

# OrbisCure.

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

Nordea



saphe



FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

# Forebyggelse versus sygdommelding

## Sundhedsforsikring



## OrbisCure



## 1. Måling

Obligatorisk 2-min månedlig videnskabelig stress-måling<sup>1</sup>

## 4. Forløb

Skræddersyet forløb for medarbejdere i høj risiko



## 2. Selv-hjælp

Praktiske værktøjer til medarbejdere og ledere

## 3. Sessioner

Book psykolog-sessioner direkte i appen

<sup>1</sup> <https://doi.org/10.5271/sjweh.3510>

# Grundlag

Vi har lavet omfattende undersøgelser for at identificere de grundlæggende årsager til stress

**+100  
interviews**

med medarbejdere  
og ledere

**21 ledende  
eksperter**

involveret i  
udviklingen<sup>1</sup>

**Omfattende  
research**

i videnskabelige  
undersøgelser

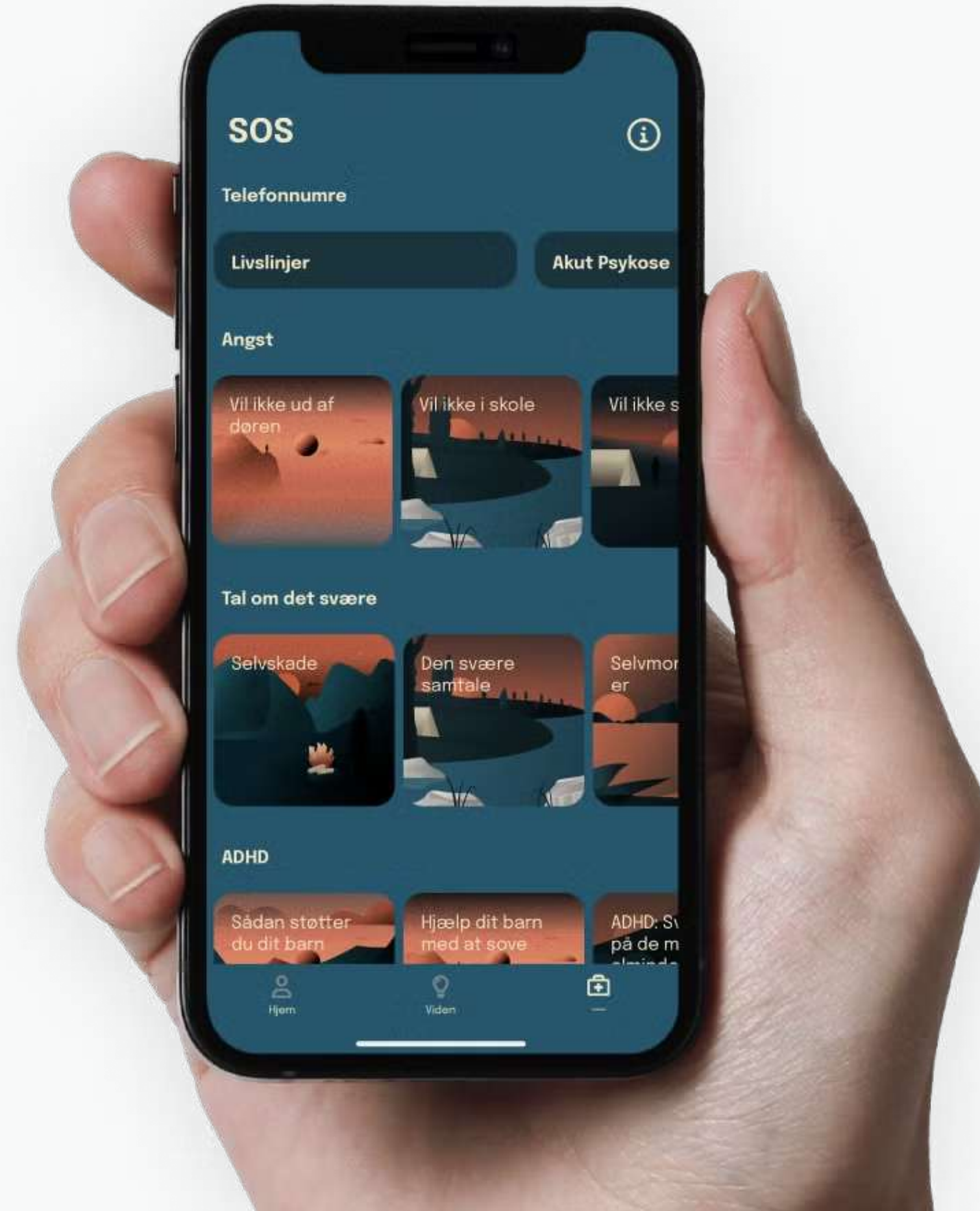
<sup>1</sup> <https://www.orbiscure.com/methodology>

# OrbisFamily

til privatlivsrelateret stress

## Stand-alone app til at hjælpe familien

- 15% af danske børn diagnosticeres med psykiske lidelser som 18-årige<sup>1</sup>
- 22% af deres forældre sygemeldes med stress<sup>2</sup>
- Mange ledere er usikre på, hvordan de skal håndtere det
- Det er derfor, vi tilbyder OrbisFamily!



<sup>1</sup> [10.1001/jamapsychiatry.2019.3523](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.3523)

<sup>2</sup> [Bedre Psykiatri](#)

# Månedlig rapport til HR

- Få indsigt i stress på team-niveau
- Træf data-drevne beslutninger
- Få skræddersyet rådgivning

11	Unclear or changing guidelines and objectives from top management
10	Poor communication and collaboration across departments
6	Difficulties balancing my work and private life
5	Lack of influence on my tasks
4	Challenges with considering both the individual employee and the company's goals
1	Handling conflicts in the team



## Kategorifordeling af PSS Score

- 6 Medarbejderne er meget motiverede, tilfredse og trives.
- 3 Medarbejderne mærker de første tegn på stress. De har har tendens til at miste overblikket, og kan blive en smule mere irritable end normalt.
- 7 Medarbejderne kan opleve hovedpine, bekymringer, søvnproblemer og manglende energi. De vil typisk være mere kort for hovedet end normalt.
- 1 Medarbejderne er stærkt påvirket af deres følelser og laver flere fejl. Der er stor risiko for sammenbrud og sygefravær.

