

# OrbisCure.

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

Nordea



Dagrofa

VUE

ballisager

NiNE  
TRIFORK.

krifa

BMS

DAIKIN

NAALAKKERSUISUT  
GOVERNMENT OF GREENLAND



Ikast-Brande  
Kommune

FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

# Trivsel på arbejdet og stress stiger - hvordan kan det passe?

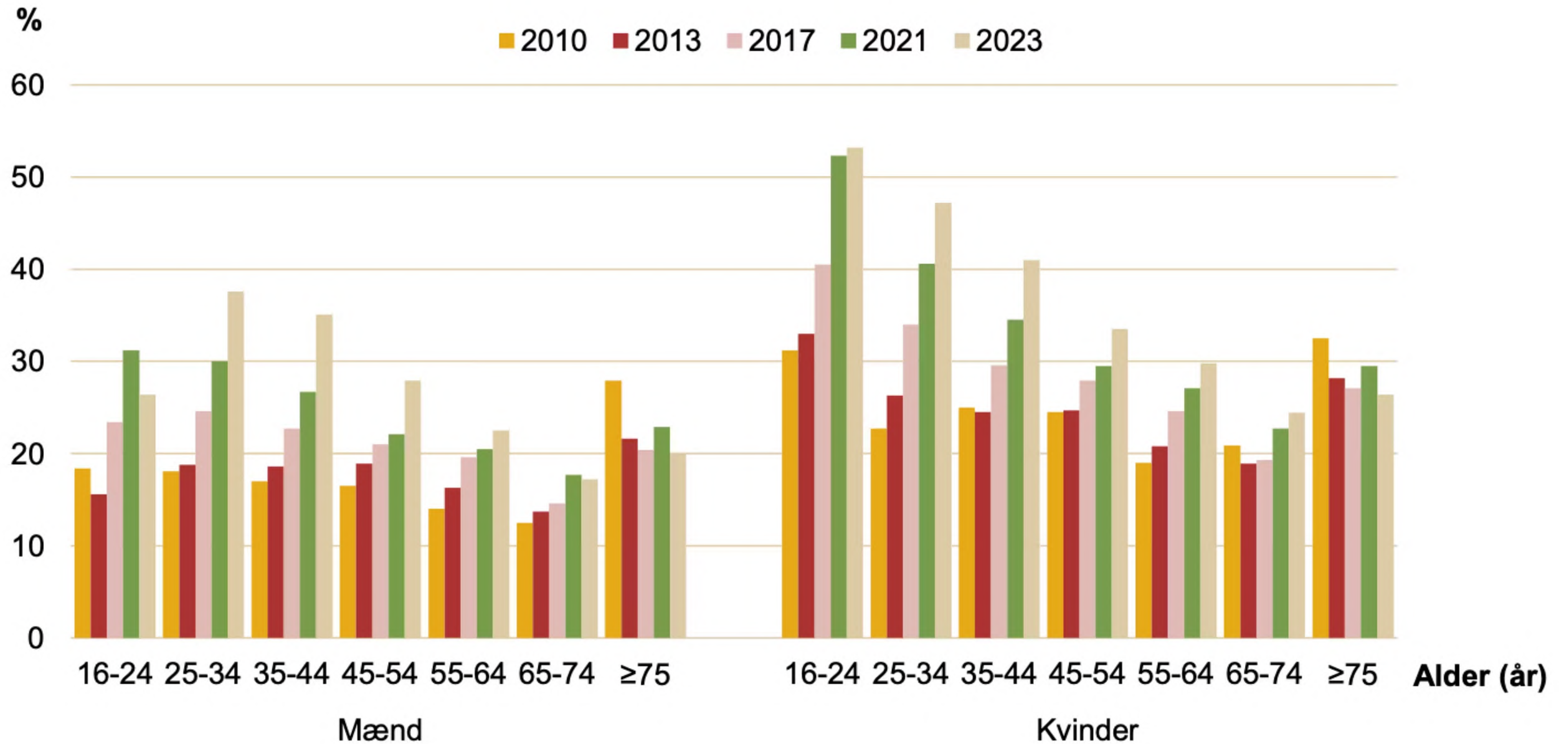
Samuel Kirk-Haugstrup  
Psykolog hos OrbisCure



