

OrbisCure.

Forebyg **opsigelser** og
sygemeldinger der
bunder i stress

Nordea



saphe



FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Undgå stress blandt remote medarbejdere

Samuel Kirk-Haugstrup
Psykolog hos OrbisCure



Agenda

- Hvorfor bliver remote medarbejdere stressede?
- Sådan spotter du stress på distancen
- Forebyg og håndtér stress

Problem

Stress er dyrt

Det koster en stress-sygemelding der varer 6 måneder



Software-ingeniør
1.600.000 DKK



Kontormedarbejder
600.000 DKK



Advokat
1.900.000 DKK

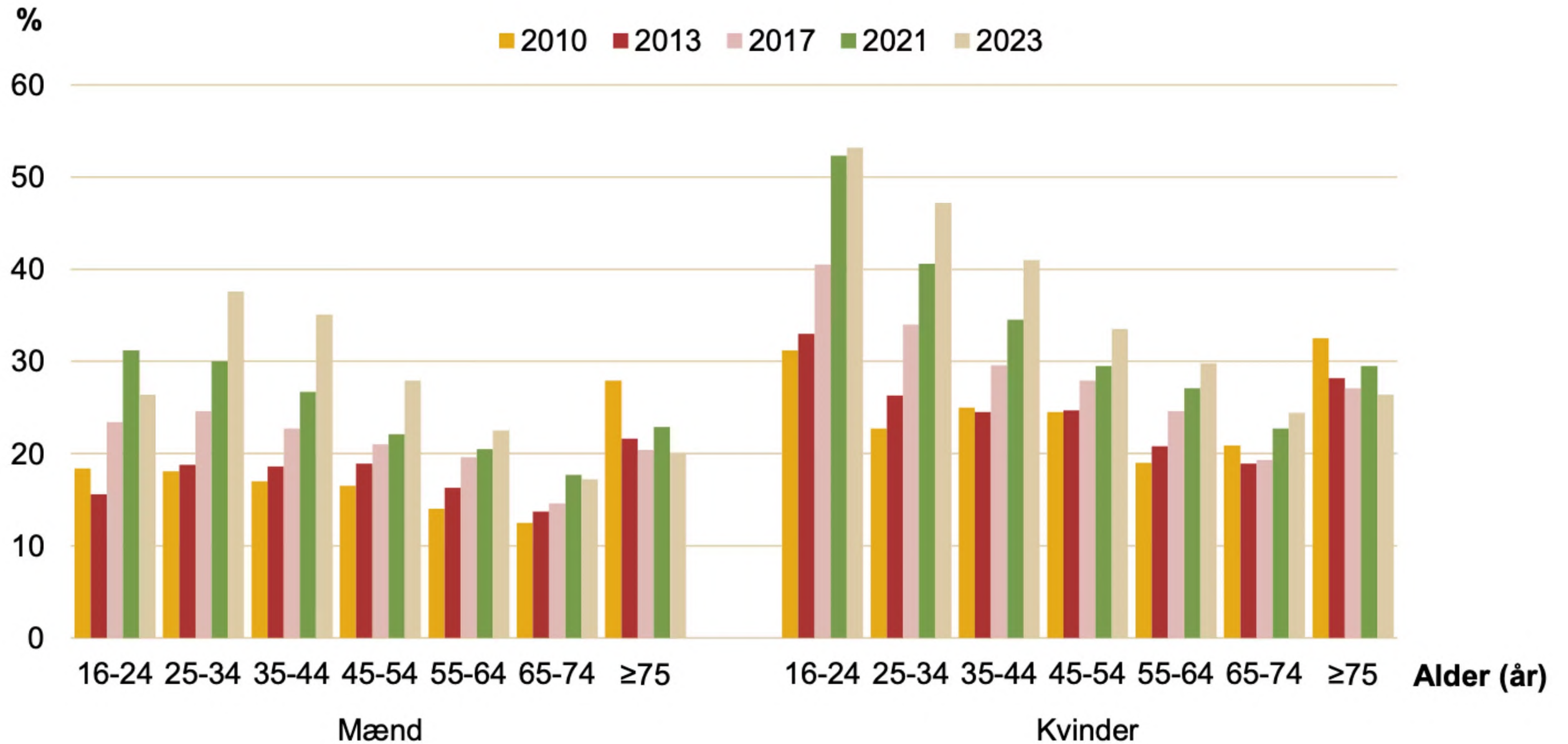


Smed
800.000 DKK



Sosu-medhjælper
300.000 DKK

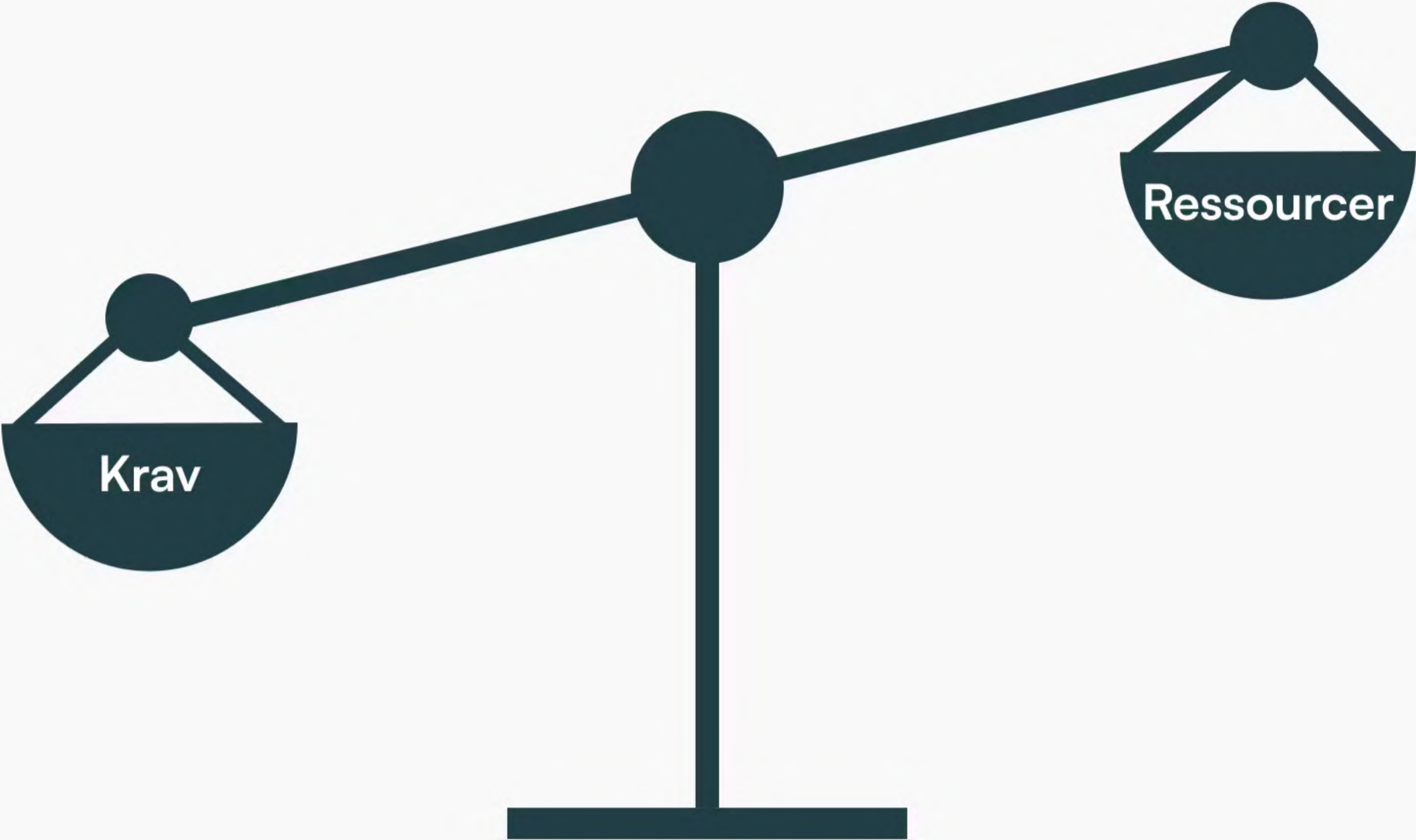