# Med OrbisCure

## Organisationen og HR

- færre omkostninger til stress: sygemeldinger og opsigelser
- skjult stress opdages og produktiviteten øges
- beslutninger ift. stress og trivsel træffes ud fra data

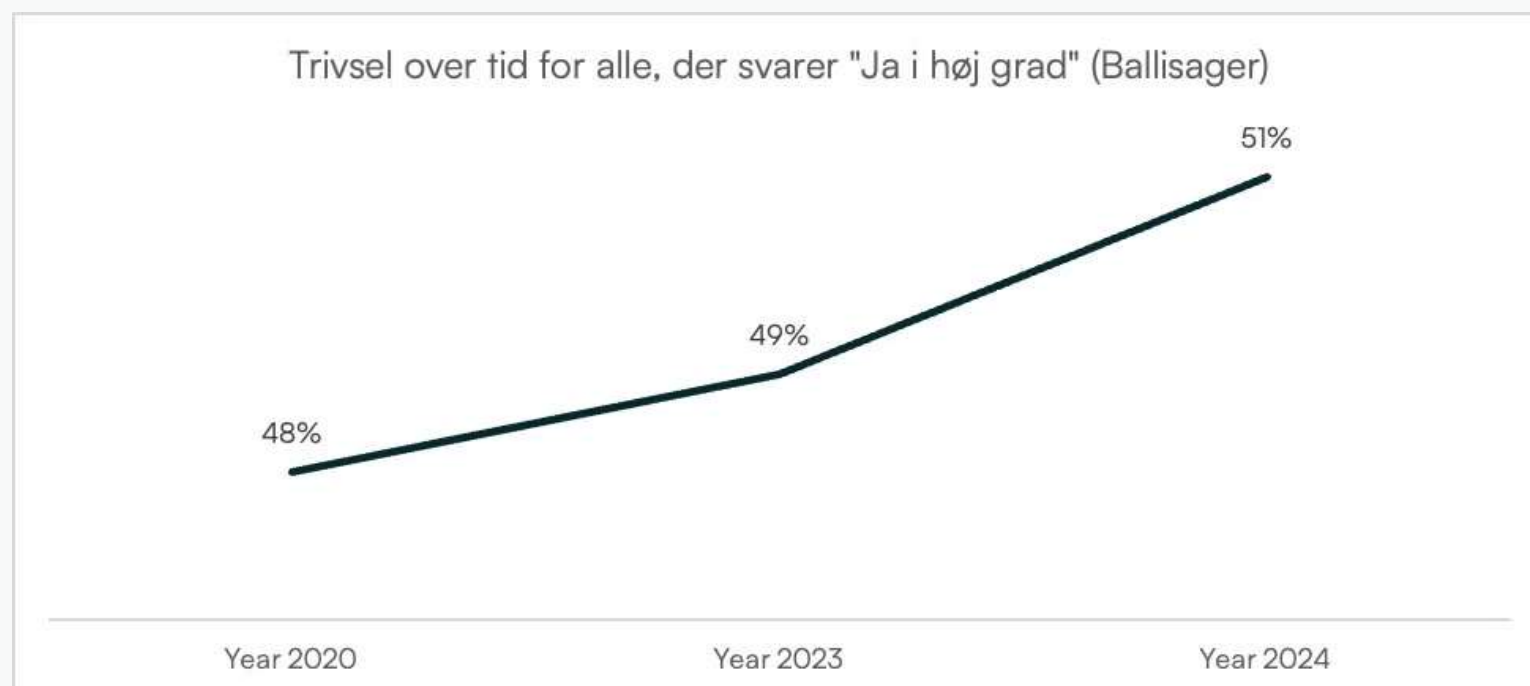
## Medarbejdere

- har løbende indsigt i eget stress-niveau
- er glade for at få hjælp - også til private udfordringer
- har let og hurtig adgang til selvhjælp og psykolog

## Ledere

- overholder deadlines, ved at reducere stress-sygemeldinger
- medarbejdere kommer af sig selv - i tide
- har værktøjer til at håndtere medarbejdernes problemer

# Udvikling af trivsel og stress



## Hvordan kan trivsel og stress stige samtidigt?

OrbisCure's data viser, at jo højere stressniveau, jo mere kommer fra privatlivet. Medarbejdere, der trives på arbejdet, kan rammes af stress-sygemelding, hvis årsagen er fra privatlivet.

<sup>1</sup> [Sundhedsstyrelsen](#)

