

OrbisCure.

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

Nordea



Dagrofa

VUE

ballisager

NiNE
TRIFORK.

krifa



Jettime

NAALAKKERSUISUT
GOVERNMENT OF GREENLAND



FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Stress:

Forebyggelse vs. håndtering

Samuel Kirk-Haugstrup
Psykolog hos OrbisCure



Agenda

- Forebyggelse vs. Håndtering
- Hvornår skal du gøre hvad?
 1. Skab et fælles sprog
 2. Spot eller mål stressniveauet

Når man handler for sent

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

Udgifter til sundhed: Forebyggelse eller behandling?

5%

95%

Hvorfor forebygger vi ikke?



Hvorfor forebygger vi ikke?

- Temporal Discounting
- Optimism Bias



Skal du fokusere på
forebyggelse eller
håndtering af stress?

Skab et fælles sprog for
stress

Hvorfor skabe et fælles sprog?

1. **Psykologisk tryghed:**
79% går IKKE til deres leder, når de oplever stress.
2. **Støttende kollegafællesskab:**
Et fælles sprog bidrager til, at kollegaer kan støtte hinanden - og ikke altid behøver at gå til lederen.

Case: Stressforebyggelse hos Vue



Case: Stressforebyggelse hos Vue

1. Fælles sprog for stress



Case: Stressforebyggelse hos Vue

1. Fælles sprog for stress
2. Aftabuisering



Case: Stressforebyggelse hos Vue

1. Fælles sprog for stress
2. Aftabuisering
3. Nemmere at få hjælp



Hvad kan du selv gøre
som **leder** eller **HR**?

Personalemøde: Fælles sprog for stress

Din rolle som leder	Formuleringer du kan bruge

Personalemøde: Fælles sprog for stress

Din rolle som leder	Formuleringer du kan bruge
Rammesætter • Sæt scenen • Forklar formål	• <i>I løbet af den næste halve times tid skal vi tale om stress og trivsel i teamet.</i> • <i>Grunden til, at vi skal tale om stress, er for at gøre det mere trygt at spørge om hjælp i pressede perioder.</i>

Personalemøde: Fælles sprog for stress

Din rolle som leder	Formuleringer du kan bruge
Rammesætter • Sæt scenen • Forklar formål	• <i>I løbet af den næste halve times tid skal vi tale om stress og trivsel i teamet.</i> • <i>Grunden til, at vi skal tale om stress, er for at gøre det mere trygt at spørge om hjælp i pressede perioder.</i>
Facilitator • Stil de rigtige spørgsmål • Inddrag - ejerskab • Alle skal høres	• <i>Hvornår oplever du øget pres på arbejdet?</i> • <i>Hvad er forskellen på at have travlt og at være stresset?</i> • <i>Hvordan ønsker du at modtage støtte i stressende perioder?</i> • <i>Hvorfor er det vigtigt for os at kunne tale om trivsel og stress?</i>

Personalemøde: Fælles sprog for stress

Din rolle som leder	Formuleringer du kan bruge
Rammesætter • Sæt scenen • Forklar formål	• <i>I løbet af den næste halve times tid skal vi tale om stress og trivsel i teamet.</i> • <i>Grunden til, at vi skal tale om stress, er for at gøre det mere trygt at spørge om hjælp i pressede perioder.</i>
Facilitator • Stil de rigtige spørgsmål • Inddrag - ejerskab • Alle skal høres	• <i>Hvornår oplever du øget pres på arbejdet?</i> • <i>Hvad er forskellen på at have travlt og at være stresset?</i> • <i>Hvordan ønsker du at modtage støtte i stressende perioder?</i> • <i>Hvorfor er det vigtigt for os at kunne tale om trivsel og stress?</i>
Afrund og følg op • Notér de tre vigtigste pointer • Send mail til teamet • Følg op løbende	• <i>Hvad tager I med fra vores snak i dag?</i> • <i>Hvordan husker vi hinanden på de ting, vi har talt om?</i> • <i>Jeg laver en opsamling og sender en fælles mail med de vigtigste pointer fra vores snak i dag.</i>

Hvordan **håndterer** du
stress?

Metoder til at vurdere stressniveauet

Mål stress

Spot stress

Mål stressniveaue

Hvordan måler man stressniveauet?

- Psykisk APV
- WHO-5
- Trafiklys
- Perceived stress scale (PSS-10)

Hvorfor måle stressniveauet?

1. **Datadrevet**

Videnskabeligt indblik fremfor at mærke efter.

2. **Bidrager til at afstigmatisere**

Når stressniveauet måles, tages det alvorligt.