# Agenda

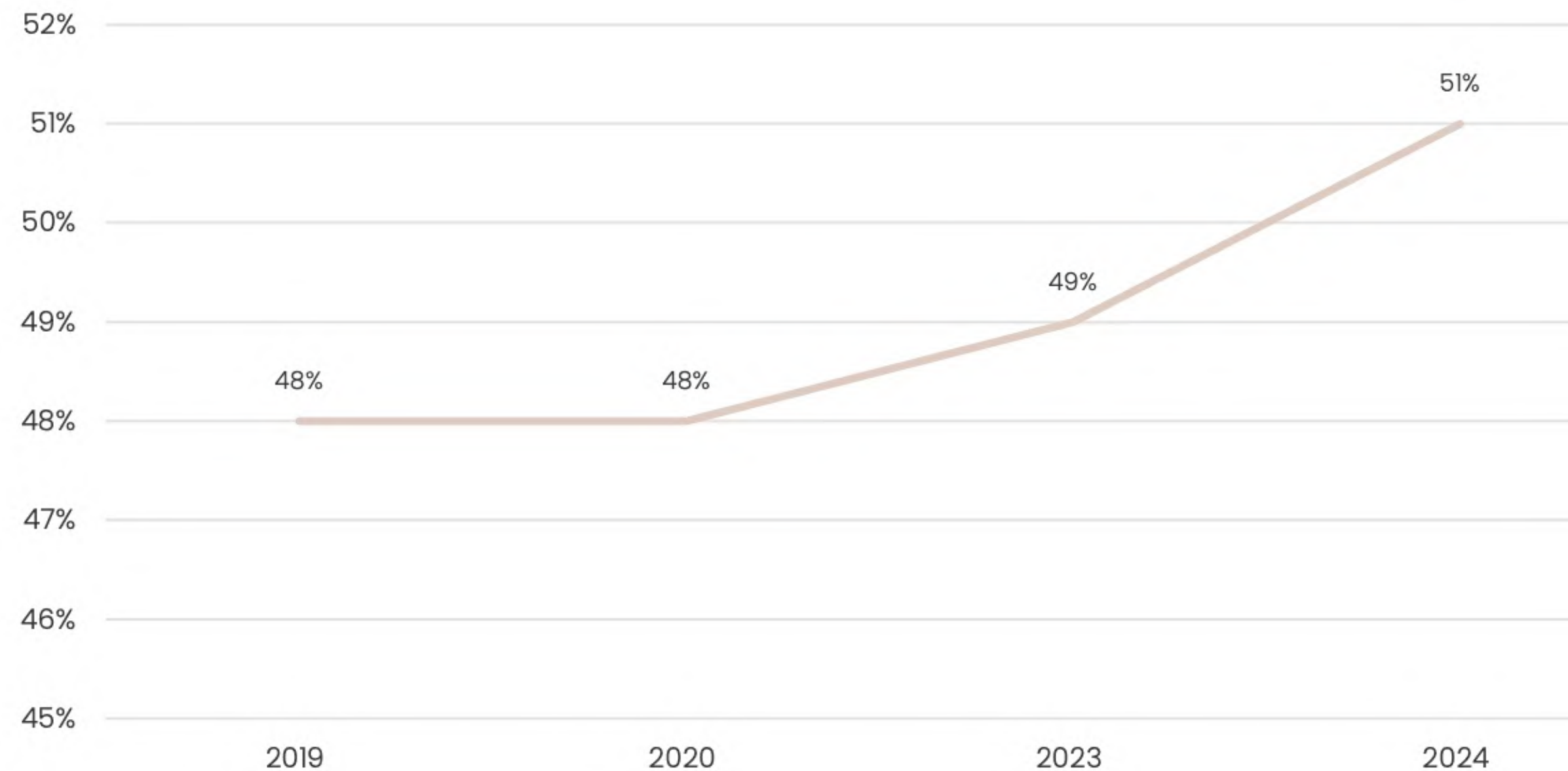
- Stress og trivsel i Danmark
- Hvordan kan både trivsel og stress stige?
- Værktøjer til at forebygge stress

# Stress og trivsel i Danmark



# Trivsel

Andel af medarbejdere, der svarer 'Ja, i høj grad' til spørgsmålet: Er du glad for dit job?

