

OrbisCure.

X

ballisager

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

Nordea



Dagrofa

VUE



krifa

BMS

Jettime

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Agenda

Hvorfor er kvinder mere stressede end mænd?

- Analyser og forskning om stress og køn
- Værktøjer til at reducere stress
- Slides og optagelse sendes efter webinar
- Skriv spørgsmål i chatten

Oplægsholdere



Morten Ballisager

- Direktør
- Konsulenthuset ballisager



Samuel Kirk-Haugstrup

- Chefpsykolog
- OrbisCure



Henrik J. Mondrup

- Direktør
- OrbisCure

Kandidatanalysen

Morten Ballisager



Danskernes arbejdsliv anno 2025

Kandidatanalysen 2025

Kandidatanalysen 2025

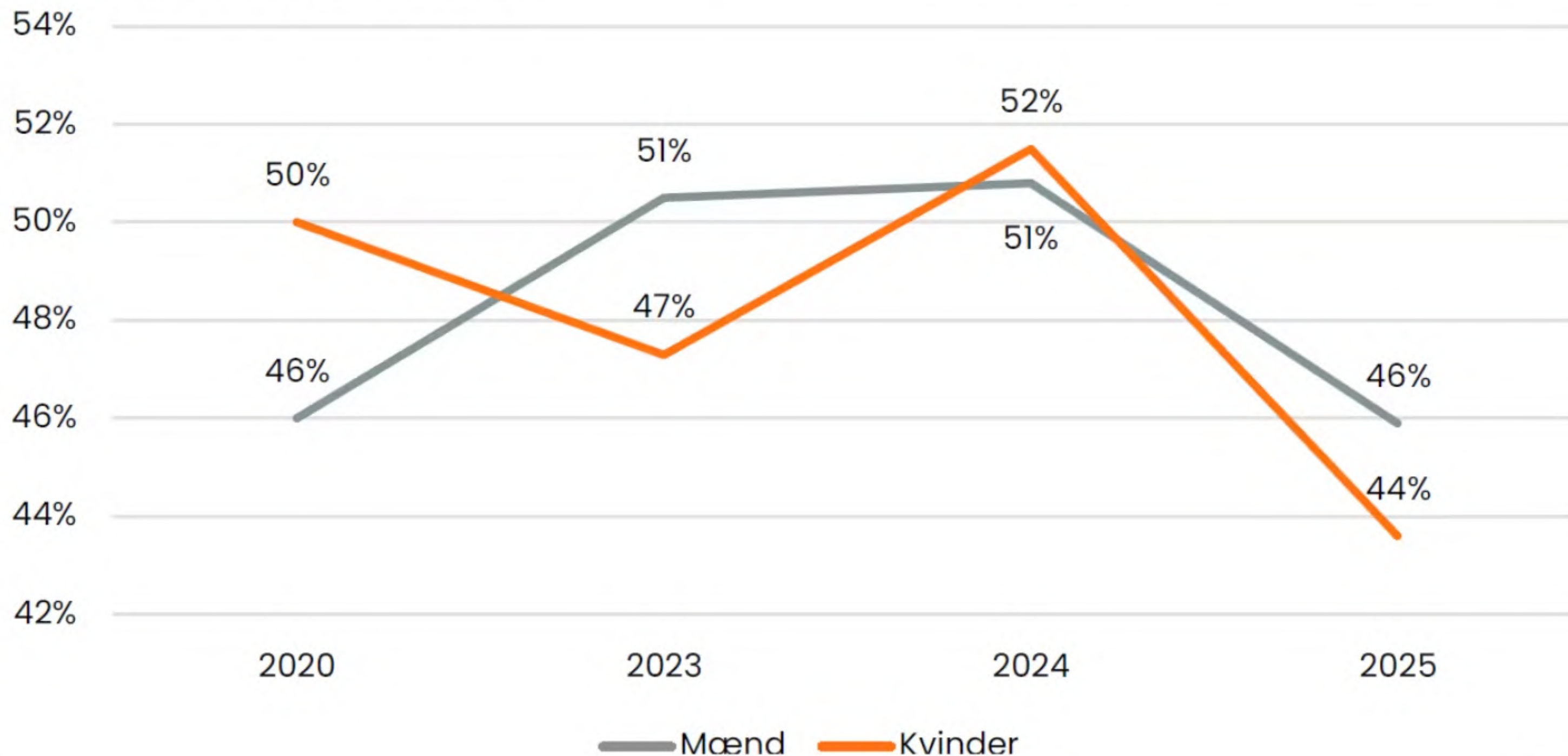
– En analyse af danskernes arbejdsliv

- Trivsel, engagement og stress
- Danskernes jobpræferencer
- Ledelse
- Afskedigelser



