

Poul Guldborg

slip **stress** **styrk** trivsel

HR-dagen 06.05.2025:

Masterstresscoach og Mentaltræner Poul Guldborg:

“Sidder vi på hænderne, mens vores medarbejdere dør af stress?”

De vigtigste facts og pointer fra oplægget

Stress: En voksende udfordring for danske arbejdspladser

- 1,4 mio. danskere rammes årligt af stress, angst eller depression.
- 34 % af kvinder og 25 % af mænd havde i 2021 et højt stressniveau.
- Gruppen 16-24 år er særligt udsat (52 % kvinder, 31 % mænd).
- 430.000 danskere har dagligt symptomer på alvorlig stress.
- Sygefravær på grund af stress koster arbejdspladserne 16,4 mia. kr. årligt.
 - En langtidssygemeldt medarbejder med stress koster typisk arbejdspladsen mellem 200.000 – 1 mio. kroner. Nogle gange mere.
 - Min erfaring er, at man med stresscoaching, kombineret med mentaltræning, opnår at mere end 9 ud af 10 stressramte ikke skal sygemeldes.

De 6 store udfordringer ved stress:

1. Der findes ikke nogen entydig definition på stress
2. Der findes ikke en selvstændig diagnose, der hedder stress
3. Vi mærker ikke de samme symptomer på stress
4. Dét, der stresser den ene, stresser ikke den anden
5. Vi måler ikke på om medarbejderne har stress
6. Halvdelen af de danske virksomheder har ikke en stresspolitik

Hvad er stress – og hvordan opstår det?

- Stress er en belastningstilstand.
- To typer:
 - Stress 1 (stressreaktion): Kortvarig, akut stress. Kæmp – flygt - frys
 - Stress 2 (stresstilstand): Langvarig, kronisk og farlig stress.
- Udløses af både ydre faktorer (fx arbejde, sygdom, tidspres) og egne tanker/bekymringer.
- 98 % af vores bekymringer bliver aldrig til noget.

Vi kan som arbejdsgivere håndtere medarbejdernes stress på to måder

Være på bagkant – reaktive:

- Stress er tabu
- Vi ignorerer stress
- Vi anerkender ikke stress
- Vi har kun fokus på stressniveauet
- Vi griber ind for sent
- Må behandle eller afhjælpe stress

Være på forkant – proaktive:

- Stress er naturligt
- Vi taler åbent om stress
- Vi måler på stressniveauet
- Tidlig indsats
- Lærer at håndtere stress
- Forebygger langvarig stress

3 falske myter om stress

1. Det er kun de svage, der rammes af stress (Det er faktisk de stærke)
2. Når man rammes af stress, skal man altid sygemeldes (Nej, det kan forøge stressen)
3. Hvis vi taler om stress, så får vi alle stress (Nej, det forholder sig modsat)

4 ting, du selv kan gøre, der forebygger og bekæmper stress

- Daglig moderat motion
- Mental afslapning – mentaltræning
- God søvn – nok søvn
- En ugentlig dag uden arbejde

Hvad kan du gøre som arbejdsgiver?

- Afmystificér stress. Tal åbent om det
- Afhold foredrag eller workshops
- Lav stressmålinger – anonymt – med early warning
- Forebyg i stedet for at behandle
- Betal for de stressramtes behandling – uanset årsag
- Vælg den rigtige stressbehandler – bed om referencer
- Mål på – og evaluér – stressbehandlingerne
- Lav en stresspolitik – og få hjælp udefra til det
- 50 procent af alle arbejdspladser har ikke en stresspolitik
- Sørg for at medarbejderne trives, er psykologisk trygge og mentalt sunde

Hvad kan samfundet gøre ved stress?

- Stress koster samfundet 55 mia. kr. årligt i tabt velstand.
- En 20 % reduktion kan frigøre 11 mia. kr. og 11.000 fuldtidsstillinger.
- Der er behov for:
 - Samle en "Mastermind" af dygtige stressbehandlere, der deler viden
 - Offentligt finansieret forebyggelse – gratis stressmålinger til borgerne
 - Stresspolitik som lovkrav – med hjælp til implementering
 - Undervisning i mental sundhed i skolesystemet og på arbejdspladserne

Poul Guldborg

slip **stress** **styrk** trivsel

Ring på +45 20 25 47 20

Skriv til kontakt@guldborg.nu

LinkedIn <https://www.linkedin.com/in/poulguldborg/>

Ledelsesrådgiver & Foredragsholder
Certificeret Stresscoach & Master Stresscoach
Certificeret og akkrediteret EMP-Mentaltræner
Certificeret NLP Business Practitioner
Certificeret NGH-Hypnoterapeut

Copyright © - All rights reserved – Poul Guldborg 2025