Stress i Danmark



**Hvorfor bliver vi
stressede?**

Arbejde

Privatliv



Ydre krav

Arbejdsopgaver

Konflikter

Hente børn

Familiebesøg

Indre krav

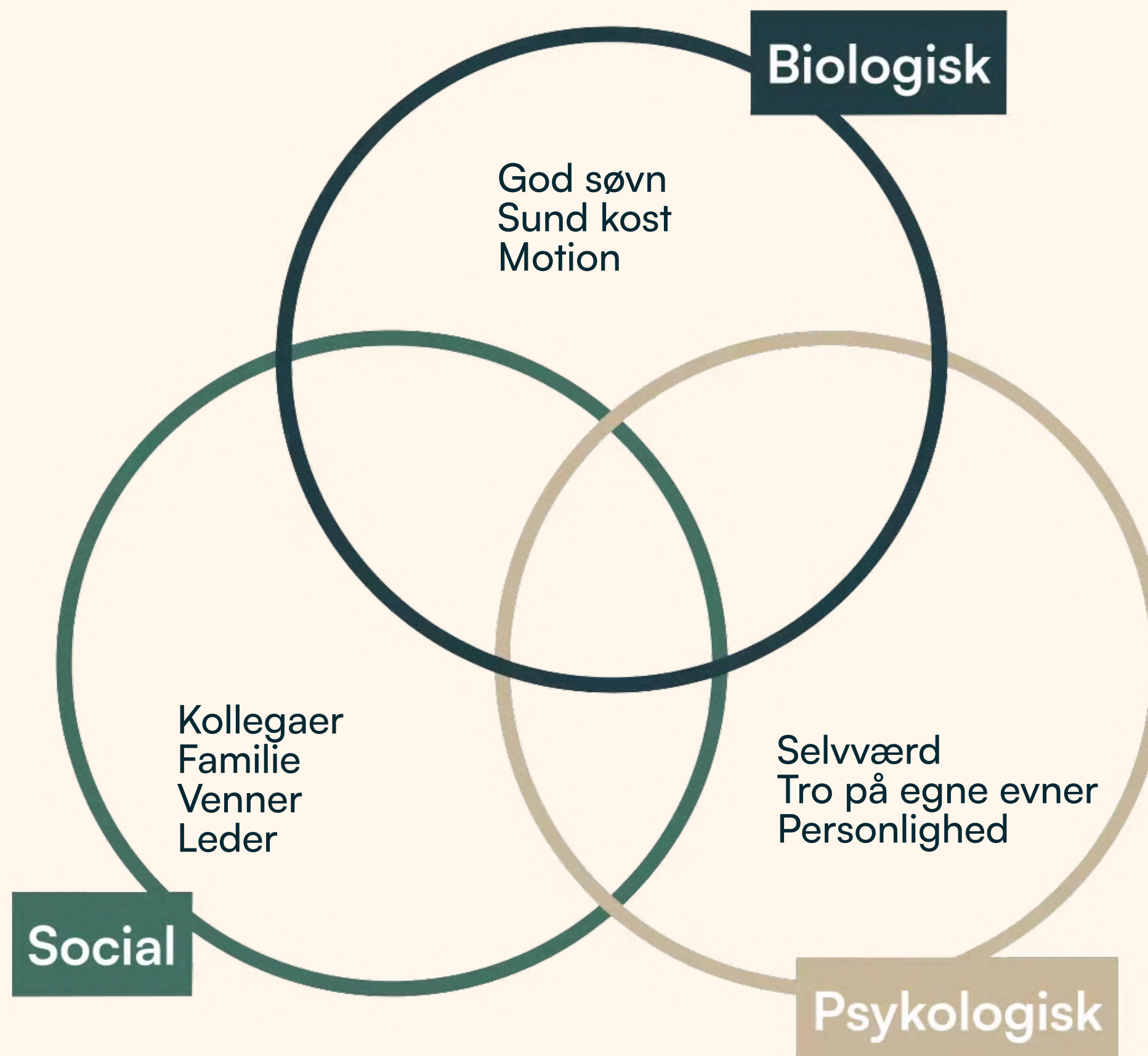
Egne forventninger

God til mit arbejde

Omsorgsfuld mor/far

Betænksom ven

Ressourcer