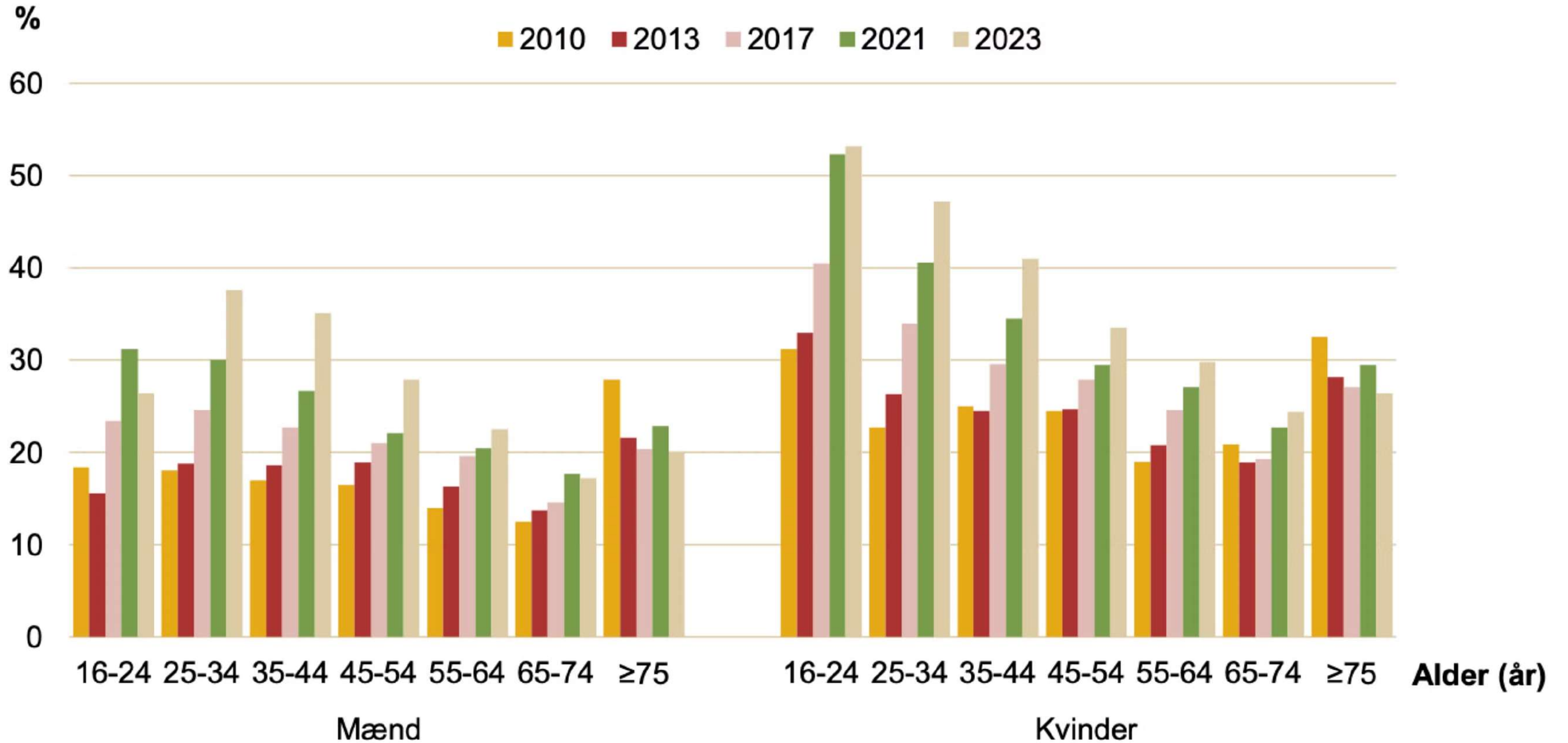
<sup>2</sup> [Ballisager](#)



# Det koster stress på bundlinjen

**Samuel Kirk-Haugstrup**  
Psykolog hos OrbisCure





Source  
Sundhedsstyrelsen (2023)

# Omkostninger forbundet med stress

**Opsigelser**

**Sygedage**

**Tabt  
produktivitet**

# Opsigelser pga. stress

**50%**

**har forladt deres  
job pga. dårligt  
mentalt helbred**

**81%**

**unge under 27  
år har forladt  
deres job**

# Hvad koster syggemeldinger?

# Det koster stress

## Sygemelding

### Direkte tab ved en stress-sygemelding

Så meget koster det en sygemeldt medarbejder, hvis følgende tal er gældende:

#### Enkelt medarbejder

Daglig fakturering/værditilvækst	5.000 kr.
Arbejdsdage pr. måned	18,3 dage
Gns. løn inkl. personaleomkostninger	74.250 kr.
Måneder med sygemelding	6 mrd.
Lønrefusion i perioden	-93.900 kr.

---

<b>Direkte tab</b>	<b>900.600 kr.</b>
--------------------	--------------------

**Hvad koster tabt  
produktivitet?**

# Det koster stress

## Skjult stress

### Direkte tab ved skjult stress

Så meget koster skjult stress, hvis følgende tal er gældende:

#### Team

Antal medarbejdere i teamet	10
Daglig fakturering/værditilvækst	5.000 kr.
Medarbejdere med høj stress (benchmark)	14% <sup>1</sup>
Tabte arbejdsdage <sup>1</sup>	64 dage

---

**Direkte tab årligt** **319.900 kr.**

<sup>1</sup> <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/9/4980>



The image is a vertical split composition. The left half shows a vast, golden field of tall grass or wheat under a soft, hazy sky, suggesting a natural, outdoor environment. The right half shows a person with dark curly hair, wearing a dark blue athletic top and shorts, running in a modern, blue-lit hallway. The person is captured in motion, with a slight blur, and is looking towards the right. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on movement and environment.

**Ændrede omgivelser  
samme hjjerne**

# Hjernens udvikling





# Konkrete eksempler på, hvad der skaber stress

## Medarbejder

- Bekymringer om at være god nok
- For høje krav til sig selv
- Udfordringer i privatlivet
- Skyklapper

## Leder

- Manglende forventningsafstemning
- Svært ved at spotte stress
- Ved ikke, hvordan de skal tale om stress