Trivsel over tid for mænd og kvinder

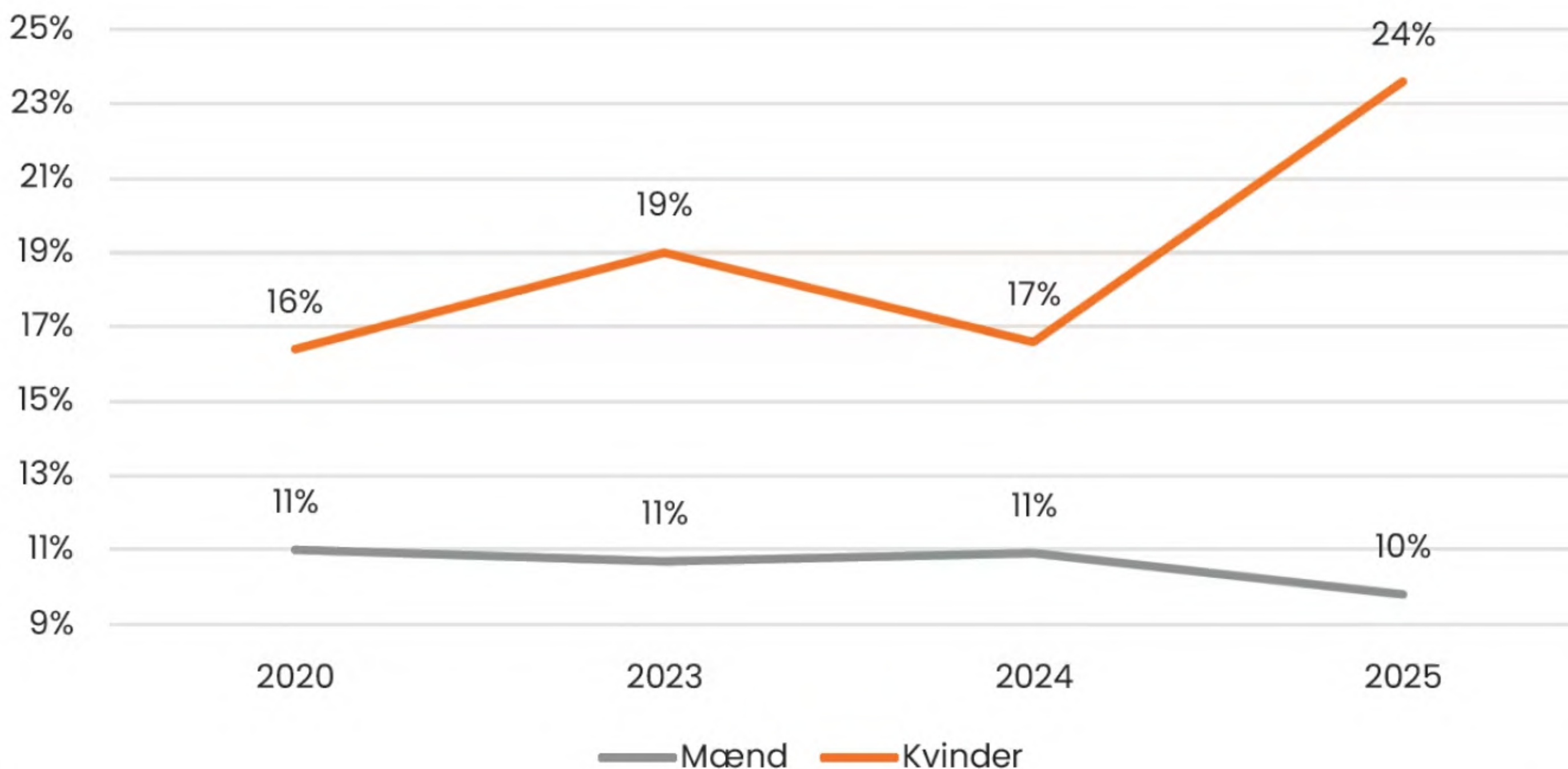
Udviklingen i jobtrivsel siden 2020



Trivsel, engagement
og stress

Stress over tid

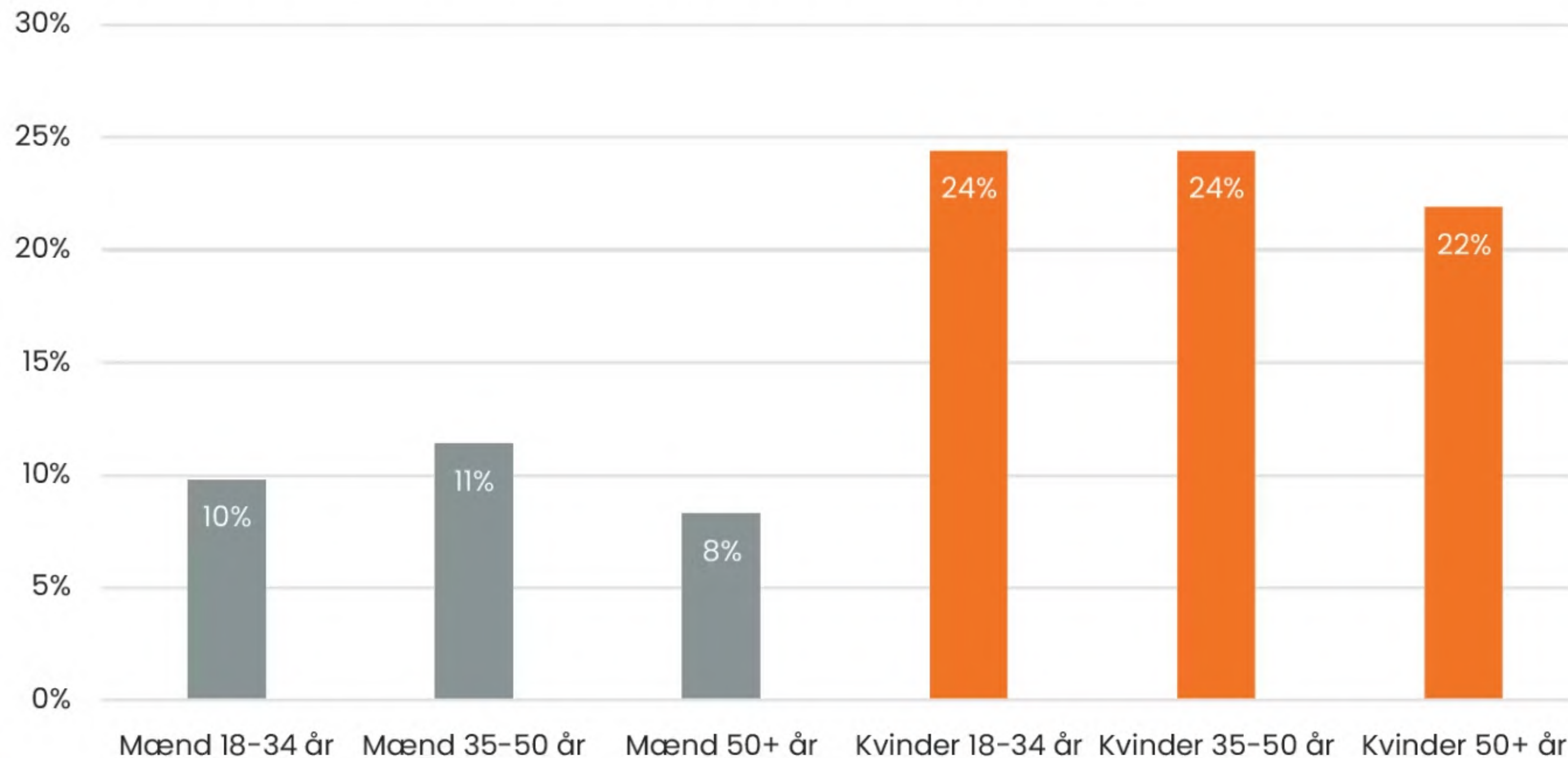
