

OrbisCure.

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

Nordea



Dagrofa

VUE

ballisager

NiNE
TRIFORK.

krifa

BMS

Jettime

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Agenda

- Hvorfor forebygge stress?
- Lederens værktøjskasse
 1. Fælles retningslinjer for kommunikation
 2. Spot stress - onsite og remote
 3. Sådan tager du samtalen om stress - fra arbejdet og privatlivet

Problem

Stress er dyrt

Det koster en stress-sygemelding der varer 6 måneder



Software-ingeniør
1.600.000 DKK



Kontormedarbejder
600.000 DKK



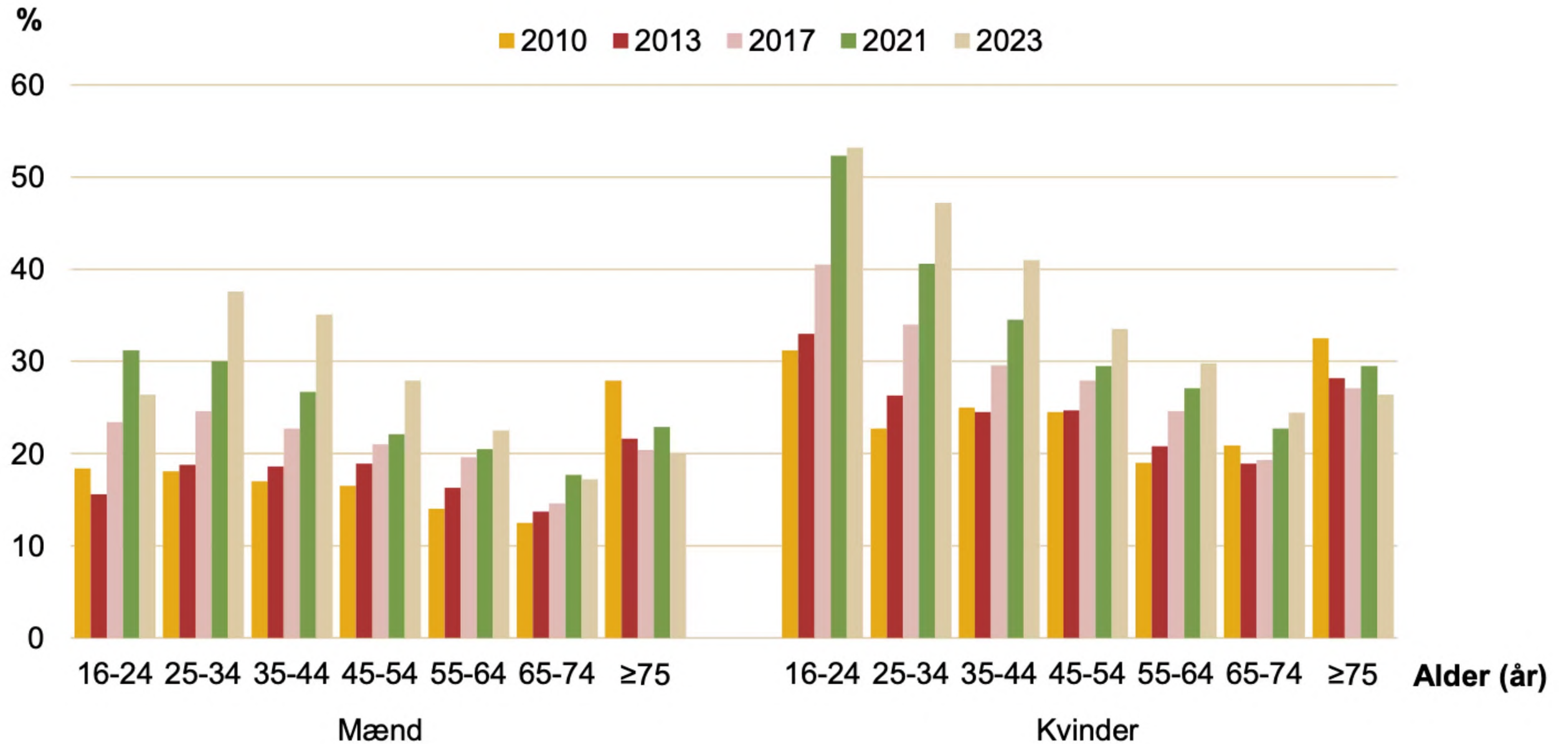
Advokat
1.900.000 DKK



Smed
800.000 DKK



Sosu-medhjælper
300.000 DKK



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

Medarbejder

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

Leder

- Manglende arbejde med kommunikation
- Svært ved at spotte stress
- Ved ikke, hvordan de skal tale om stress

Kilde

Baseret på kvalitative samtaler med medarbejdere og ledere

Værktøjer til at spotte, forebygge og håndtere stress

Baseret på erfaringer fra stress-samtaler med medarbejdere og ledere

1: Fælles

retningslinjer for kommunikation

Hvorfor giver det mening at arbejde med kommunikation?

