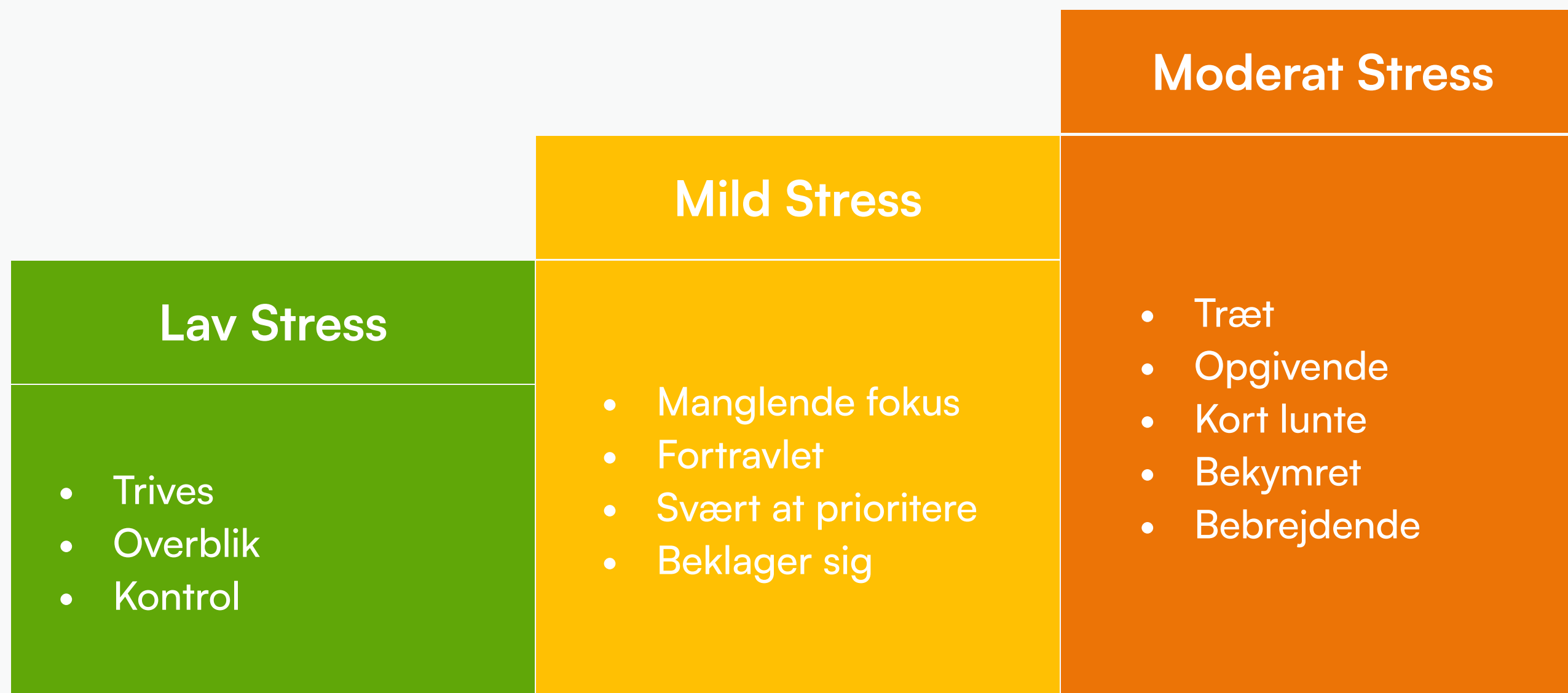
# Sådan spotter du stress

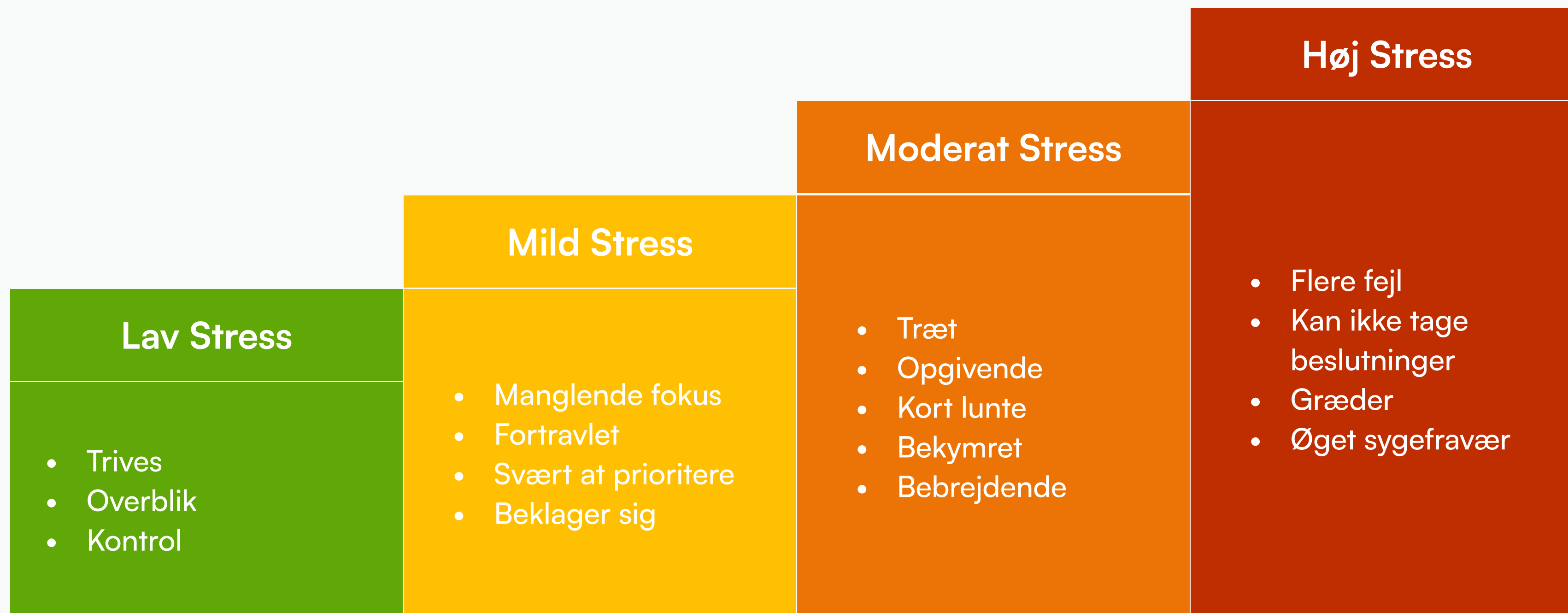
Hos dig selv og dine kollegaer

## Lav Stress

- Trives
- Overblik
- Kontrol

|                                                                                               | Mild Stress                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lav Stress                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Manglende fokus</li><li>• Fortravlet</li><li>• Svært at prioritere</li><li>• Beklager sig</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Trives</li><li>• Overblik</li><li>• Kontrol</li></ul> |                                                                                                                                             |





# Spørgsmål - skriv dit svar i chatten

Hvad kan man gøre, hvis man ser tegn på stress hos en kollega?

# **3 råd til at tale med en presset kollega**

# Sådan taler du med en presset kollega

1. **Hold dig til det, du kan se:** *“Jeg har lagt mærke til, at du den seneste tid har holdt dig mere for dig selv”*

# Sådan taler du med en presset kollega

1. **Hold dig til det, du kan se:** *“Jeg har lagt mærke til, at du den seneste tid har holdt dig mere for dig selv”*  
—
2. **Vær nysgerrig på din kollegas oplevelse:** *“Jeg tænkte på, hvordan du går og har det?”*

# Sådan taler du med en presset kollega

1. **Hold dig til det, du kan se:** *“Jeg har lagt mærke til, at du den seneste tid har holdt dig mere for dig selv”*  
—
2. **Vær nysgerrig på din kollegas oplevelse:** *“Jeg tænkte på, hvordan du går og har det?”*  
—
3. **Respekter din kollegas oplevelse og tilbyd støtte:** *“Er der noget, jeg kan hjælpe med?”*

# Spørgsmål

Hvordan vil du gerne, at dine kolleger rækker ud til dig?