Andel, der ofte føler sig stresset – over tid – fordelt på køn



Trivsel, engagement
og stress

Hvem er mest stresset?

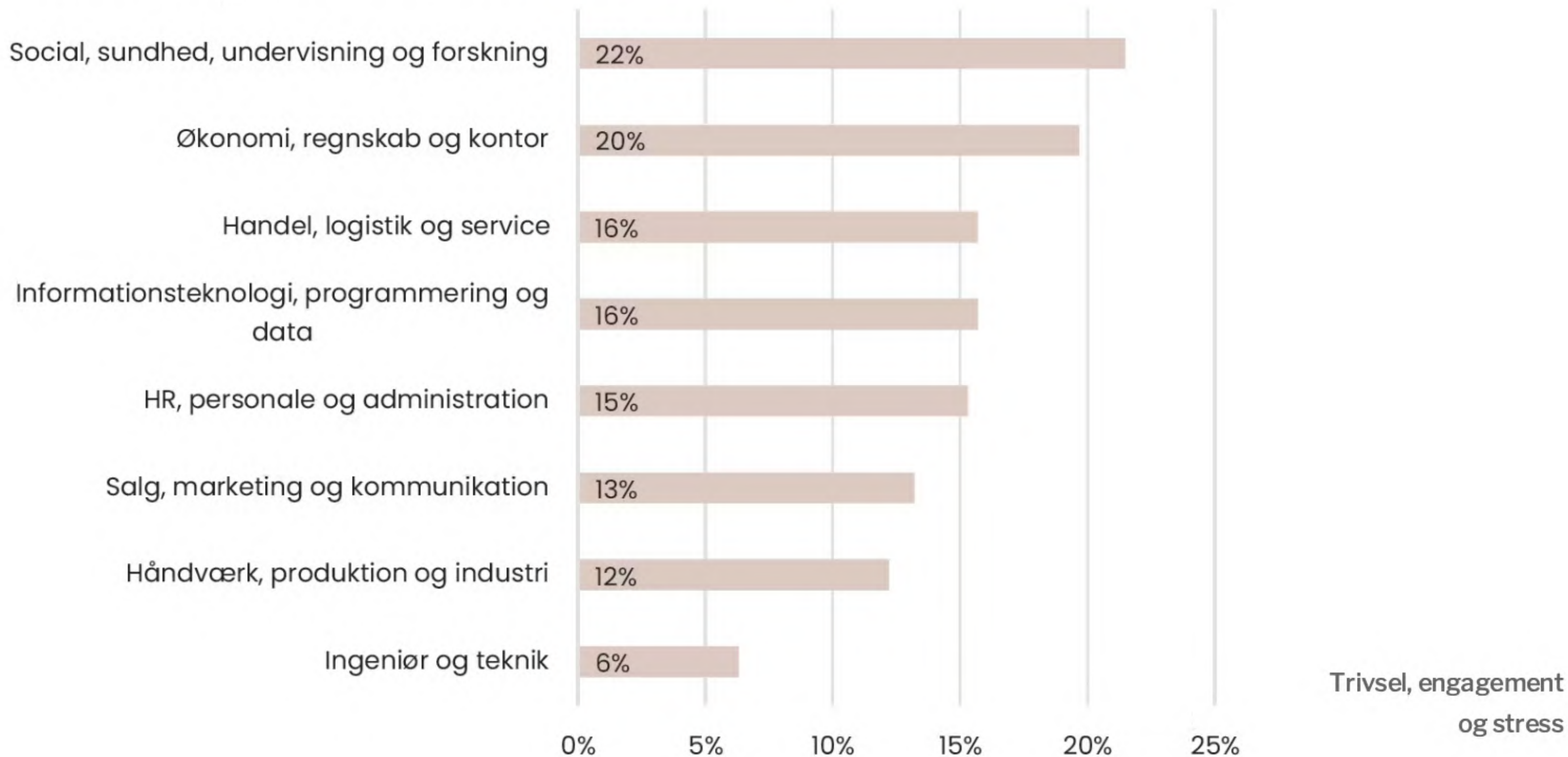
Andel, der ofte føler sig stresset – fordelt på køn og alder