### Source

Baseret på kvalitative samtaler med medarbejdere og ledere

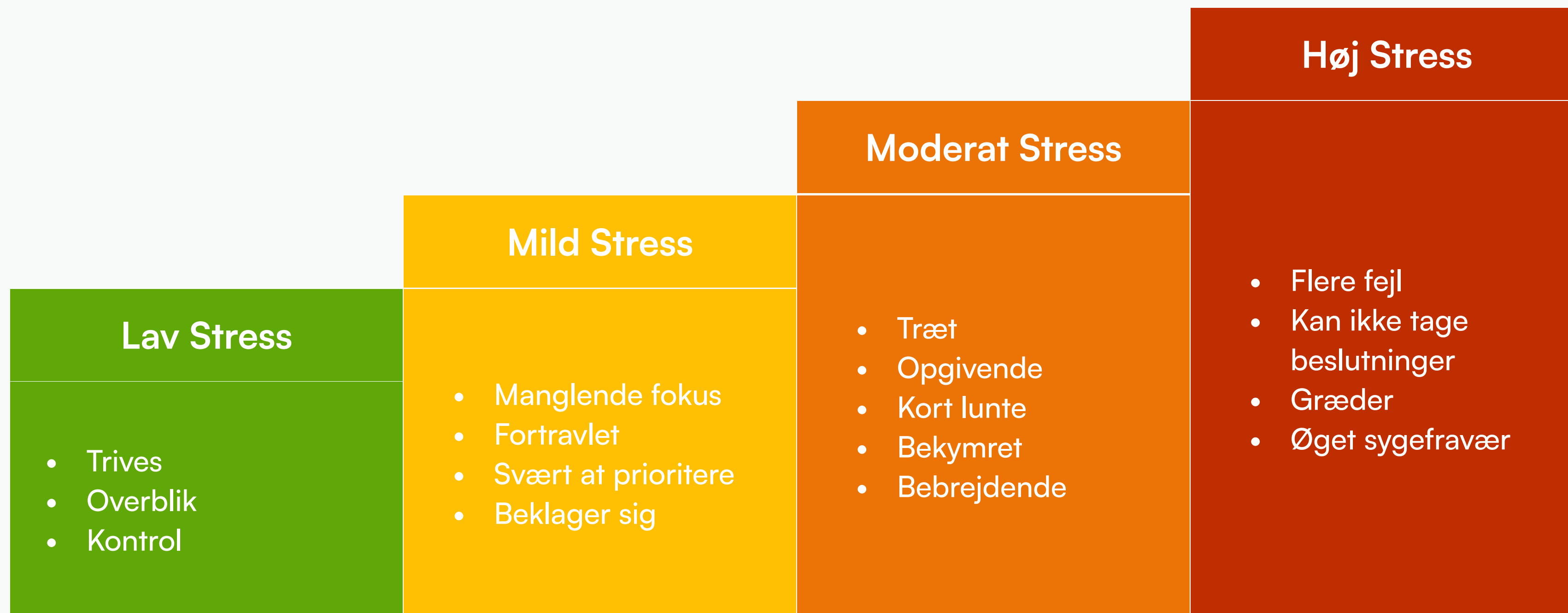
# Tre konkrete værktøjer til at undgå udgifter til stress

Baseret på erfaringer fra stress-samtaler med medarbejdere og ledere

# 1: Forventningsafstemning

Emner	Eksempler	Spørgsmål
<b>Ledelse</b>	Behov for rammer Feedback Medbestemmelse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foretrækker du klare rammer eller større fleksibilitet ift. opgaveløsning?</li> <li>• Ønsker du løbende feedback eller foretrækker du at arbejde mere uforstyrret?</li> <li>• Indenfor hvilke rammer vil du føle dig mest tryk, når du arbejder?</li> </ul>
<b>Work-life balance</b>	Mødetider Hjemmearbejdsdage Opdeling mellem arbejde og privatliv	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Foretrækker du klar opdeling mellem arbejde og privatliv eller mere flydende?</li> <li>• Hvordan kan vi støtte dig i at finde en god balance mellem hjemmearbejde og kontorarbejde?</li> <li>• Hvilke mødetider ville være mest effektive for dig indenfor vores arbejdstider?</li> </ul>
<b>Trivsel</b>	Arbejdsopgaver Ansvar Samarbejde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan går det med dine nuværende opgaver?</li> <li>• Oplever du, at du får den mængde ansvar, du ønsker?</li> <li>• Hvordan trives du i teamet?</li> </ul>