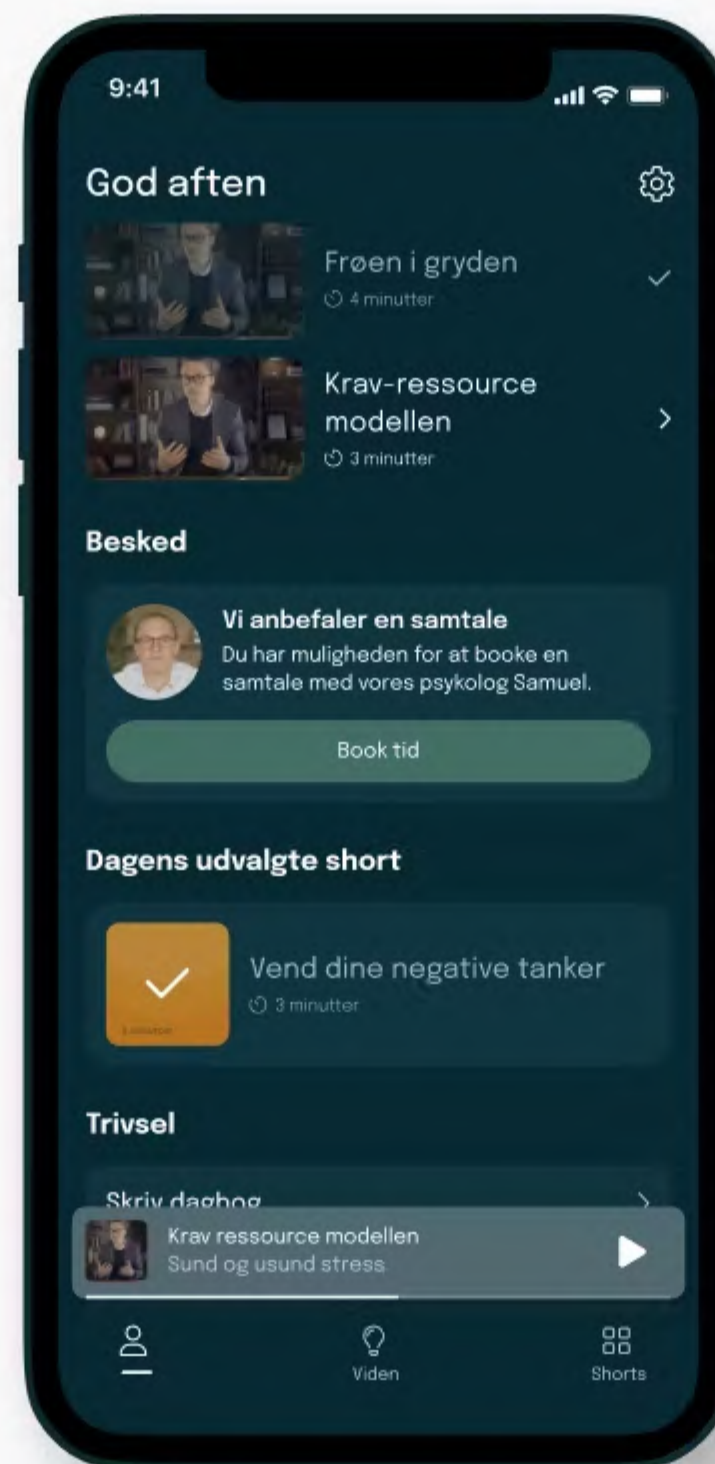
Hvorfor er det vigtigt, at I rækker / ikke-rækker ud til hinanden?