Trivsel, engagement
og stress

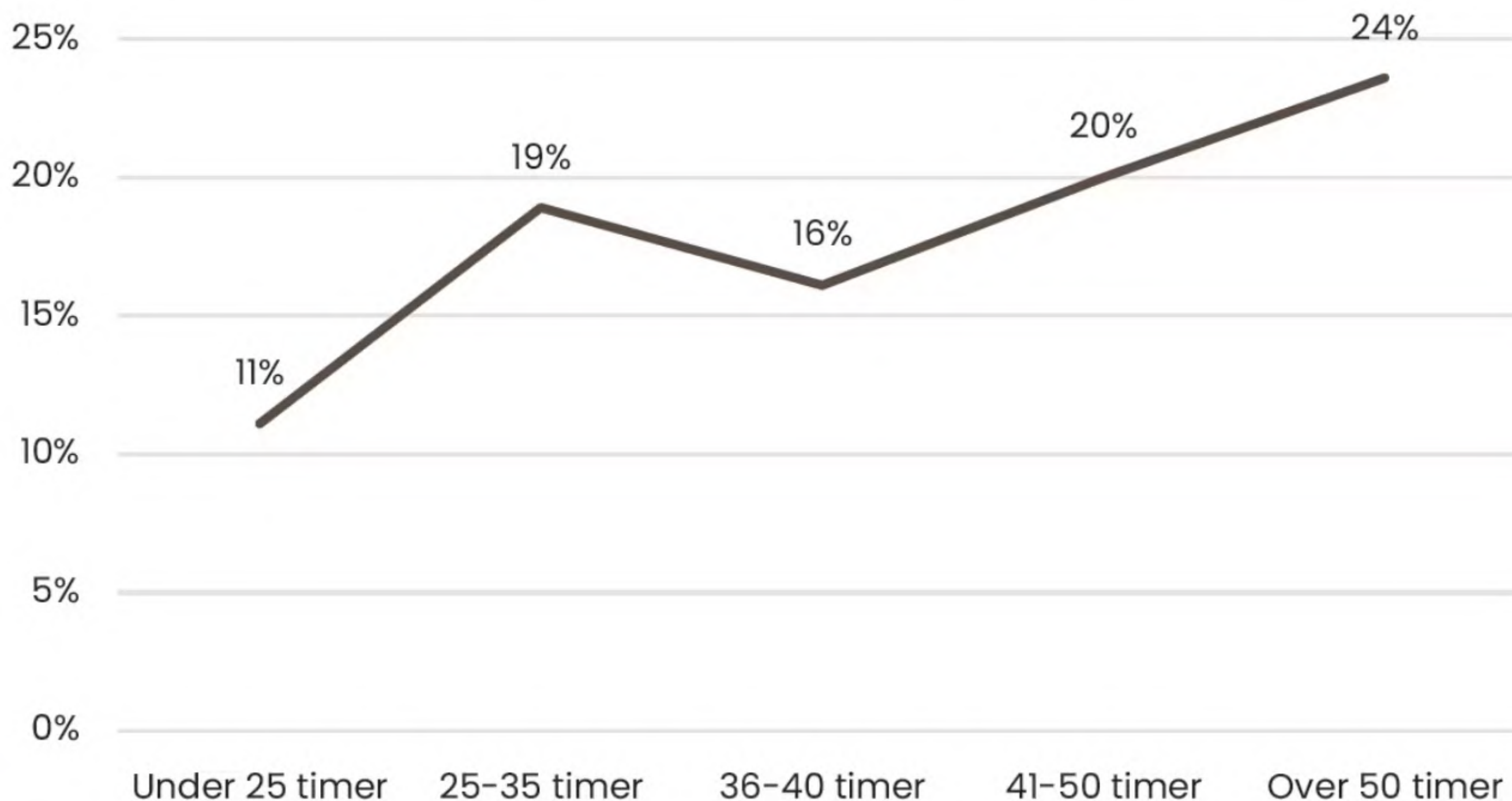
Stress fordelt på arbejdsområde

Andel, der ofte føler sig stresset
– fordelt på primært arbejdsområde