1. Forebygger konflikter:

Miskommunikation er en af de hyppigste årsager til konflikter.

2. Konflikter skaber stress:

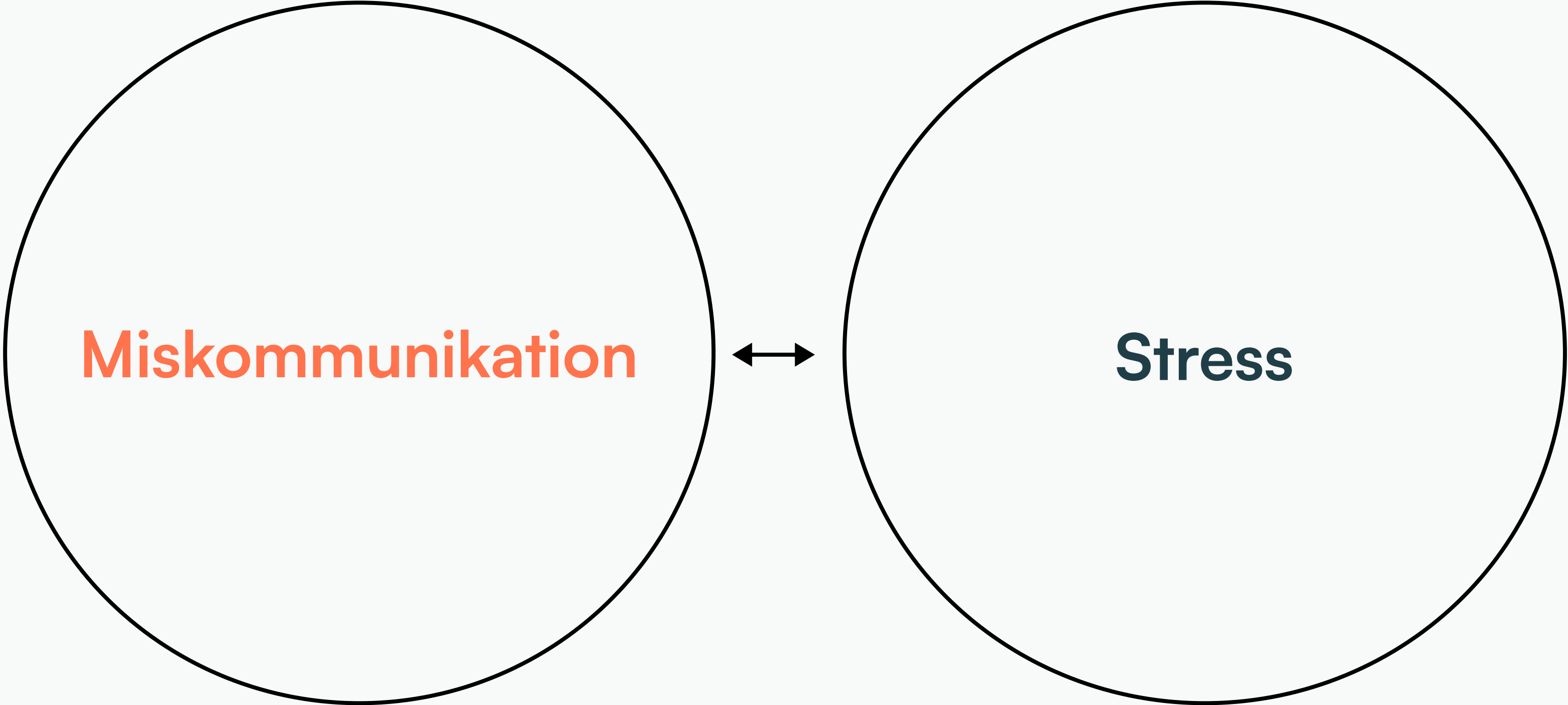
Stress aktiveres af følelsen frygt - som fx frygten for at blive udstødt fra gruppen, som følge af en konflikt.

```
graph LR; A((Miskommunikation)) --> B((Stress));
```

Miskommunikation



Stress



Miskommunikation

The diagram consists of two large, light-gray circles with black outlines, positioned horizontally. The left circle contains the word 'Miskommunikation' in orange, and the right circle contains the word 'Stress' in dark blue. A black double-headed arrow is placed between the two circles, indicating a reciprocal relationship.