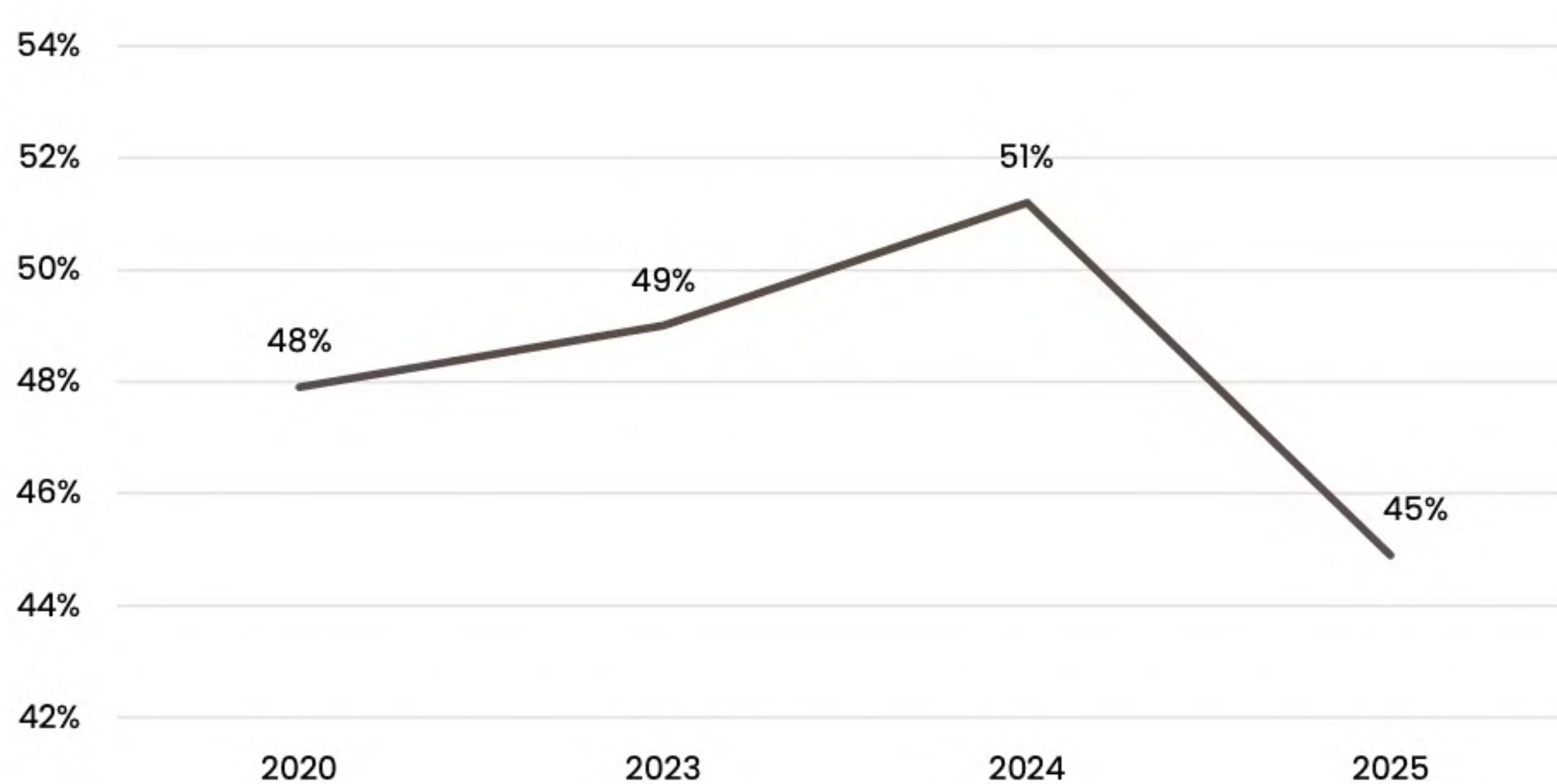


Kilde

Ballisager (2024)

# Trivsel

Andel af medarbejdere, der svarer 'Ja, i høj grad' til spørgsmålet: Er du glad for dit job?



Kilde

Ballisager (2025)