Stress fordelt på ugentlige arbejdstimer

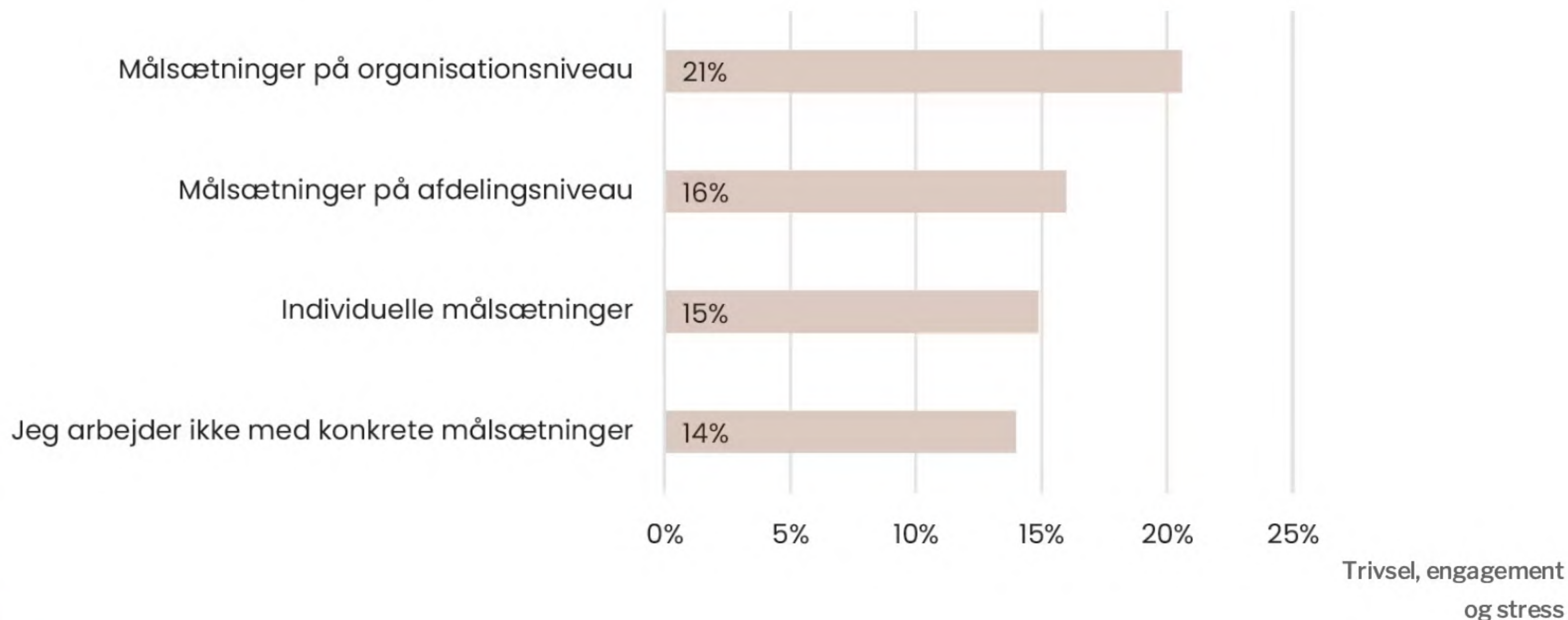
Andel, der ofte føler sig stresset – fordelt på ugentlig arbejdstid