# Introduktion til OrbisCure's koncept

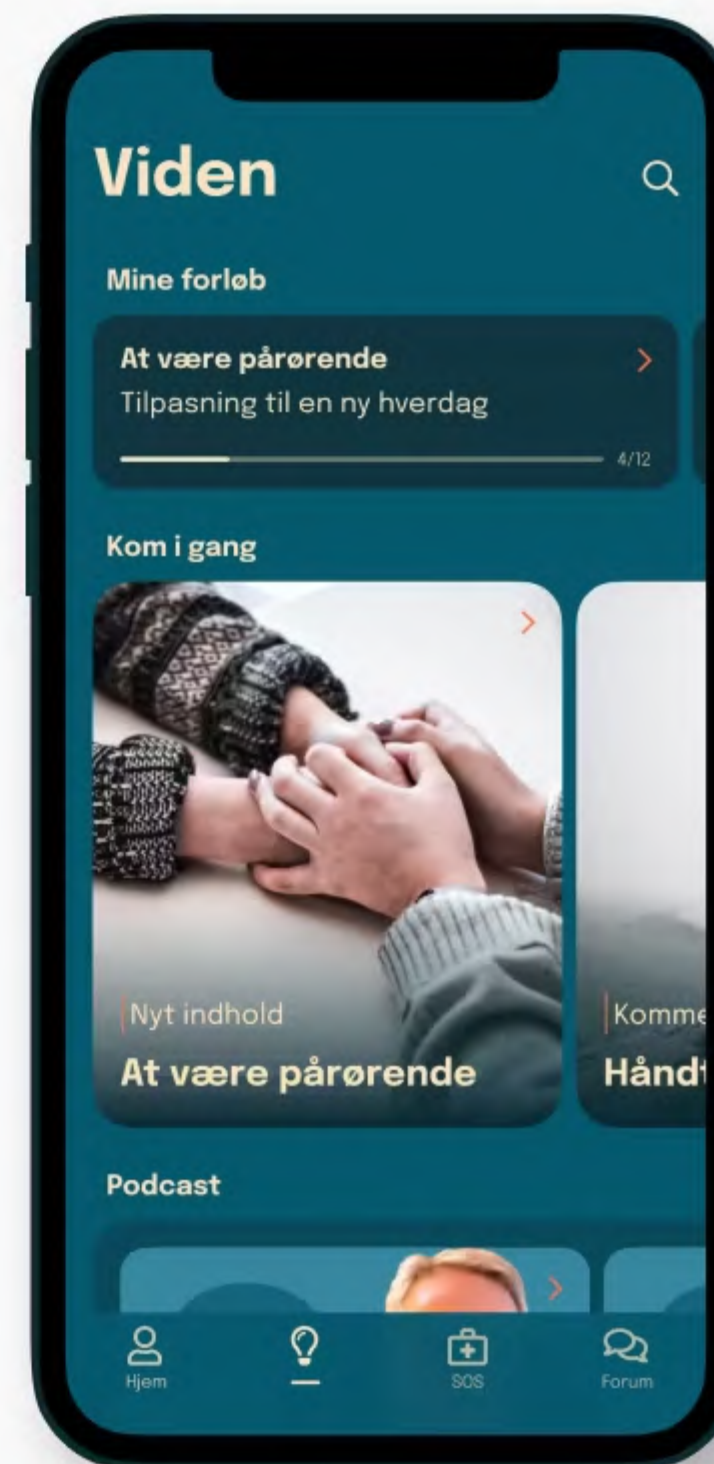


Compliance ensured by

**NJORD**  
LAW FIRM



OrbisLife



Hjælp Til Pårørende

# Hvorfor bruge de to apps?

Opdag  
stress i tide

Nem adgang  
til hjælp

## 1.Måling

Obligatorisk 2-min månedlig videnskabelig stress-måling<sup>1</sup>

## 4.Rapportering

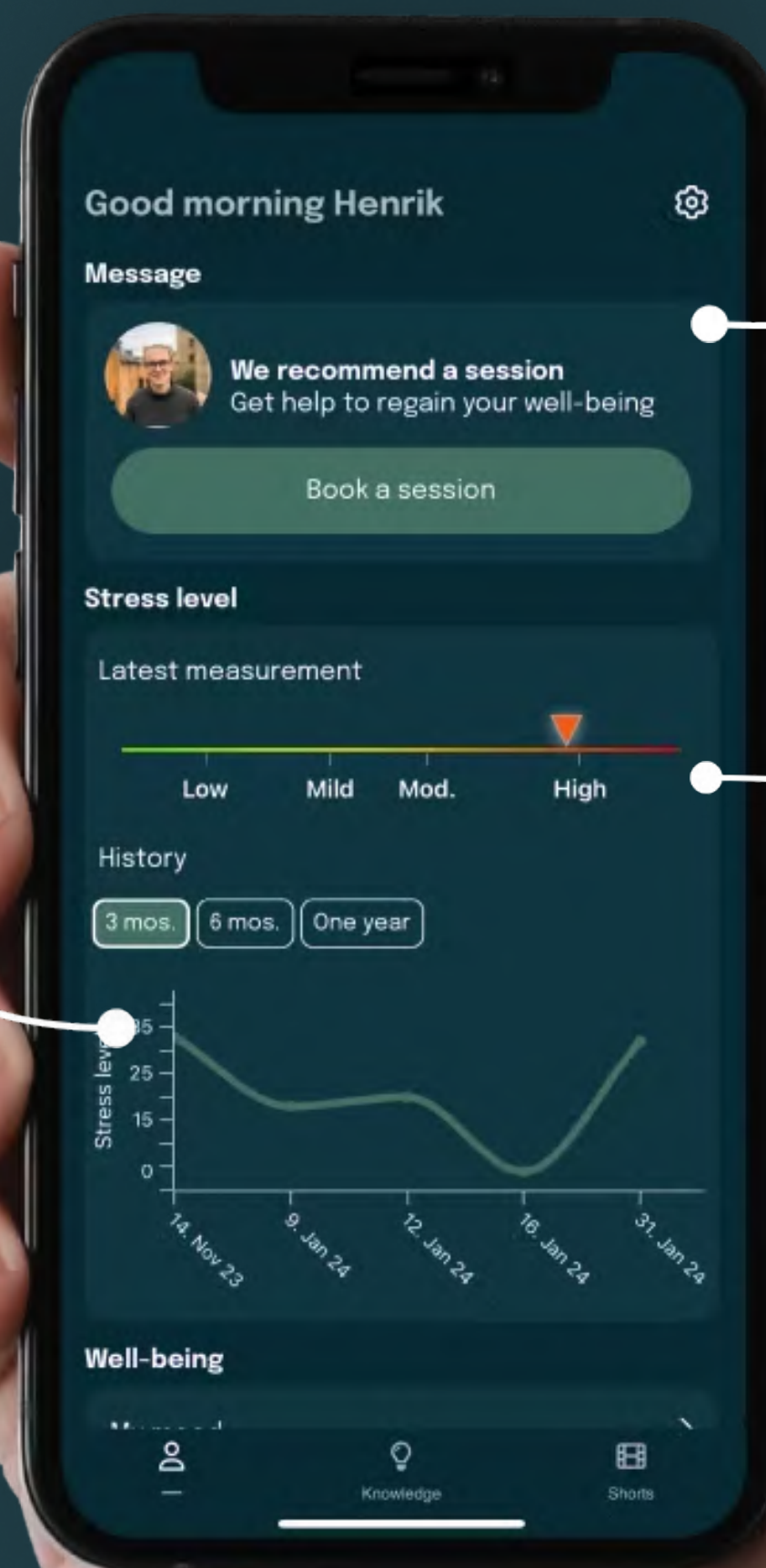
Månedlig indsigt på organisatorisk og team-niveau

## 2.Selv-hjælp

Praktiske værktøjer til medarbejdere og ledere

## 3.Sessioner

Book psykolog-sessioner direkte i appen inden for 24t



<sup>1</sup> <https://doi.org/10.5271/sjweh.3510>

# Hjælp til Pårørende

til privatlivsrelateret stress

## Stand-alone app til at hjælpe familien

Indhold og redskaber, der hjælper pårørende som

eks. et barn med angst eller ADHD



15% af danske børn er diagnosticeret  
med en psykisk lidelse inden de fylder 18<sup>1</sup>