Stress

Når vi er stresset

Når vi har overskud

Når vi er stresset



Når vi har overskud



Case: Miskommunikation i omsorgsteam

Walk & Talk

Find 3-5 konkrete bud på retningslinjer for kommunikation, som bidrager til en **åben** og **respektfuld** kommunikation.

Case: Kommunikation i omsorgsteam

Case: Kommunikation i omsorgsteam

1. Vi har opmærksomhed på kropssprog når vi giver og modtager feedback.

Case: Kommunikation i omsorgsteam

1. Vi har opmærksomhed på kropssprog når vi giver og modtager feedback.
2. Vi accepterer forskellige måder at løse kerneopgaven på.

Case: Kommunikation i omsorgsteam

1. Vi har opmærksomhed på kropssprog når vi giver og modtager feedback.
2. Vi accepterer forskellige måder at løse kerneopgaven på.
3. Vi undrer os på den gode måde; fx ved at starte med at nævne, hvordan man selv gør det og derefter spørge nysgerrigt ind til begrundelsen for den andens måde at gøre det på.

Case: Kommunikation i omsorgsteam

1. Vi har opmærksomhed på kropssprog når vi giver og modtager feedback.
2. Vi accepterer forskellige måder at løse kerneopgaven på.
3. Vi undrer os på den gode måde; fx ved at starte med at nævne, hvordan man selv gør det og derefter spørge nysgerrigt ind til begrundelsen for den andens måde at gøre det på.
4. Vi bevarer humoren samtidig med, at det skal være OK at sige fra overfor ironi og sarkasme.

Retningslinjer for kommunikation

1. Vi sørger for...
2. Vi husker...
3. Vi bestræber os på...
4. ...

2: Spot stress

Hvornår du skal sætte ind

Hvorfor spotte stress?

1. **Vurdering af alvor:**
Forskellige tegn indikerer forskellige stressniveauer.
2. **Hvornår skal du sætte ind:**
Bestemte symptomer fortæller, hvornår du skal handle.