Trivsel, engagement
og stress

Stress og målsætninger

Andel, der ofte føler sig stresset
– fordelt på målsætningsniveau



Ønsket pensionsalder og stress

61,9 år

Føler sig stresset



64,6 år

Føler sig ikke stresset





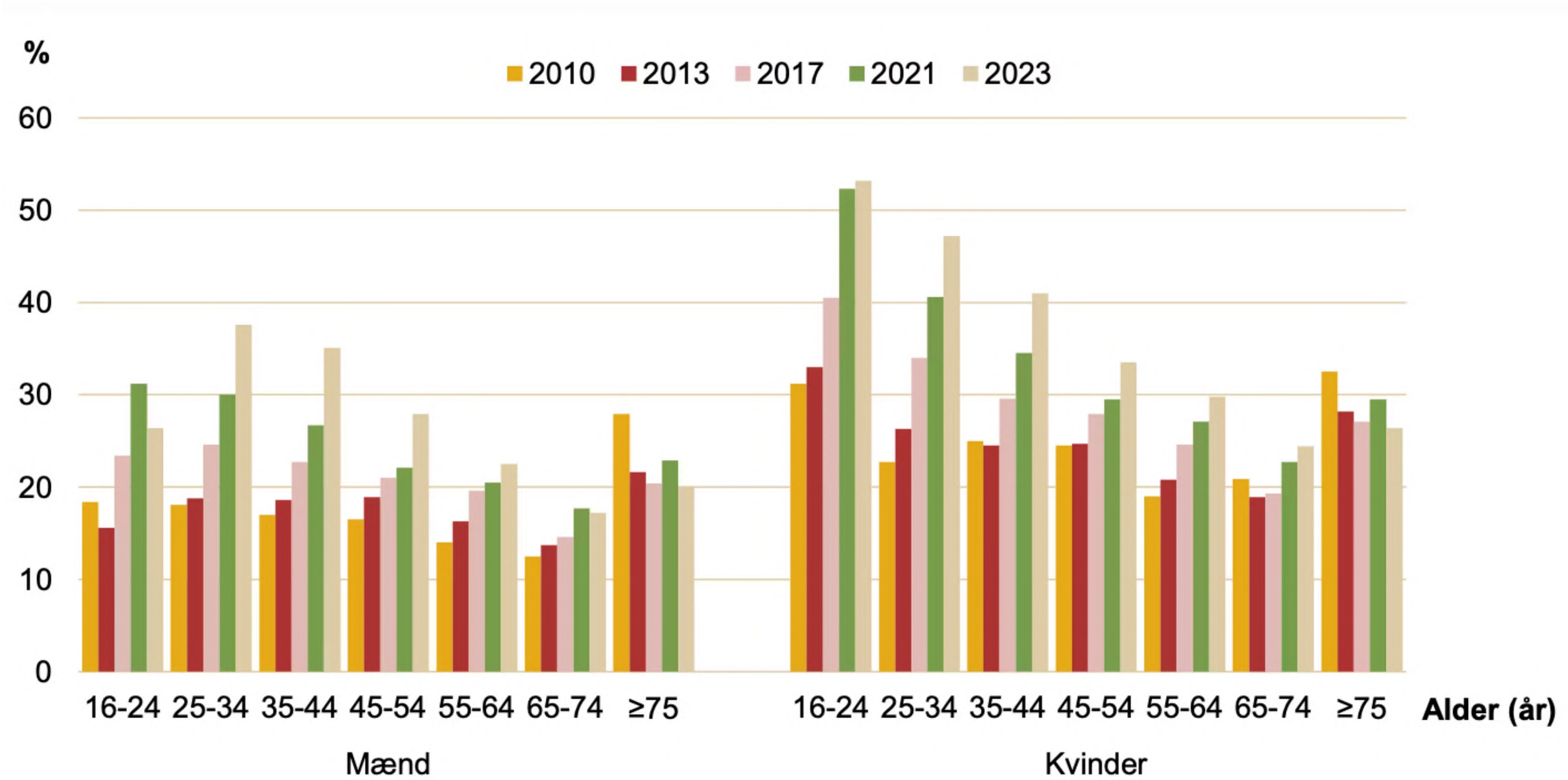
Så hvorfor er kvinder mere stressede

???????

Stress i Danmark

OrbisCure.

