

Trivsel og arbejdsglæde

- Introduktion til klyngemedlemmerne

September 2025

Baggrund

Lægers trivsel har betydning for kvaliteten af patientbehandlingen, og med denne klyngepakke sættes der fokus på trivsel og arbejdsglæde med henblik på at blive bevidst om og forebygge mistrivsel, stress og udbrændthed.

Formålet med klyngepakken er:

- Viden om gode strategier til, hvordan der sikres en god trivsel og arbejdsglæde hos praktiserende speciallæger
- Inspiration til fastholdelse og udvikling af trivsel og arbejdsglæde
- Håndtering af arbejdspress, og hvad den enkelte speciallæge selv kan være opmærksom på for at undgå mistrivsel, udbrændthed og sygemeldinger.

Fakta

Tal fra Sygefonden i 2024 viser, at cirka en femtedel af sygemeldingerne blandt speciallæger skyldes stress/psykiske lidelser, og stress/psykiske lidelser ligeledes står for en femtedel af alle sygedage.

(Sygefonden, opgørelse fra 2024)

Forberedelse og dataindsamling

En del af denne klyngepakke er dataindsamling fra klyngen i form af et spørgeskema om arbejdsglæde og trivsel. Besvarelsen vil være anonym, og resultaterne fra klyngen vil blive behandlet fortroligt af eKVIS.

Du vil modtage en mail med et link til et spørgeskema om trivsel og arbejdsglæde. Dette bør du besvare inden den anførte deadline.

Inden mødet forventes det, at du har læst denne introduktion til klyngepakken og emnet. Klyngekoordinatoren vil udsende resultaterne fra jeres spørgeskemaundersøgelse inden mødet, så det er muligt at reflektere over resultaterne på forhånd.

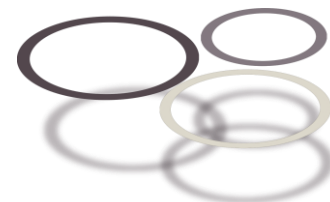
Materialet om trivsel og arbejdsglæde er opdelt i to dele. Del I om stress, udbrændthed og trivsel og del II om ledelse og kommunikation. Det er et stort materiale, og da emnet kræver tid til drøftelse og personlige refleksioner, anbefales det at bruge to klyngemøder til gennemgangen. Klyngekoordinatoren giver besked om, hvordan I skal gennemgå materialet i jeres klynge.

Klyngemødet

På klyngemødet vil I blive præsenteret for et oplæg indeholdende videooplæg med erhvervspsykolog Trine Bjerremand Caspersen.

Trine Bjerremand Caspersen er én af de erhvervspsykologer, som Sygefonden samarbejder med ift. tilbuddet om individuelle samtaleforløb til praktiserende speciallæger.

Feedback og spørgsmål til klyngepakken kan sendes til eKVIS på ekvis@dadl.dk



Til oplæggene vil der være tilhørende arbejdsark, som udfyldes undervejs på klyngemødet. Disse arbejdsark skal bruges til refleksioner over egne erfaringer og tilgange. Klyngekoordinatoren medtager arbejdsark til alle medlemme andet er aftalt i klyngen.

Supplerende til de enkelte emner vil I blive præsenteret for de samlede resultater fra spørgeskemaundersøgelsen om trivsel og arbejdsglæde. Resultaterne vil være anonymiseret og præsenteres aggregeret på klyngemødet.

Opfølgning

Der lægges op til, at I samler op på et efterfølgende klyngemøde. Har oplæg fra erhvervspsykologen samt arbejdsark og resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen givet anledning til opmærksomhed på egen trivsel og arbejdsglæde i hverdagen, og gør du noget anderledes på baggrund af det?

Du har mulighed for at tilgå præsentationen og erhvervspsykologens videooplæg efter mødet, hvis du skulle have brug for at gense udvalgte emner.

Fylder stress og udbrændthed hos dig?

Hvis du har brug for et individuelt forløb hos en erhvervspsykolog, så har du følgende mulighed gennem Sygefonden:

- Praktiserende speciallæger med ydernummer har mulighed for samtaleforløb (fem samtaler) med en ekstern erhvervspsykolog, hvis man har arbejdsrelaterede udfordringer, hvor man kan være truet på sin forsørgelse som læge.
- Henvielse sker via Sygefondens sekretariat på 35 44 84 26 eller på mail: bk.fas@dadl.dk

Oplever du udfordringer med en kompagnon?

Sygefonden oplever, at udfordringer med f.eks. en kompagnon kan udløse en stresssygemelding. For at forebygge at konflikter i samarbejdsrelationer ender i sygemeldinger, tilbyder Sygefonden uvildig mediation.

Sygefondens tilbud

Læs mere om dine muligheder for hjælp og støtte gennem Sygefonden på:

<https://laeger.dk/foreninger/faps/sygefonden>

Her finder du også pjecen *Speciallægen i topform* fra Sygefonden for praktiserende speciallæger med blandt andet gode råd om din mentale sundhed.

Kilder/mere viden

- BFA – 5 modellen: [Udbrændthed - symptomer, årsager og faser](#)
- [JTI-profil - Læs alt du skal vide om teorien bag Jungiansk Typeindeks](#)
- [Gennemgang af JTIs 16 personlighedstyper ifølge Carl Jung](#)

Feedback og spørgsmål til klyngepakken kan sendes til eKVIS på ekvis@dadl.dk