Stressniveauer

Stressnivåer

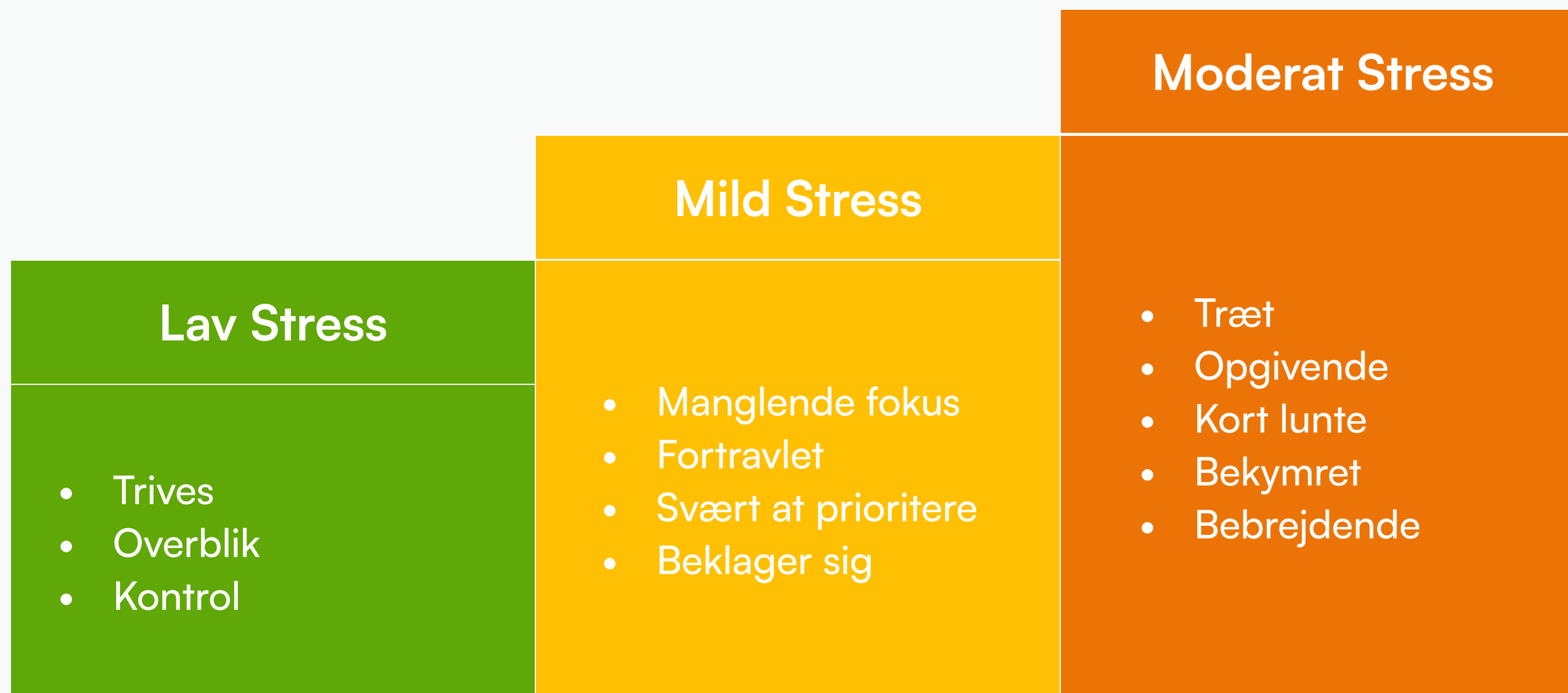
Lav Stress

- Trives
- Overblik
- Kontrol

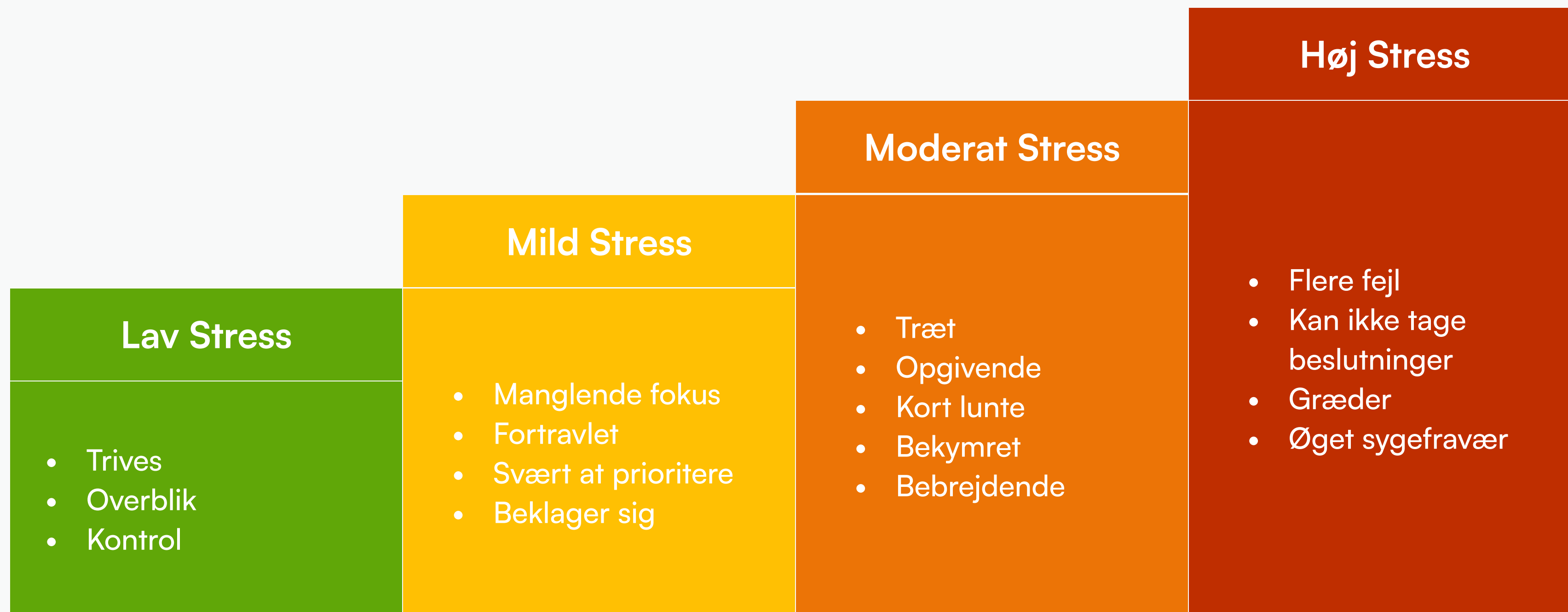
Stressniveauer

Lav Stress	Mild Stress
• Trives • Overblik • Kontrol	• Manglende fokus • Fortravlet • Svært at prioritere • Beklager sig

Stressniveauer



Stressniveauer



2a: Spot stress

på distancen

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: Sådan taler du med en
medarbejder om stress**

Tal om stress

1. **Find den rette setting:** Overvej om et formelt møde eller en uformel gåtur er det bedste for denne medarbejder.