# 2: Spot stress

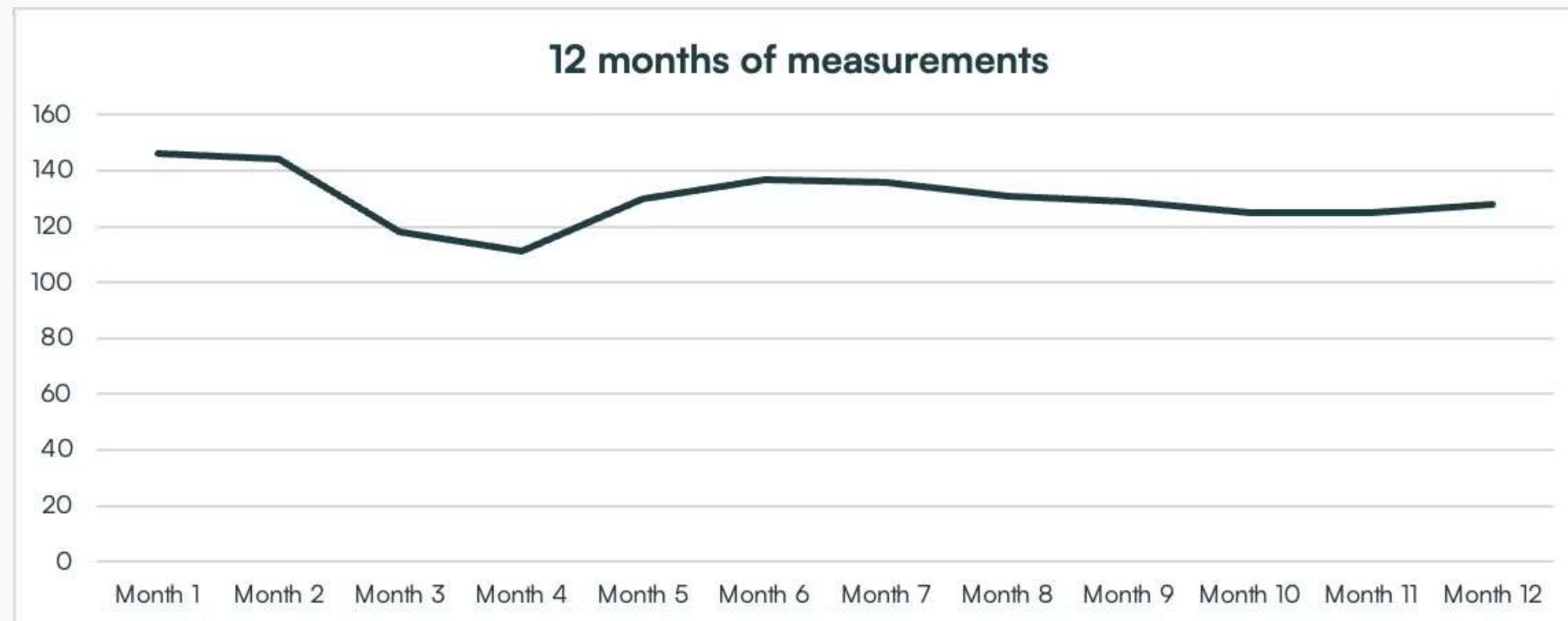


# 3: Tal om stress

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. **Find løsninger:** *“Hvilke arbejdsopgaver bør vi skrue på? Hvordan kan jeg hjælpe? Kunne du tænke dig at tale med en professionel?”*
4. **Aftal næste skridt:** *Opsummer hvad, I har talt om. Aftal hvem, der gør hvad herfra, og hvornår I skal tale sammen igen.*



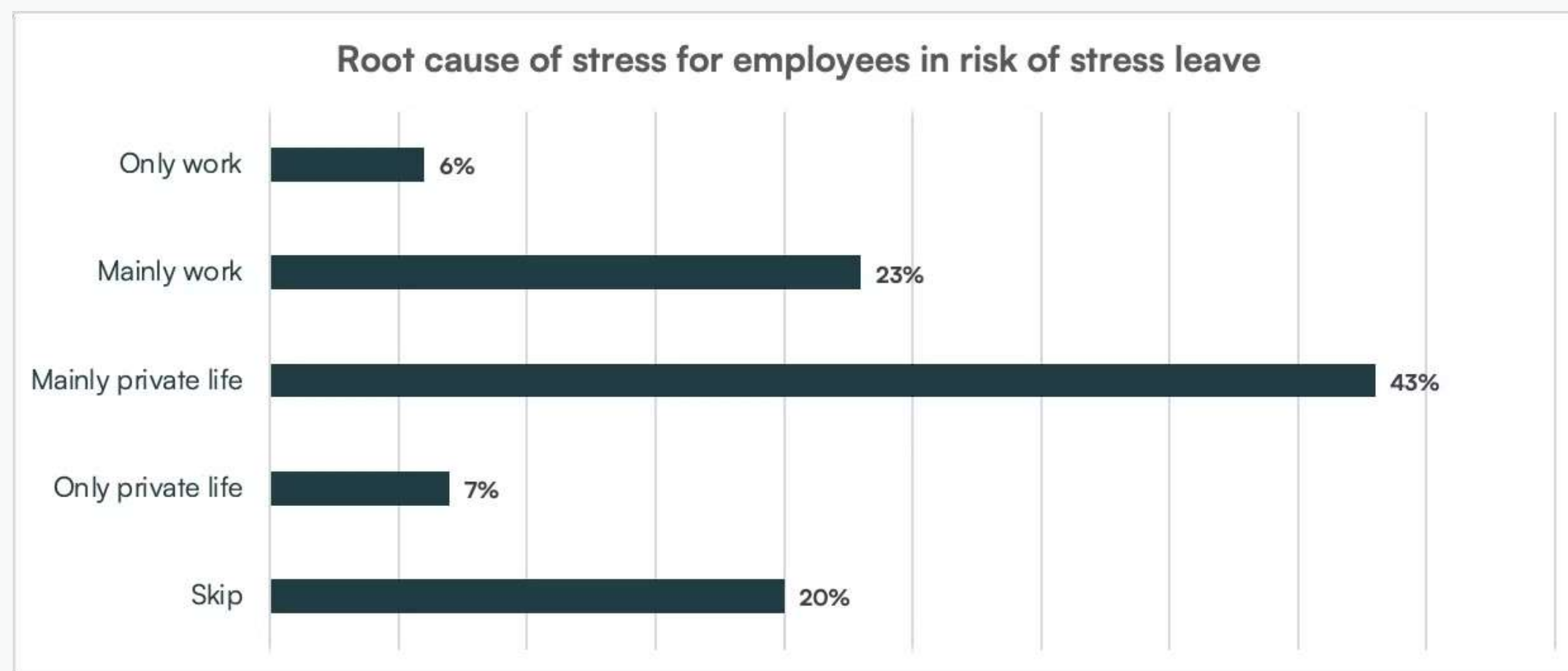
# Case



*"Vores erfaringer med OrbisCure har ikke været andet end positive. Målingerne er nemme og hurtige at lave med resultater, der kan bruges af teamet selv og af ledelsen"*