**Er hjemmearbejde godt eller skidt for
trivsel og stress?**

Hjemmearbejde øger trivsel

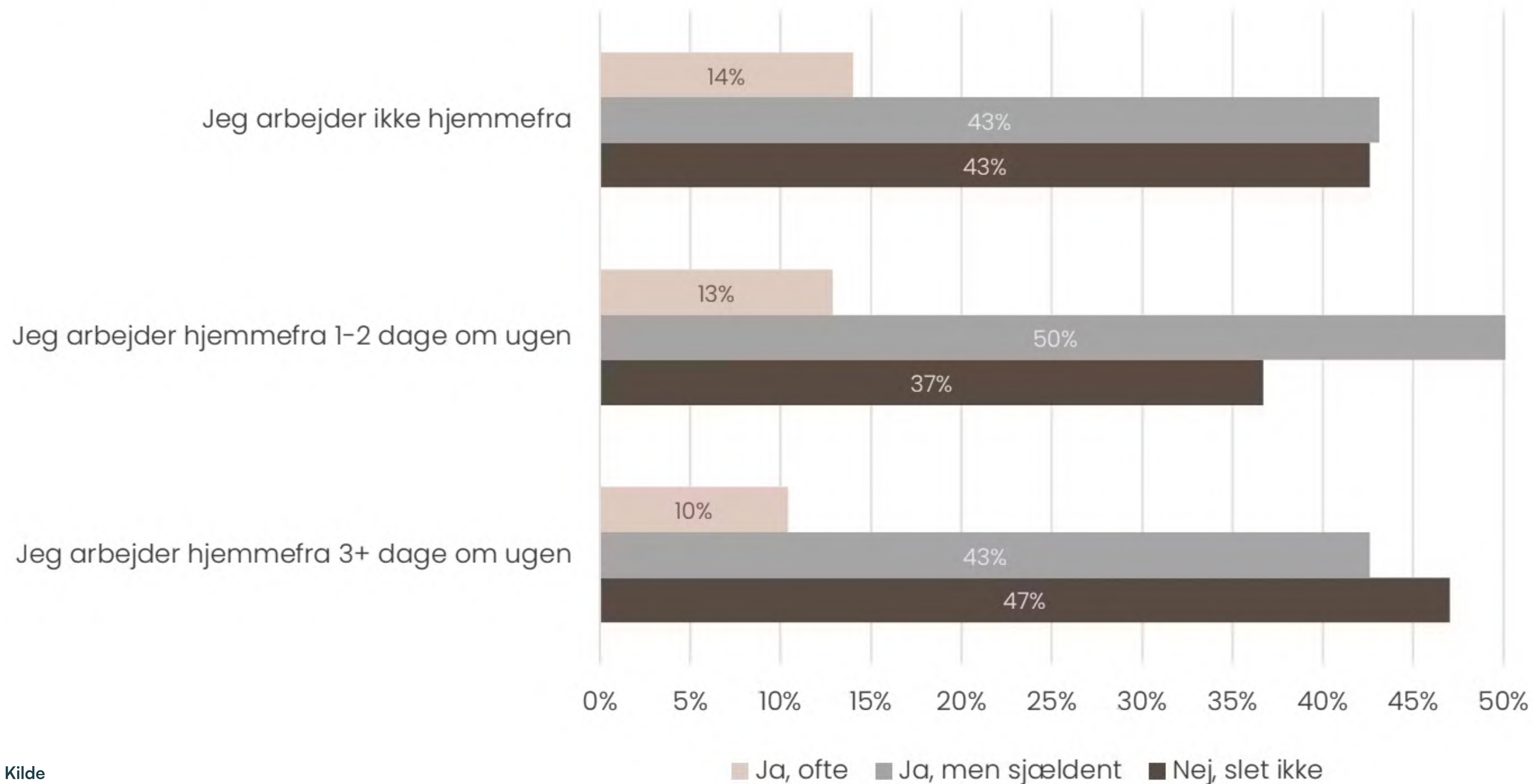
- Der lægges mest vægt på positive effekter ved hjemmearbejde
- Mest brugt af store private virksomheder
- Hjemmearbejdet bidrager positivt til work-life balance

Kilde

Ballisager (2024)

Føler du dig stresset på arbejde?