**Hvordan kan både generel  
stress og trivsel på arbejdet  
stige på samme tid?**

**- og hvorfor er trivslen  
faldet igen?**

**Arbejde**

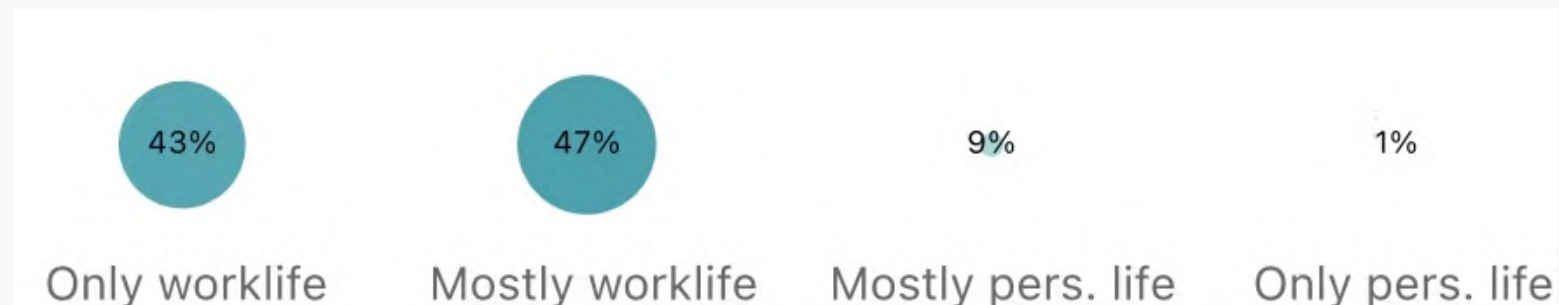
**Privatliv**

# Føler du dig stresset på arbejde?

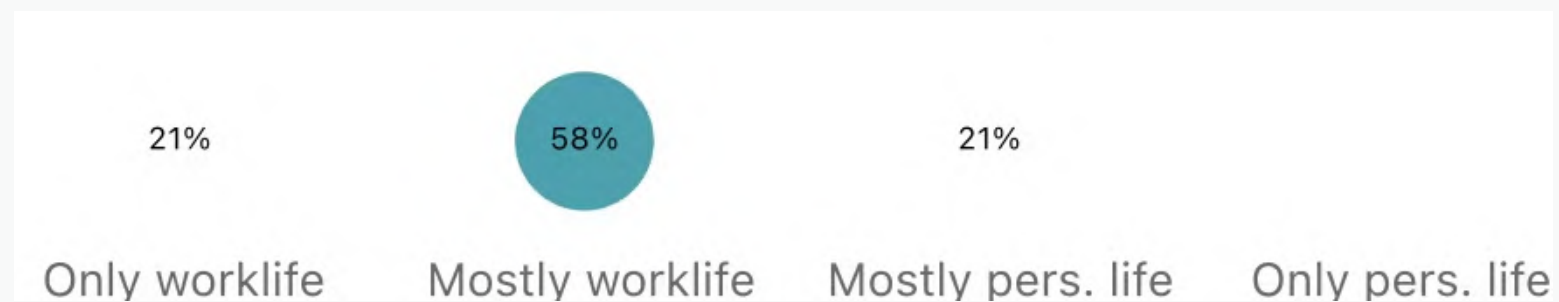
| 2020 | 2023 | 2024 | 2025 |
|------|------|------|------|
| 14%  | 15%  | 14%  | 16%  |

# Årsag til forskellige stressniveauer

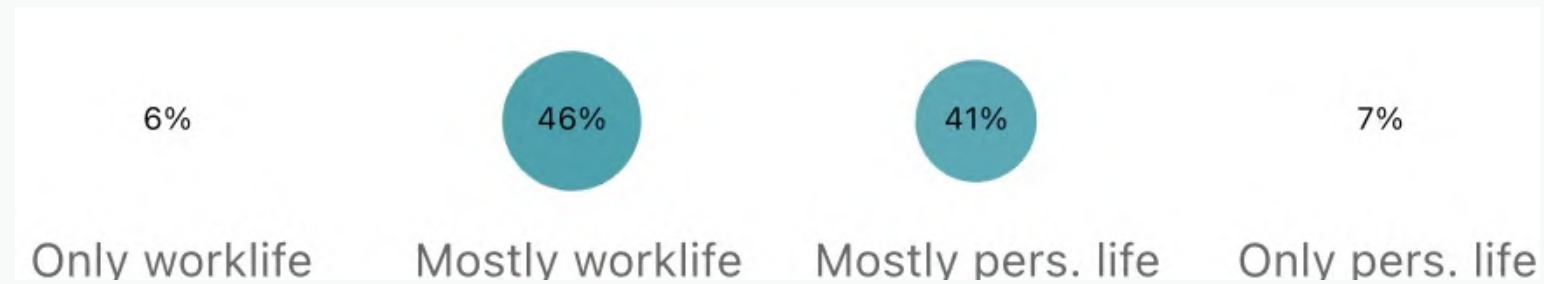
## Lav stress



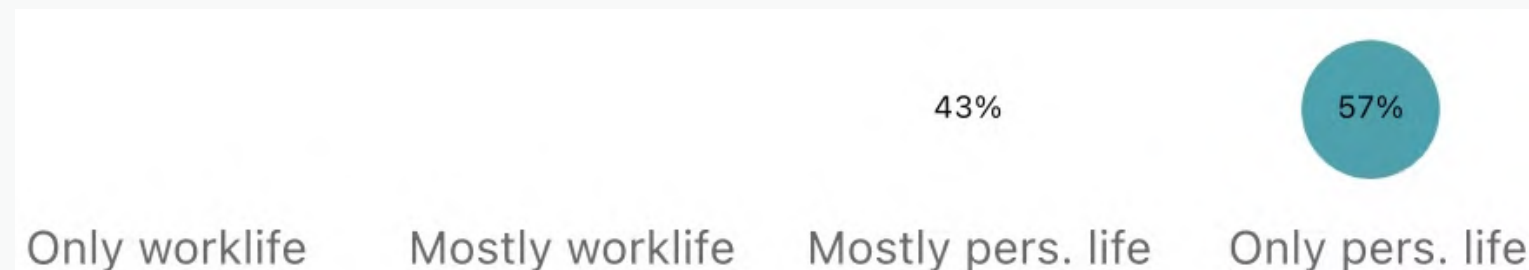
## Mild stress



## Moderat stress



## Høj stress



# Værktøjer til at forebygge stress - både på arbejdet og i privatlivet

Baseret på erfaringer fra stress-samtaler med medarbejdere og ledere

# 1. Lær hvornår du skal gribe ind

# Stressniveauer



## 2. Tre tommelfingerregler, når en medarbejder mærker **privatlivsrelateret** stress

# Tommelfingerregler når privatlivet er årsag til stress

# Tommelfingerregler når privatlivet er årsag til stress

Hold dig som udgangspunkt på arbejdets (faglige) 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

Hold dig som udgangspunkt på arbejdets (faglige) 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?