Stress i Danmark



Sygemeldinger med stress

Antal procent der har været sygemeldt inden for et år

13%

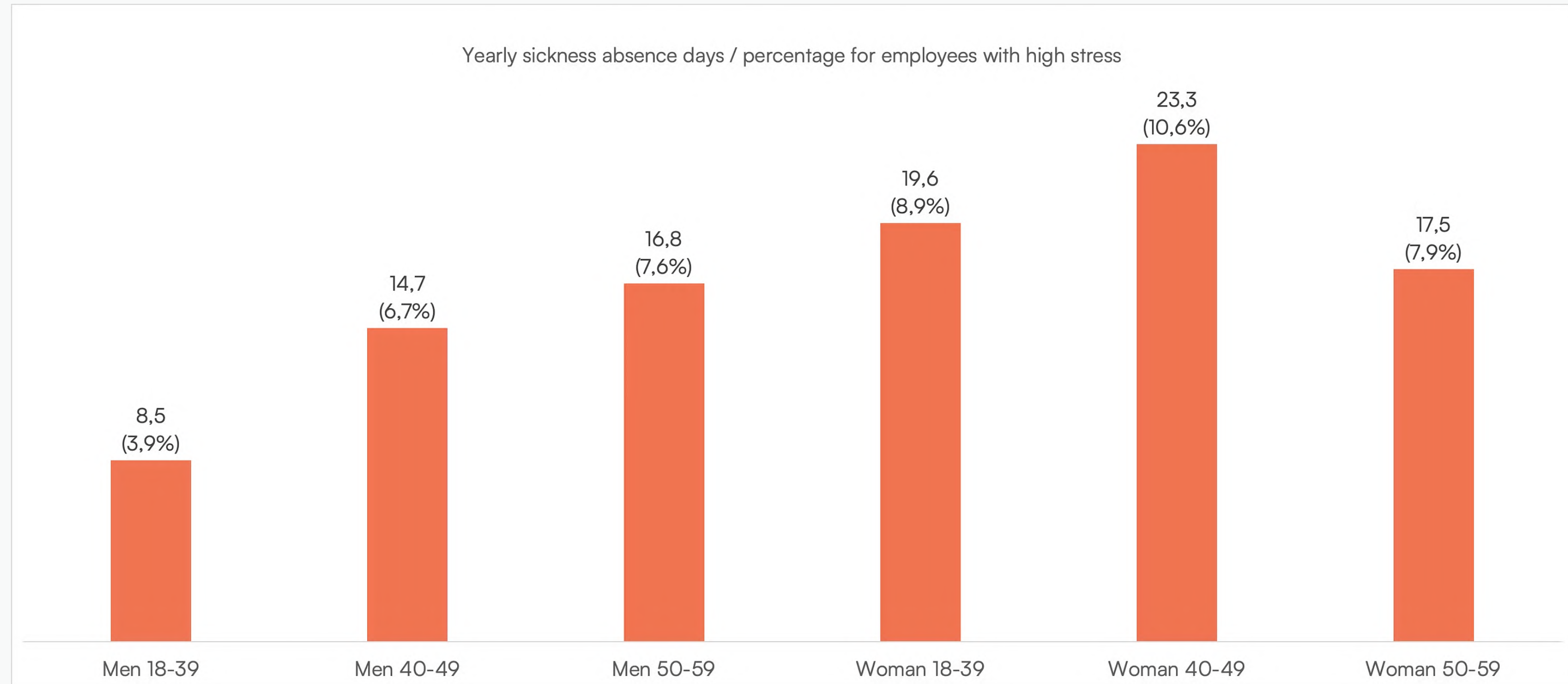
af kvinder

6%

af mænd

Sygedage for stressede medarbejdere

Forskningsstudie på 37,605 danske medarbejdere¹



¹ <https://doi.org/10.3390/ijerph18094980>

Hvorfor er kvinder mere
stressede end mænd?

Tre hypoteser

- Kønsroller
- Personlighed
- Mørketal



Dobbeltarbejde øger stressniveauet

Forskelle i hjemmet



- Stress på arbejde og i privatlivet¹
- Kvinder tager sig af husholdning²

¹ [Frankenhaeuser \(1987\)](#)

² [Seedat & Rondon \(2021\)](#)

Personlighed, køn og stress

- Kvinder scorer *generelt* højere i personlighedstrækket "neuroticisme"¹
- Neuroticisme korrelerer med stress²

¹ [Murphy et al. \(2021\)](#)

² [Luo, J. et. al \(2022\)](#)



Mørketal blandt mænd



- Mænd søger ikke hjælp¹
- Socialisering eller biologi?²

¹ [Sundhedsstyrelsen](#)

² [Taylor, S.E \(2011\)](#)

Værktøjer til at forebygge stress

Tre konkrete værktøjer

- Spot stress
- Tag samtalen
- Prioriter energi



1: 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.
3. **Bias:**
De fleste leder efter egne symptomer i andre.

Typiske tegn på stress

Data fra OrbisCure

Træt

Opgivende

Irritabel

Bekymret

Bebrejdende

Typiske tegn på stress

Data fra OrbisCure

Moderat Stress

Træt

Opgivende

Irritabel

Bekymret

Bebrejdende

Typiske tegn på stress

Data fra OrbisCure

Moderat Stress

Træt
Opgivende
Irritabel
Bekymret
Bebrejdende

Høj Stress

Vredesudbrud
Begår fejl
Beslutnings-besvær
Græder
Øget sygefravær

Typiske tegn på stress

Data fra OrbisCure

Symptomer	Typisk for mænd	Typisk for kvinder
Træthed		
Iritabel		
Bebrejder		
Følelser		
Øget sygefravær		

Typiske tegn på stress

Data fra OrbisCure

Symptomer	Typisk for mænd	Typisk for kvinder
Træthed	Trækker sig	Siger det højt
Iritabel		
Bebrejder		
Følelser		
Øget sygefravær		

Typiske tegn på stress

Data fra OrbisCure

Symptomer	Typisk for mænd	Typisk for kvinder
Træthed	Trækker sig	Siger det højt
Iritabel	Afbryder	Vender irritationen indad
Bebrejder		
Følelser		
Øget sygefravær		

Typiske tegn på stress

Data fra OrbisCure

Symptomer	Typisk for mænd	Typisk for kvinder
Træthed	Trækker sig	Siger det højt
Iritabel	Afbryder	Vender irritationen indad
Bebrejder	Bebrejder andre	Bebrejder sig selv
Følelser		
Øget sygefravær		

Typiske tegn på stress

Data fra OrbisCure

Symptomer	Typisk for mænd	Typisk for kvinder
Træthed	Trækker sig	Siger det højt
Iritabel	Afbryder	Vender irritationen indad
Bebrejder	Bebrejder andre	Bebrejder sig selv
Følelser	Vredesudbrud	Græder
Øget sygefravær		

Typiske tegn på stress

Data fra OrbisCure

Symptomer	Typisk for mænd	Typisk for kvinder
Træthed	Trækker sig	Siger det højt
Iritabel	Afbryder	Vender irritationen indad
Bebrejder	Bebrejder andre	Bebrejder sig selv
Følelser	Vredesudbrud	Græder
Øget sygefravær	Reagerer for sent	Bedre til at mærke efter

2: Tal med en medarbejder om stress

Tal 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.