Kombineret med niveauet af hjemmearbejde.



Kilde

Ballisager (2024)

Kan remote arbejde også være kilde til stress?

- 55% mener, at hybridarbejdet har en positiv effekt på mentalt helbred
- 30% blandt hjemmearbejdende oplever samtidigt negativ stress
- 17% blandt IKKE-hjemmearbejdende oplever negativ stress

Arbejde

Privatliv

Tre værktøjer til at håndtere stress blandt remote medarbejdere

Baseret på erfaringer fra stress-samtaler med medarbejdere og ledere

1: Hyppige check-ins

Check-ins

Check-ins

1. Send kalender invitation

Check-ins

1. Send kalender invitation
2. Brug 15 minutter, én gang om ugen

Check-ins

1. Send kalender invitation
2. Brug 15 minutter, én gang om ugen
3. Tal om løst og fast

2: Spot stress hos remote medarbejdere

Spot stress på distancen



Spot stress på distancen

Ændret adfærd i virtuelle møder

- Mindre snakkesalig
- Undskyldninger for at slukke kameraet



Spot stress på distancen

Ændret adfærd i virtuelle møder

- Mindre snakkesalig
- Undskyldninger for at slukke kameraet

Svær at få fat i

- Svarer langsommere end normalt
- Mindre aktiv i gruppechats



Spot stress på distancen

Ændret adfærd i virtuelle møder

- Mindre snakkesalig
- Undskyldninger for at slukke kameraet

Svær at få fat i

- Svarer langsommere end normalt
- Mindre aktiv i gruppechats

Aktiv på skæve tidspunkter

- Svarer på mails sent om aftenen
- Arbejder i weekenden



Spot stress på distancen

Ændret adfærd i virtuelle møder

- Mindre snakkesalig
- Undskyldninger for at slukke kameraet

Svær at få fat i