# Tommelfingerregler når privatlivet er årsag til stress

## 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

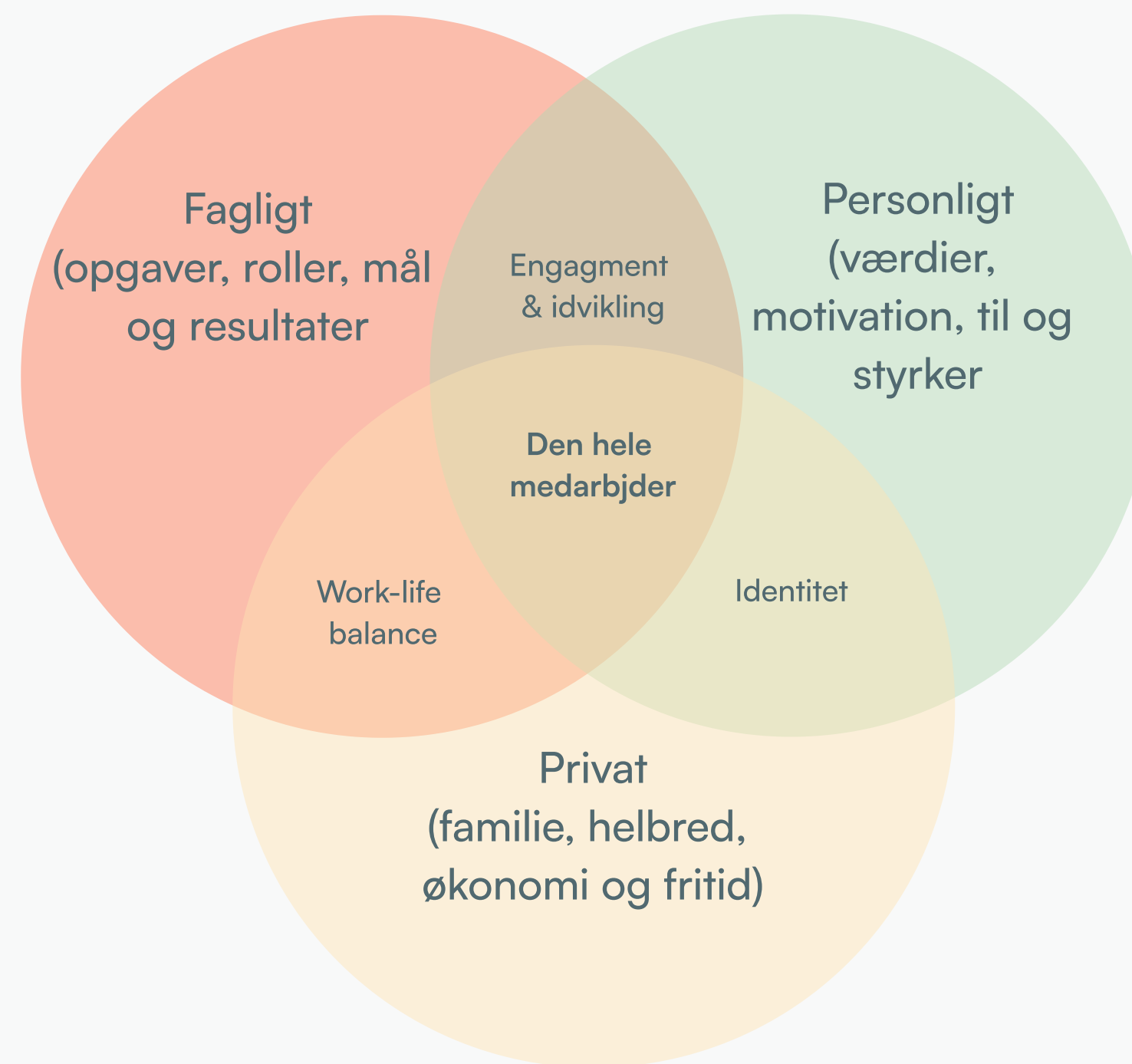
- Har du overvejet at tale med vores sundhedssikring?
- Har du brug for at jeg hjælper dig med at tage kontakt?