3: Hjælp med at prioritere **krav** og **ressourcer**

Hvorfor prioritere krav & ressourcer

1. **Øget bevidsthed:**
At blive klar over, hvad der tager og giver energi, giver mulighed for at lave nødvendige ændringer.
2. **Overblik:**
Skemaet giver overblik over hvad der kan skrues op og ned for.
3. **Forventningsafstemning:**
Aftal hvad arbejdspladsen kan gøre for at hjælpe.

Data fra OrbisCure

Top 3 stressfaktorer hos kvinder

- Mister overblik
- Konflikt med arbejdspladsen
- Ambitiøs

Krav og ressourcer

Tager energi

Giver energi

Privat

Arbejde

Krav og ressourcer



Krav og ressourcer



Krav og ressourcer

1. Spot stress

Så du ved hvornår du som leder skal gribe ind.

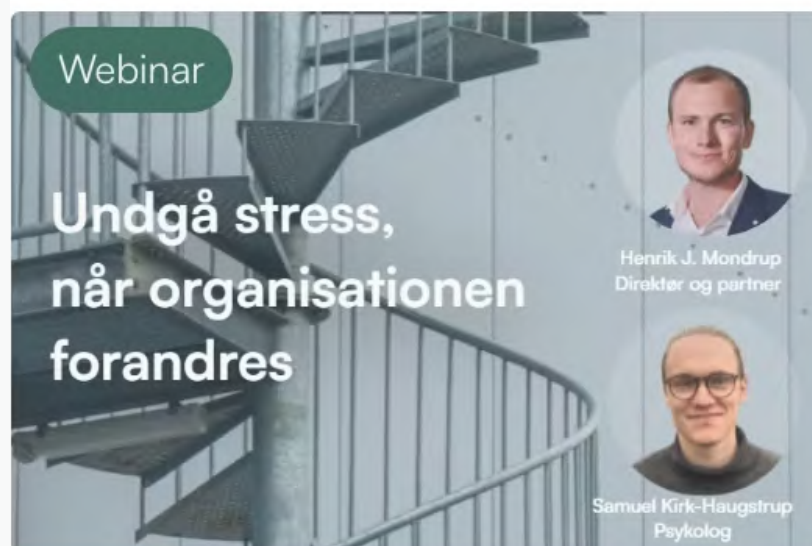
2. Tag den svære samtale

Så du har mulighed for at give medarbejderen den bedste støtte.

3. Priorité energi

Så du hjælper medarbejderen med at genfinde balancen.

Kommende webinarer



Undgå stress, når organisationen forandres

August 21, 2025 9:00

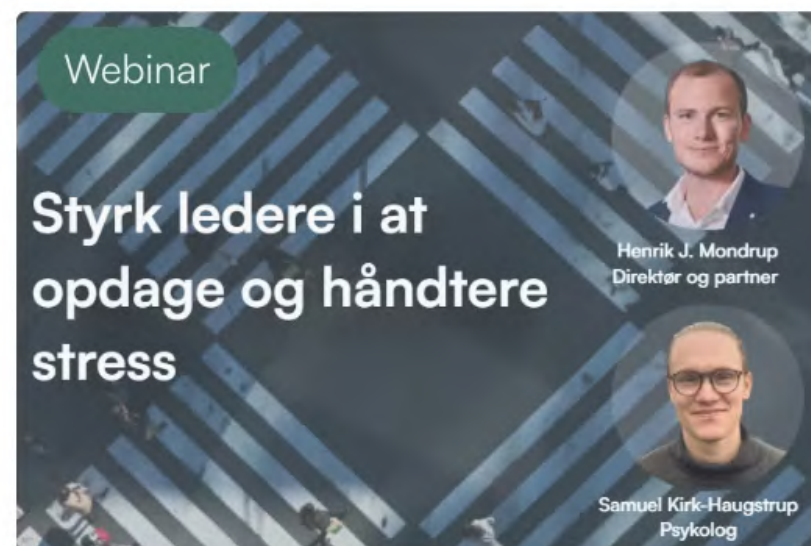
Online



Skjult stress er din virksomheds usynlige regning

September 3, 2025 9:00

Online



Styrk ledere i at opdage og håndtere stress

October 9, 2025 9:00

Online



Både stress og trivsel er stigende — hvordan kan det passe?

November 6, 2025 9:00

Online



Skab en kultur med psykologisk tryghed og mindre stress

November 27, 2025 9:00

Online

Spørgsmål?