Case: Stresshåndtering hos Frederikssund Kommune

The logo for Frederikssund Kommune is centered on the page. It consists of a light blue rounded rectangle containing the text 'FREDERIKSSUND KOMMUNE' in a bold, black, sans-serif font. Above the text is a thin blue horizontal line, and below it is a thicker blue horizontal line that features a small upward curve on its right side.

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Case: Stresshåndtering hos Frederikssund Kommune

1. Opdage stress tidligt

The logo for Frederikssund Kommune is displayed within a light gray rounded rectangle. It features a thin blue horizontal line at the top, followed by the text "FREDERIKSSUND" and "KOMMUNE" in a bold, black, sans-serif font. Below the text is a thick blue horizontal line that has a small upward curve on its right side.

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Case: Stresshåndtering hos Frederikssund Kommune

1. Opdage stress tidligt
2. Legitimt at række ud



FREDERIKSSUND
KOMMUNE

The logo of Frederikssund Kommune is displayed. It features the text "FREDERIKSSUND" and "KOMMUNE" in a bold, sans-serif font, stacked vertically. The text is centered within a white rectangular area. Above the text is a thin blue horizontal line, and below it is a thicker blue horizontal line that has a small upward curve on its right side.

Case: Stresshåndtering hos Frederikssund Kommune

1. Opdage stress tidligt
2. Legitimt at række ud
3. Let tilgængelig hjælp

The logo for Frederikssund Kommune features the text "FREDERIKSSUND KOMMUNE" in a bold, sans-serif font. Above the text is a thin blue horizontal line. Below the text is a thick blue horizontal line that has a small upward curve on its right side.

FREDERIKSSUND
KOMMUNE

Hvad kan du selv gøre
som **leder** eller **HR**?

Spot stress

Stressniveau

Stressnivåer

Lav Stress

- Trives
- Overblik
- Kontrol

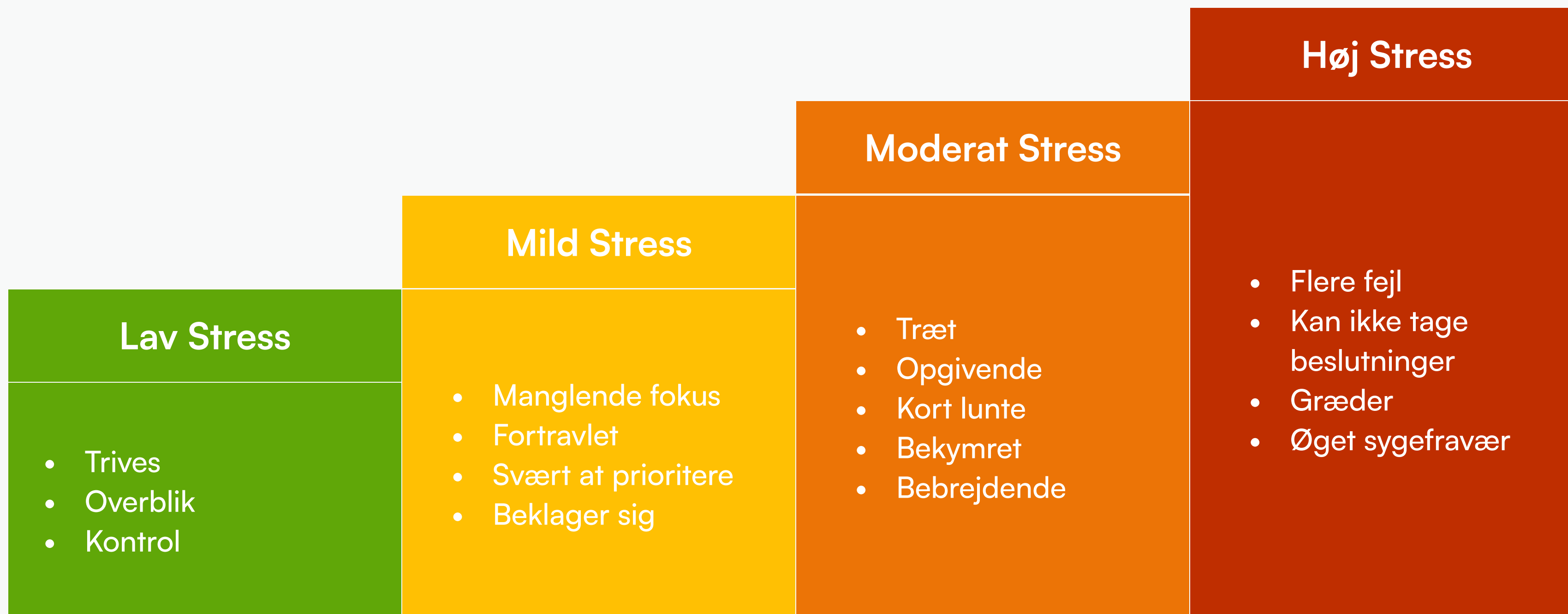
Stressniveauer

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

Stressniveauer

Lav Stress		Mild Stress	Moderat Stress
• Trives • Overblik • Kontrol		• Manglende fokus • Fortrævlet • Svært at prioritere • Beklager sig	• Træt • Opgivende • Kort lunte • Bekymret • Bebrejdende

Stressniveauer



Hvad kan du selv gøre
som **leder** eller **HR**?