## 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?

# Forskellige dialoger med den enkelte medarbejder

## Tre livssfærer



### 3. Skab overblik over **krav og** **ressourcer**

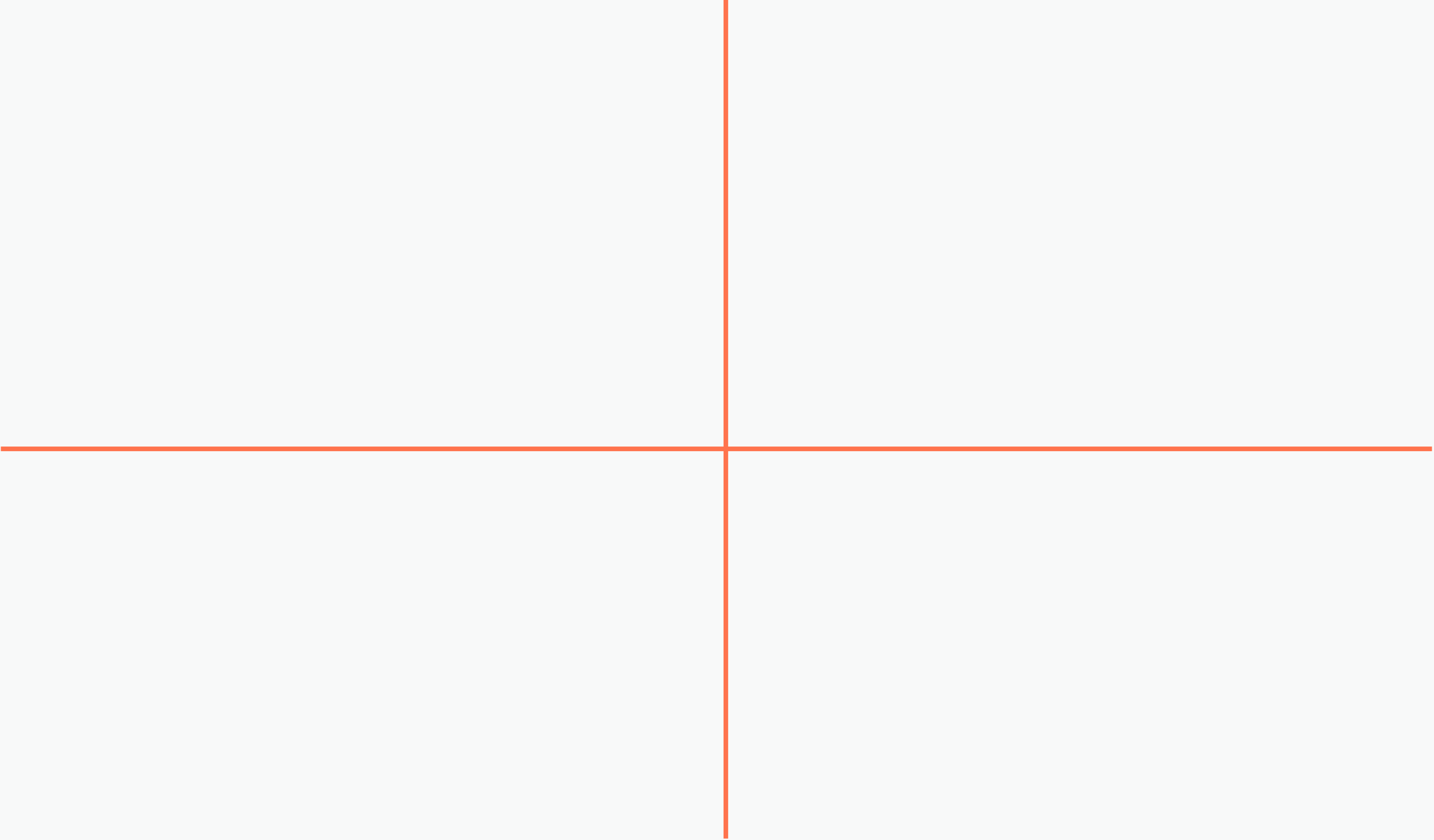
# Krav & ressourcer

Krav

Ressourcer

Privat

Arbejde



# Krav & ressourcer

Krav

Ressourcer

Privat

Hente børn