Tal om stress

1. **Find den rette setting:** Overvej om et formelt møde eller en uformel gåtur er det bedste for denne medarbejder.
2. **Hold dig til det, du kan se:** *“Jeg har lagt mærke til, at du den seneste tid har holdt dig mere for dig selv. Jeg tænkte på, hvordan du går og har det?”*

Tal om stress

1. **Find den rette setting:** Overvej om et formelt møde eller en uformel gåtur er det bedste for denne medarbejder.
2. **Hold dig til det, du kan se:** *“Jeg har lagt mærke til, at du den seneste tid har holdt dig mere for dig selv. Jeg tænkte på, hvordan du går og har det?”*
3. **Lyt og anerkend deres situation:** *“Det lyder som en svær situation”*

Tal om stress

1. **Find den rette setting:** Overvej om et formelt møde eller en uformel gåtur er det bedste for denne medarbejder.
2. **Hold dig til det, du kan se:** *“Jeg har lagt mærke til, at du den seneste tid har holdt dig mere for dig selv. Jeg tænkte på, hvordan du går og har det?”*
3. **Lyt og anerkend deres situation:** *“Det lyder som en svær situation”*
4. **Find løsninger, hvis muligt:** *“Hvilke arbejdsopgaver bør vi skrue på? Hvordan kan jeg hjælpe? Kunne du tænke dig at tale med en professionel?”*

Tal om stress

1. **Find den rette setting:** Overvej om et formelt møde eller en uformel gåtur er det bedste for denne medarbejder.
2. **Hold dig til det, du kan se:** *“Jeg har lagt mærke til, at du den seneste tid har holdt dig mere for dig selv. Jeg tænkte på, hvordan du går og har det?”*
3. **Lyt og anerkend deres situation:** *“Det lyder som en svær situation”*
4. **Find løsninger, hvis muligt:** *“Hvilke arbejdsopgaver bør vi skrue på? Hvordan kan jeg hjælpe? Kunne du tænke dig at tale med en professionel?”*
5. **Aftal næste skridt:** *Opsummer hvad, I har talt om. Aftal hvem, der gør hvad herfra, og hvornår I skal tale sammen igen.*

**4: Hvordan taler du med en
medarbejder om
privatlivsrelateret stress?**

Tommelfingerregler når privatlivet er årsag til stress

Tommelfingerregler når privatlivet er årsag til stress

Vær bevidst om din egen grænse som leder

- Hvor tæt har jeg lyst til at være med mine medarbejdere?
- Hvad er fordele og ulemper ved at være "privat" med sine medarbejdere?

Tommelfingerregler når privatlivet er årsag til stress

Vær bevidst om din egen grænse som leder

- Hvor tæt har jeg lyst til at være med mine medarbejdere?
- Hvad er fordele og ulemper ved at være "privat" med sine medarbejdere?

Hold dig som udgangspunkt på arbejdets banehalvdel

- Anerkend den svære situation
- Hvordan påvirker din situation dig på arbejdet?
- Hvordan kan vi justere på arbejdet, så det virker mere overkommeligt?

Tommelfingerregler når privatlivet er årsag til stress

Vær bevidst om din egen grænse som leder

- Hvor tæt har jeg lyst til at være med mine medarbejdere?
- Hvad er fordele og ulemper ved at være "privat" med sine medarbejdere?

Hold dig som udgangspunkt på arbejdets banehalvdel

- Anerkend den svære situation
- Hvordan påvirker din situation dig på arbejdet?
- Hvordan kan vi justere på arbejdet, så det virker mere overkommeligt?

Henvis til en professionel

- Har du overvejet at tale med vores sundhedssikring?
- Har du brug for at jeg hjælper dig med at tage kontakt?

Spørgsmål?

Kommende events

Webinarer

Webinar



Skab psykologisk tryghed og forebyg stress

Henrik J. Mondrup
Direktør og partner

Samuel Kirk-Haugstrup
Psykolog

Skab psykologisk tryghed og forebyg stress

June 10, 2025 15:00

Online

Webinar



Kom godt på sommerferie: Sommerquiz og sommerværktøjskasse

Henrik J. Mondrup
Direktør og partner

Samuel Kirk-Haugstrup
Psykolog

Kom godt på sommerferie: Sommerquiz og sommerværktøjskasse

June 19, 2025 8:00

Webinar



Hvorfor er kvinder mere stressede end mænd? - og hvad gør vi ved det?

OrbisCure X ballisager

Hvorfor er kvinder mere stressede end mænd? Og hvad gør vi ved det?

June 24, 2025 15:00

Online

Tilmeld dig her www.orbiscure.com/da-events

Krav & ressourcer