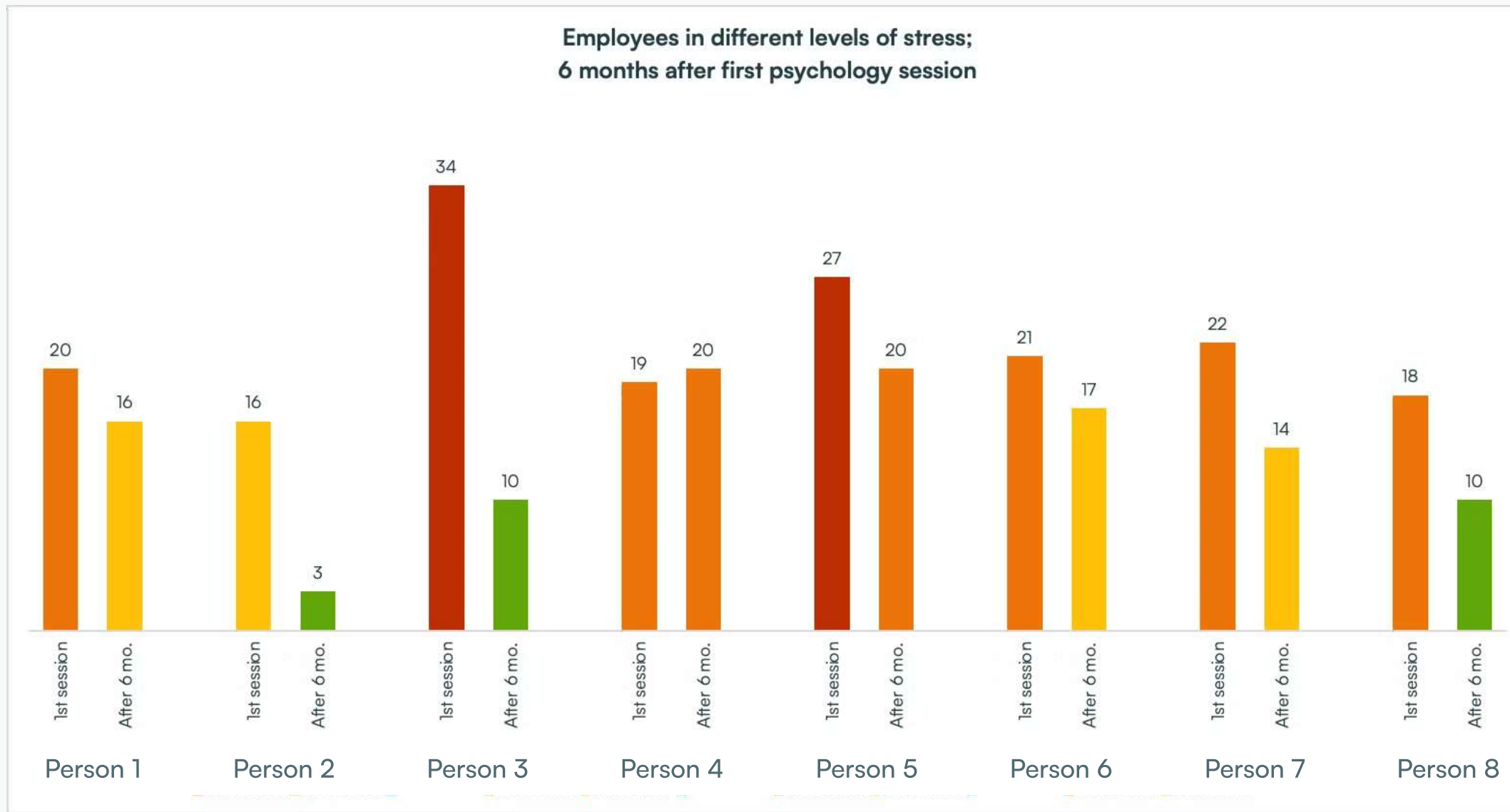
- Dennis Christiansen, Team Lead, Vertica

# Root cause



*"Selve applikationen med det store udvalg af eLearning materiale, har givet mange gode dialoger på vores afdelingsmøder. Personligt har jeg haft stort udbytte af eLearning materialet."*

Dennis Fink, Head of Department, Aarhus Havn



*"Ved samarbejdet med OrbisCure oplever vi, at der hele tiden bliver taget hånd om medarbejdere, der føler sig stresseet. Vi har helt klart undgået en langtids-sygemelding."*

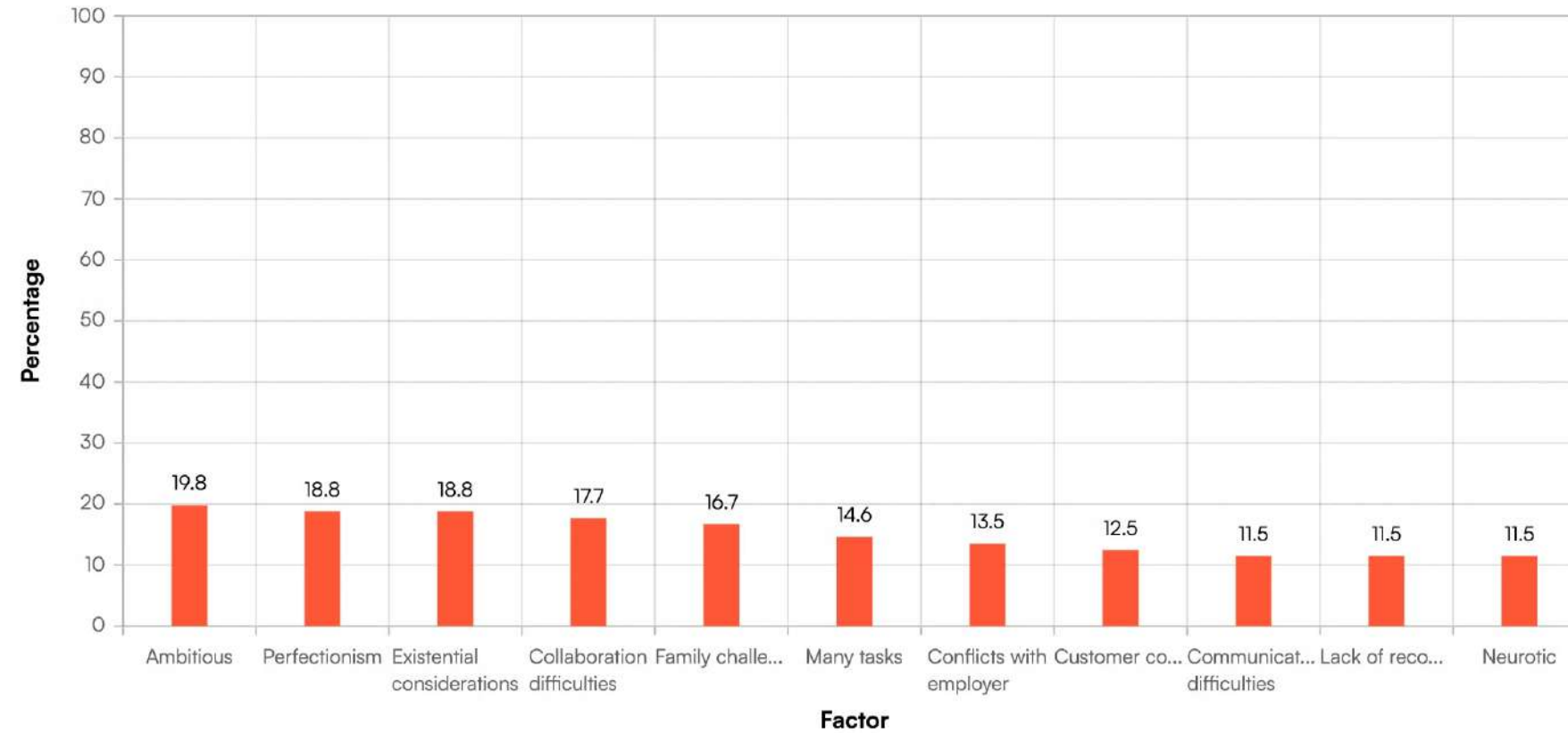
- Inger Marie Sørensen,  
HR-direktør, Saphe