Sygdom i familien

Store familiefester

Arbejde

Usikkerhed om forventninger

Konflikter med kollegaer

Manglende indflydelse

# Krav & ressourcer

## Krav

## Ressourcer

### Privat

Hente børn

Ses med venner

Sygdom i familien

Læse en bog

Store familiefester

Gå en tur i skoven

### Arbejde

Usikkerhed om forventninger

Gode kollegaer

Konflikter med kollegaer

Lyttende leder

Manglende indflydelse

Fredagsbar

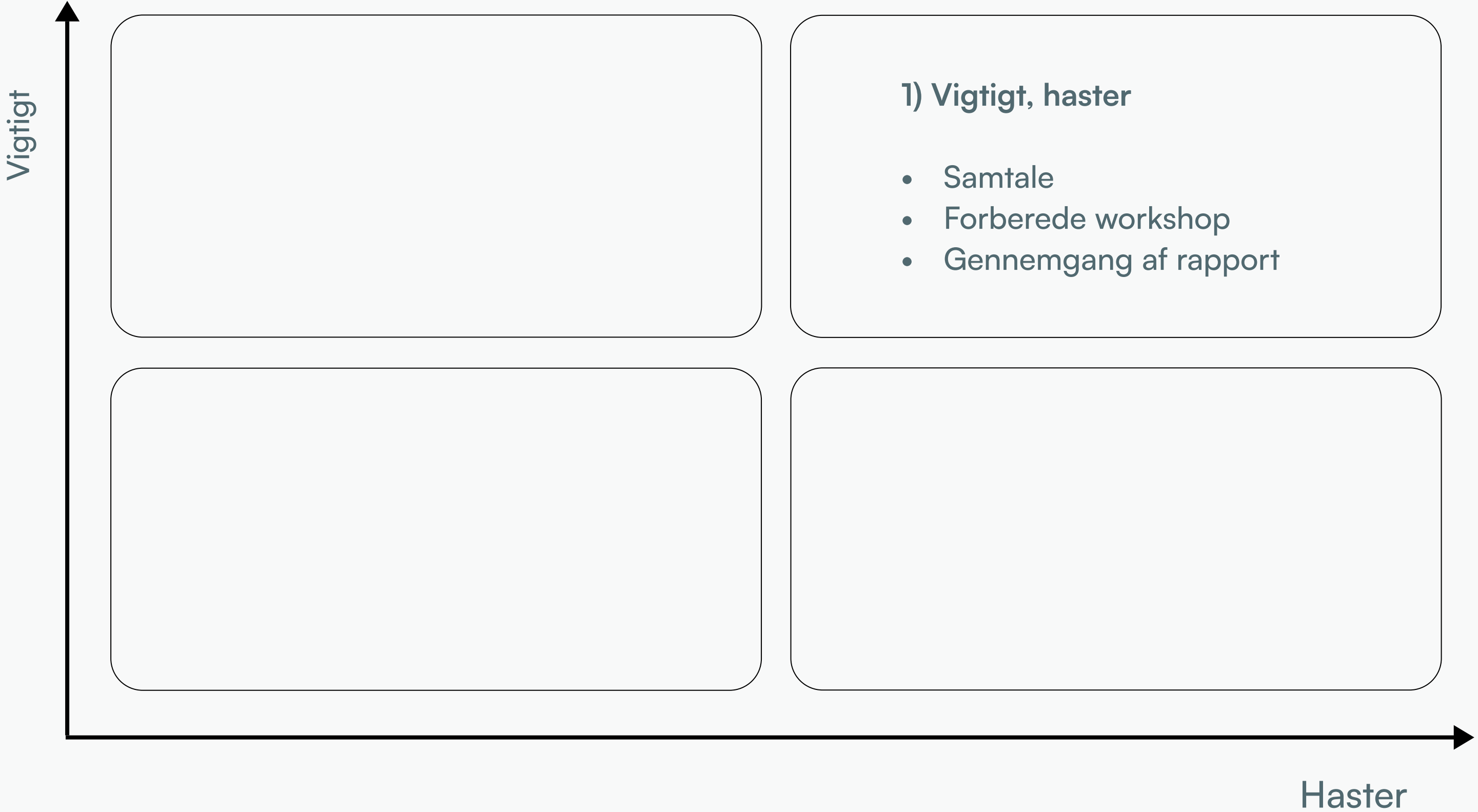
**Spørgsmål?**

## 2: Prioritér opgaver

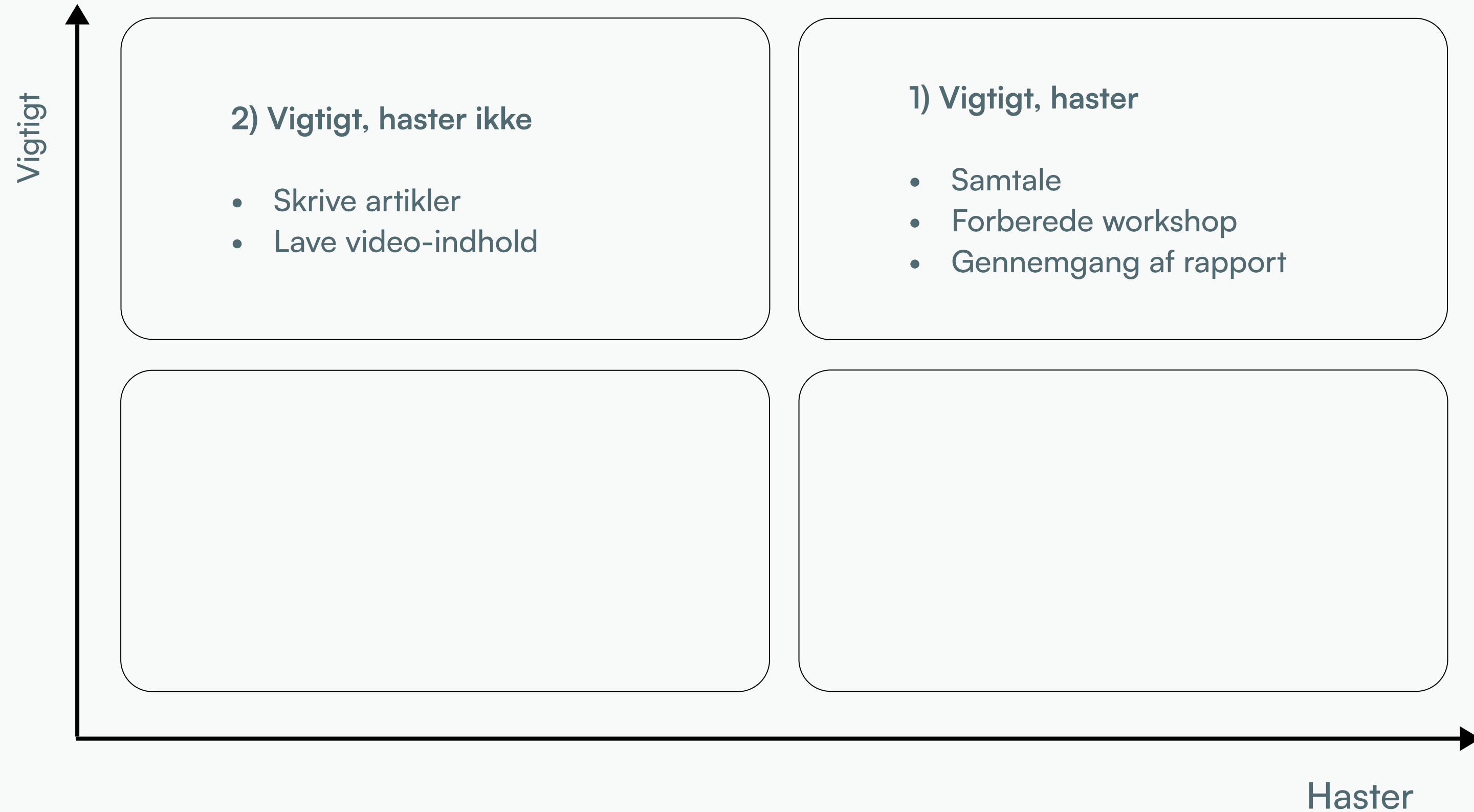
# Prioriteringsmatrix



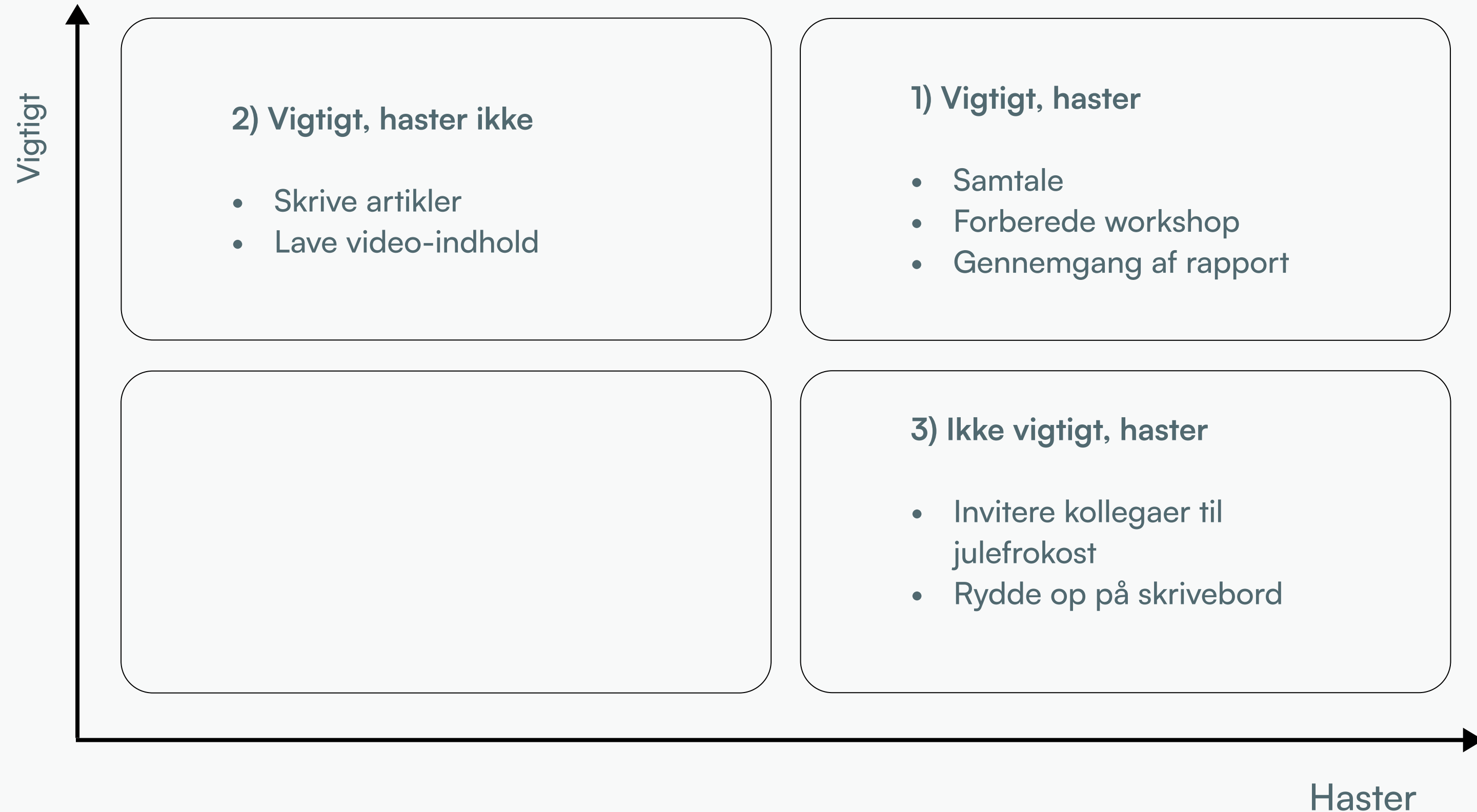
# Prioriteringsmatrix



# Prioriteringsmatrix



# Prioriteringsmatrix



# Prioriteringsmatrix