3: Tal om det når stress-tegnene er alvorlige

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.*

Kommende events

Foredrag

Foredrag Webinar

Hans Henrik Knoop
Sådan skaber du
trivsel hos
medarbejdere



Hans Henrik Knoop: Sådan
skaber du trivsel hos
medarbejdere
May 8, 2025 8:45
Rosensgade 12, 8000 AarhusC

Foredrag Webinar

Mikael Kamber
Sådan skaber du
trivsel hos **ledere**



Mikael Kamber: Sådan skaber du
trivsel hos ledere
May 20, 2025 8:45
Adelgade 12, 1340 København

Webinarer

Webinar

**Styrk ledere i at
opdage og håndtere
stress**



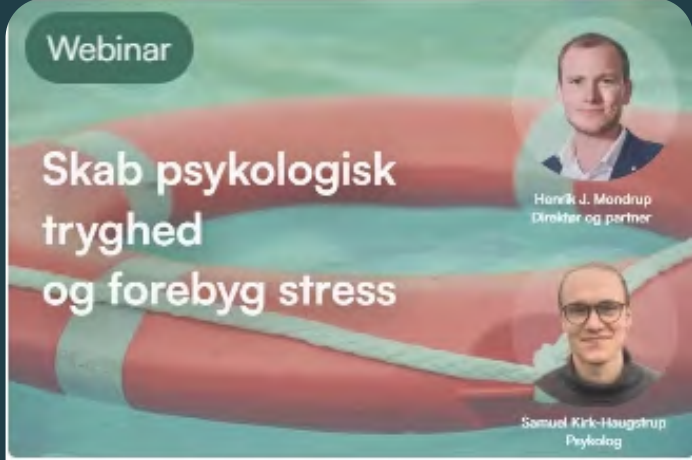
Henrik J. Mondrup
Direktør og partner

Samuel Kirk-Haugstrup
Psykolog

Styrk ledere i at opdage og
håndtere stress
June 4, 2025 15:00
Online

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**



Henrik J. Mondrup
Direktør og partner

Samuel Kirk-Haugstrup
Psykolog

Kom godt på sommerferie:
Sommerquiz og
sommerværktøjskasse
June 19, 2025 8:00

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

Kommende webinarer



Kom godt på sommerferie:
Sommerquiz og
sommerværktøjskasse

June 19, 2025 8:00

Online



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

Kommende webinarer

Webinar



Skjult stress er din virksomheds usynlige regning

Henrik J. Mondrup
Direktør og partner

Skjult stress er din virksomheds usynlige regning

September 3, 2025 9:00

Online

Webinar



Sådan knækkede Vue Denmark koden til mindre stress

Venesea Pihl
Biografchef
VUE Denmark

Samuel Kirk-Haugstrup
Psykolog

Sådan knækkede Vue Denmark koden til mindre stress

September 25, 2025 9:00

Online

Webinar



Styrk ledere i at opdage og håndtere stress

Henrik J. Mondrup
Direktør og partner

Samuel Kirk-Haugstrup
Psykolog

Styrk ledere i at opdage og håndtere stress

October 9, 2025 9:00

Online

Webinar



Både stress og trivsel er stigende
Hvordan kan det passe?

Henrik J. Mondrup
Direktør og partner

Samuel Kirk-Haugstrup
Psykolog

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

October 23, 2025 9:00

Online

Webinar



Sådan forebyggede Middelfart Sparekasse stress i forbindelse med reorganisering

Helle Gregersen
HR-direktør
Middelfart Sparekasse

Samuel Kirk-Haugstrup
Psykolog

Sådan forebyggede Middelfart Sparekasse stress i forbindelse med reorganisering

November 6, 2025 9:00

Online

Webinar



Skab en kultur med psykologisk tryghed og mindre stress

Henrik J. Mondrup
Direktør og partner

Samuel Kirk-Haugstrup
Psykolog

Skab en kultur med psykologisk tryghed og mindre stress

November 27, 2025 9:00

Online

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