- Svarer langsommere end normalt
- Mindre aktiv i gruppechats

Aktiv på skæve tidspunkter

- Svarer på mails sent om aftenen
- Arbejder i weekenden

Øget sygefravær

- Stress rammer ikke kun psyken



3: Stressforebyggende værktøjer

Forskellige værktøjer

Forskellige værktøjer

- APV + opfølgning

Forskellige værktøjer

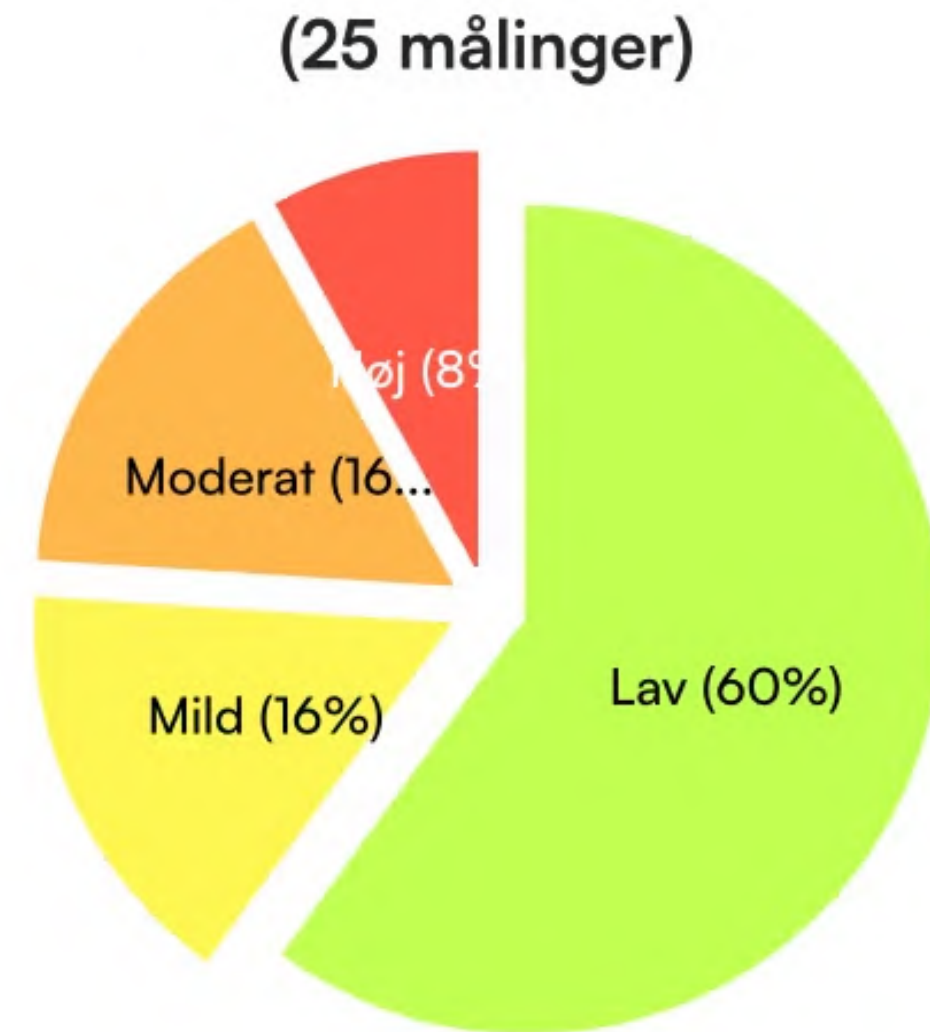
- APV + opfølgning
- Temperaturmålinger

Forskellige værktøjer

- APV + opfølgning
- Temperaturmålinger
- Selvhjælpsapps

Forskellige værktøjer

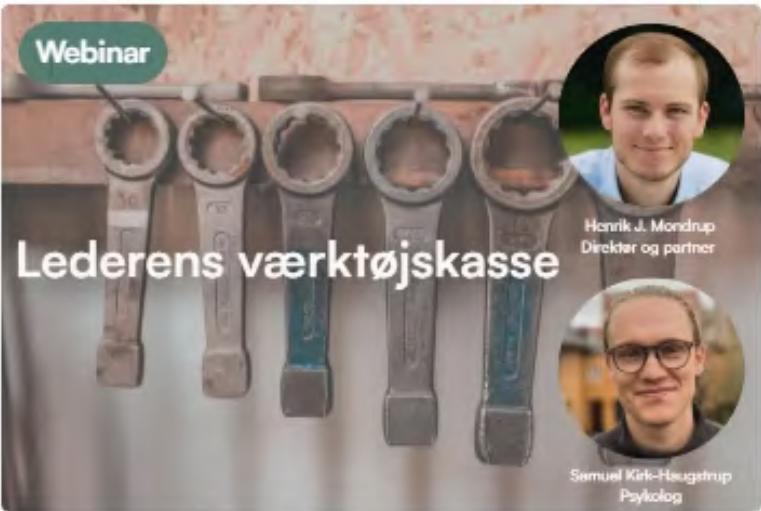
- APV + opfølgning
- Temperaturmålinger
- Selvhjælpsapps
- Stressmålinger



Key takeaways

- Hjemmearbejde kan både øge trivsel og stress
- Hyppige og planlagte check-ins
- Opmærksomhed på remote stress-signaler
- Selvhjælpsværktøjer kan være en god støtte

Kommende events

 Webinar Lederens værktøjskasse til at håndtere stress Henrik J. Mondrup Direktør og partner Samuel Kirk-Haugstrup Psykolog February 6, 2025 8:00 Online	 Foredrag Reducér sygefravær hos dine unge medarbejdere Henrik J. Mondrup Direktør og partner Samuel Kirk-Haugstrup Psykolog February 7, 2025 8:00 Adelgade 12, 1304 København	 Foredrag Reducér sygefravær hos dine unge medarbejdere Henrik J. Mondrup Direktør og partner Samuel Kirk-Haugstrup Psykolog February 21, 2025 8:00 Rosengade 12, 8000 Aarhus C	 Webinar Reducér sygefravær hos dine unge medarbejdere Henrik J. Mondrup Direktør og partner Samuel Kirk-Haugstrup Psykolog March 6, 2025 8:00 Online
---	---	--	--

Tilmeld dig her:

www.orbiscure.com/da-events