**Overall during 12 months of psychology sessions:**

- Amount of users booking a psychology session: 16
- Percentage of total users booking a psychology session: 11%
- Total amount of booked psychology sessions: 33

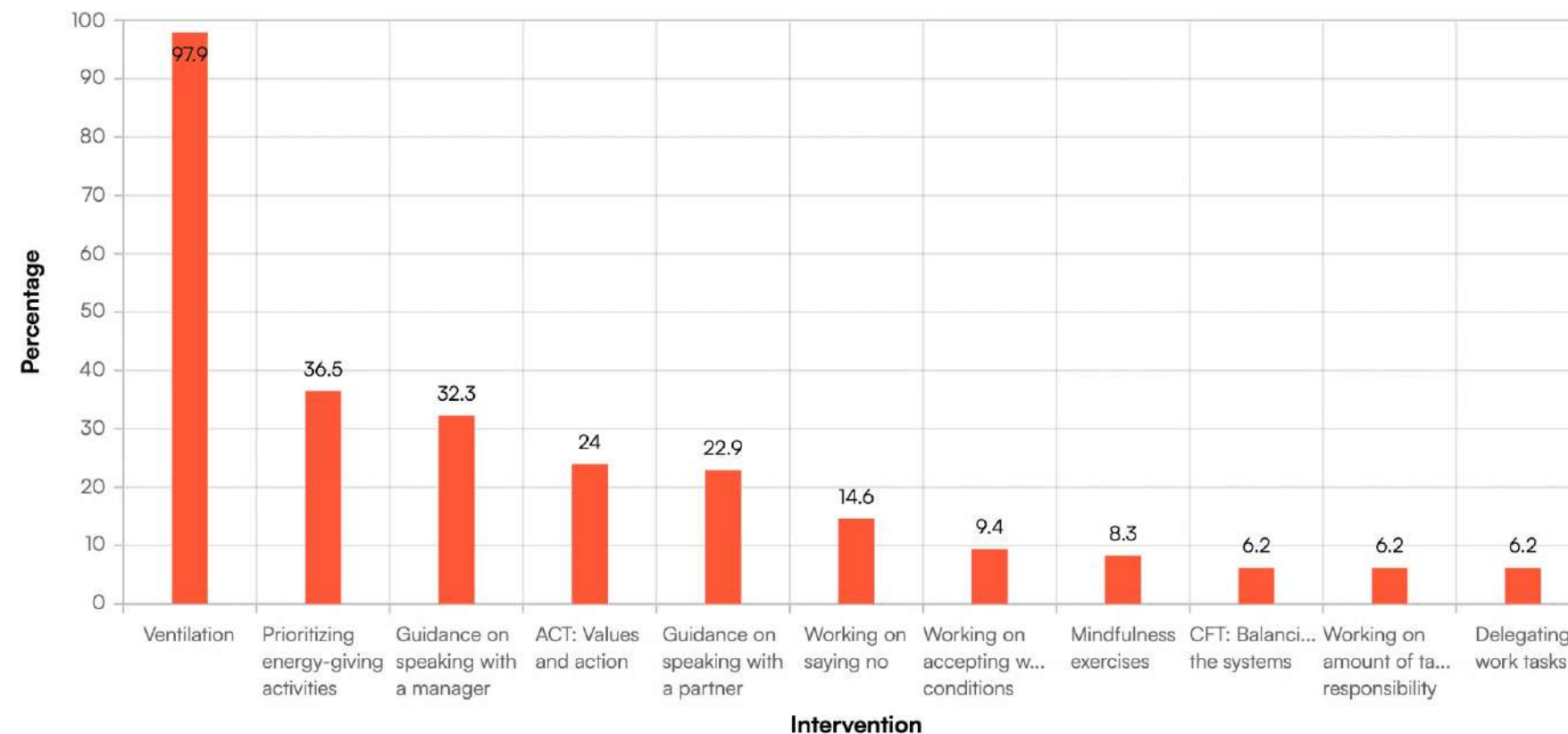
# OrbisCure Dashboard

## Top-10 Factors



Her vises de hyppigste årsager til et stressniveau, der kræver en samtale. Bemærk særligt de temaer, der vedrører det private.