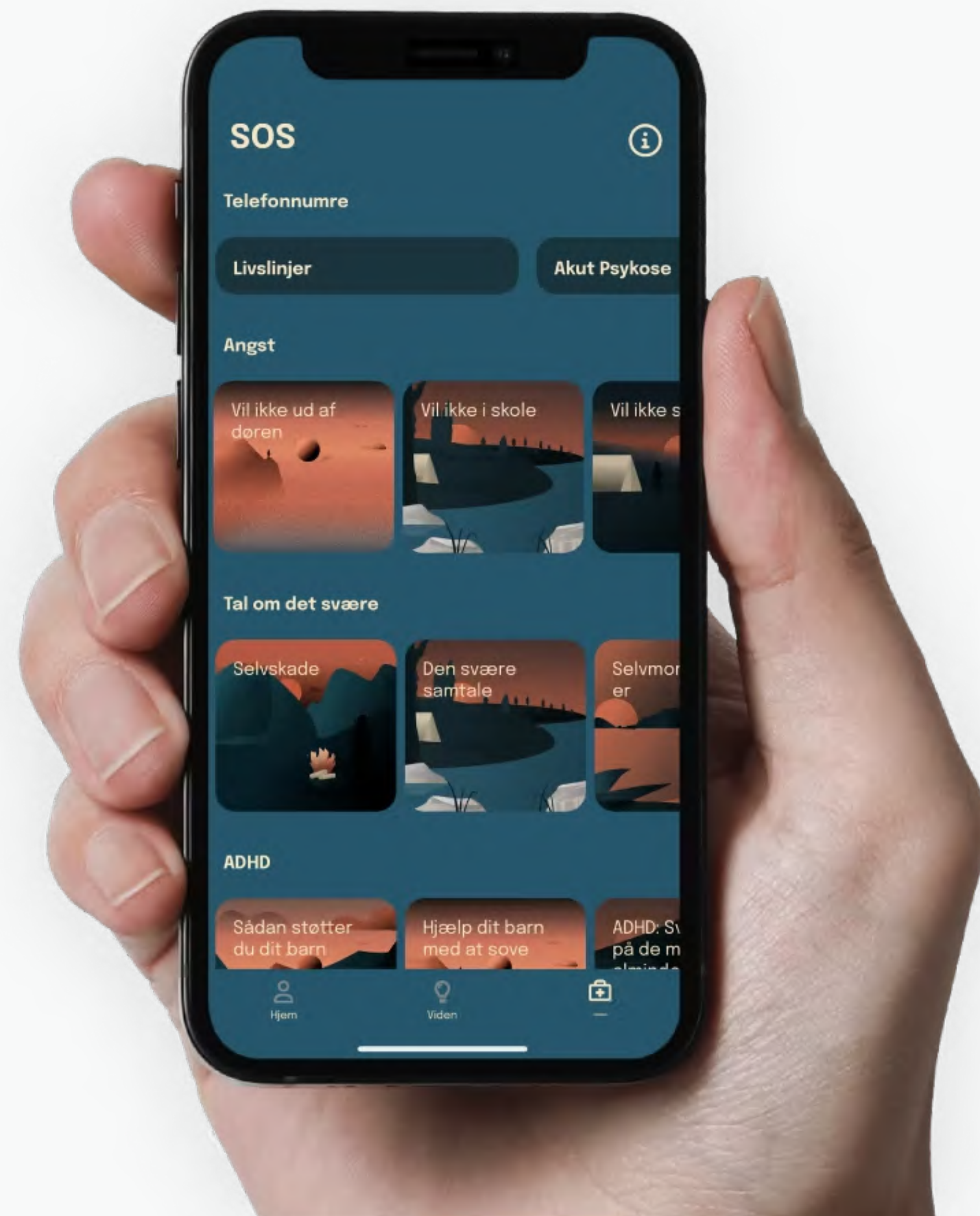
<sup>1</sup> [10.1001/jamapsychiatry.2019.3523](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.3523)

## Stand-alone app til at hjælpe familien

- 15% af danske børn diagnosticeres med psykiske lidelser som 18-årige<sup>1</sup>
- 62% af deres forældre går på arbejde, selvom de ikke kan klare det, og 22% tager sygeorlov<sup>2</sup>
- Mange ledere er usikre på, hvordan de skal håndtere det
- Det er derfor, vi tilbyder OrbisFamily!

<sup>1</sup> [10.1001/jamapsychiatry.2019.3523](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.3523)

<sup>2</sup> [Bedre Psykiatri](#)



# Hvem kan se hvad?

## Din arbejdsplads



### Data, der tilknyttes dig

Følgende data vil blive indsamlet, og er tilknyttet din identitet:

 Sidste målingsdato



### Data, der ikke er tilknyttet dig

Følgende data vil blive indsamlet, og er **ikke** tilknyttet din identitet:

 Resultat af målinger

 Brugsdata

 Antal afholdte samtaler

## OrbisCure psykologer



### Data, der tilknyttes dig

Følgende data vil blive indsamlet, og er tilknyttet din identitet:

 Sidste målingsdato

 Resultat af målinger

 Brugsdata

 Afholdte samtaler

 Analyse af tekst-input

 Bruger-ID

## OrbisCure data-ansvarlige



### Data, der tilknyttes dig

Følgende data vil blive indsamlet, og er tilknyttet din identitet:

 Sidste målingsdato

 Bruger-ID



### Data, der ikke er tilknyttet dig

Følgende data vil blive indsamlet, og er **ikke** tilknyttet din identitet:

 Diagnostik

 Resultat af måling

 Brugsdata

 Analyse af tekst-input

 Afholdte samtaler

 Lokation

### Hent OrbisLife



<http://onelink.to/mn8ssn>

- Download appen i GooglePlay eller Appstore
- 
- Vælg "Opret"
- 
- Indtast oplysninger
  - Brug din arbejdsmail
  - Vælg dit eget kodeord
- 
- Anvend firmanøgle "[KEY]"
- 
- Vælg din afdeling (hvor du arbejder)

### Hent Hjælp Til Pårørende



<https://onelink.to/gn3df8>

# Spørgsmål?

Stil det i chatten

Hvis du ikke har nået at  
lave stressmålingen