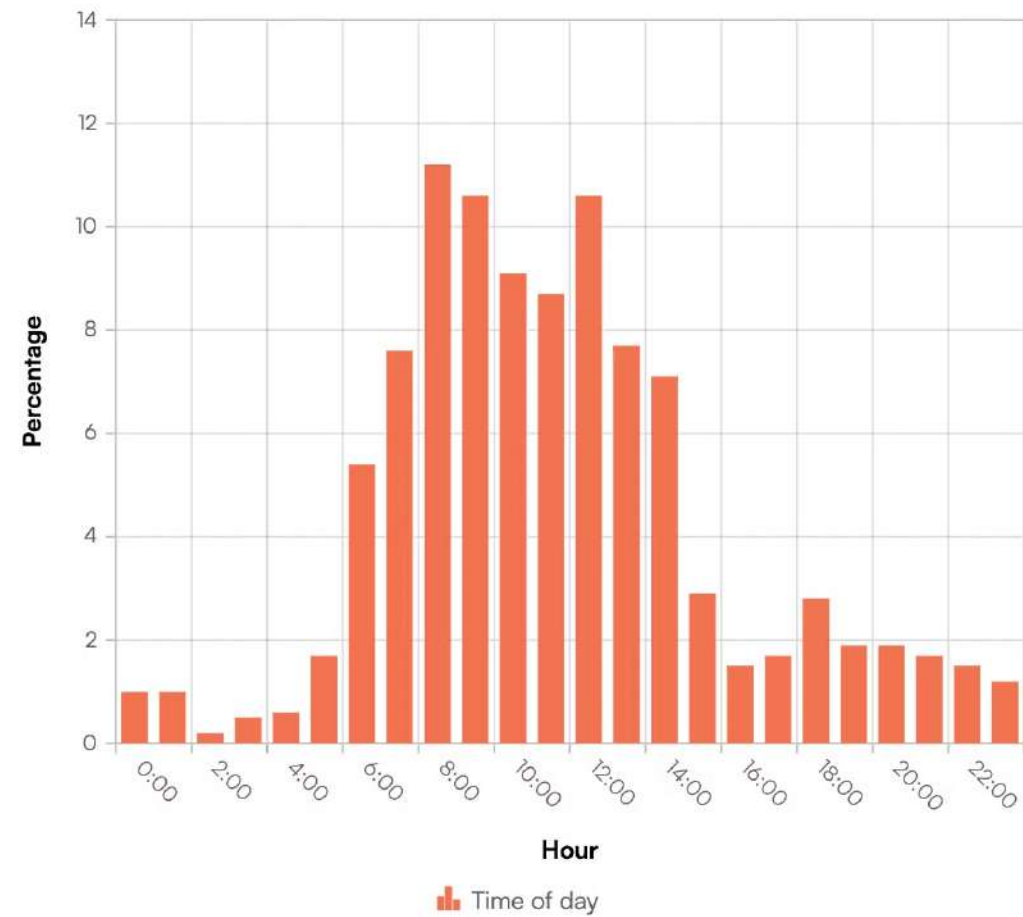
## Top-10 Interventions



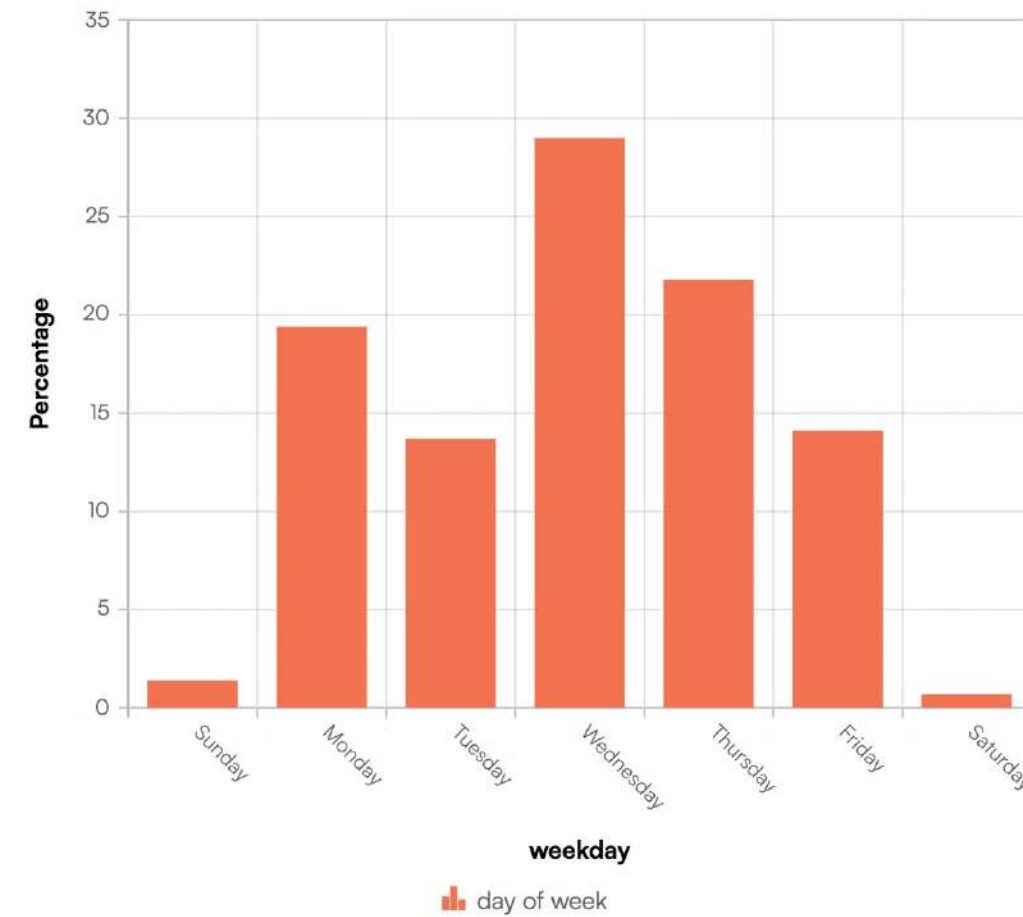
Her vises de hyppigste interventioner, der iværksættes under og efter en samtale.

# OrbisCure Dashboard

Peak hours last 30 days



Peak days last 30 days



Vi formår at få brugerne til at benytte vores system. Ikke overraskende foregår langt størstedelen af brugen i arbejdstiden. Samtidig er det værd at bemærke, at der også er brugere om aftenen og i weekenden.

# Implementering



# Kontakt



**Henrik J. Mondrup**

Partner og direktør

E: [hm@orbiscure.com](mailto:hm@orbiscure.com)

P: +45 31 31 85 77

L: [Linkedin](#)

