

Trivsel og arbejdsglæde

- Vejledning til klyngekoordinatoren

Oktober 2025

Introduktion

Lægers trivsel har betydning for kvaliteten af patientbehandlingen. 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.

Denne klyngepakke sætter 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.

Oplægget til klyngemødet består af videooplæg om trivsel, arbejdsglæde og ledelse og tilhørende arbejdsark udarbejdet af erhvervspsykolog Trine Bjerremand Caspersen samt klyngens resultater fra spørgeskemaundersøgelse. Trine Bjerremand Caspersen er én af de erhvervspsykologer, som Sygefonden samarbejder med ift. tilbuddet om individuelle samtaleforløb.

Klyngepakken er omfattende og indeholder både meget data, videosekvenser og arbejdsark, ligesom det kan være et særligt følsomt emne. Det kræver tid – både til din forberedelse og på klyngemødet.

Materialet er opdelt i to dele – første del om stress, udbrændthed og trivsel og anden del om ledelse og kommunikation. Det anbefales, at materialet gennemgås over to møder for at sikre, at der tid til drøftelser og de personlige refleksioner.

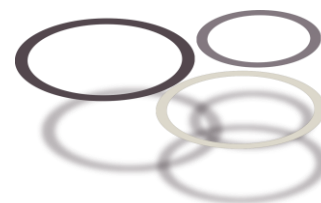
Sørg for at afsætte tilstrækkelig tid. Del 1 kræver omkring tre timer og del 2 omkring halvanden time. Tidsforbrug afhænger af din planlægning i forhold til afspilning af videoer, brug af arbejdsark og gennemgang af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen, herunder drøftelser og refleksioner undervejs. Få inspiration til tidsplan for mødet bagerst i dette dokument.

Forberedelse

1. Meld emne og opgave ud til klyngemedlemmerne, gerne 1-2 måneds inden klyngemødet

- Send link til klyngepakken (<https://ekvis.dk/redskaber/klynger/trivsel-og-arbejdsglaede/>) og opfordr dem til at læse introduktionen til klyngepakken samt besvare spørgeskemaet om arbejdsglæde og trivsel, som de modtager et link til i en mail fra eKVIS.
- Informér om planen, hvis klyngepakken strækker sig over to møder.
- Hvis arbejdsark til øvelserne skal printes af klyngemedlemmerne selv, skal der gives besked om dette.
- Send resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen til klyngen inden mødet, så der er mulighed for at reflektere over resultaterne på forhånd. Materialet til udsendelse modtager du efter aftale med eKVIS.

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



2. Bestil data via spørgeskema – minimum seks uger før klyngemødet

Du skal sende en besked til ekvis@dadl.dk og igangsætte spørgeskemaet. Informér om, hvornår klyngemødet afholdes. eKVIS vender tilbage på henvendelsen med en plan for udsendelse af spørgeskema, reminder for manglende besvarelse samt deadline for besvarelse. Tidsplanen sikrer, at dataindsamlingen kan nås inden klyngemødet, og du som klyngekoordinator kan modtage resultaterne i en færdig PowerPoint-præsentation senest én uge før klyngemødet. Resultaterne præsenteres aggregeret og anonymt.

Du kan se indholdet i spørgeskemaet her: <https://ekvis.dk/redskaber/klynger/trivsel-og-arbejdsglaede/>

3. Forbered mødet – afsæt god tid til forberedelse

- Se præsentationen og videosekvenserne igennem (sørg for at trykke på *Aktivér indhold* i den gule bjælke i PowerPoint for at kunne se videoerne)
- Vurdér om der er særlige opmærksomhedspunkter fra resultaterne af spørgeskemaundersøgelsen, som der er oplagte at drøfte på mødet.
- Vurdér om al materialet og alle arbejdsark skal bruges på mødet. Der kan være øvelser, som er særligt velegnet til jeres klynge, og som du vurderer, at der skal bruges ekstra tid på, lige vel som der kan være øvelser, som du ønsker at springe over.
- Print arbejdsarkene til uddeling til jer alle. Arbejdsarkene er tilgængelige som PDF, som også kan sendes til klyngemedlemmerne, såfremt der foretrækkes elektronisk udfyldelse.
- Sørg for at afholde mødet et sted, hvor I kan vise præsentationen på stor skærm med lyd og internetforbindelse. Brug gerne højtalere, så alle kan høre videoafspilningerne.

Til klyngemødet

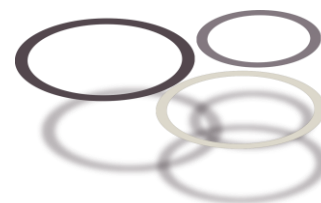
- Skab et fortroligt rum. Det kan være et særligt følsomt og personligt emne, og det er derfor vigtigt at give plads til drøftelser og refleksioner. Accepter, hvis ikke alle ønsker at sætte ord på egne besvarelser eller dele egne refleksioner. Sørg for, at tonen er god, og at ingen føler sig hængt ud. Parkér spørgsmål der evt. skal afklares og aftal hvem og hvordan, der følges op.
- Gennemgå præsentationen og brug indhold i videoer, data fra spørgeskema samt arbejdsark konstruktivt og styr drøftelserne.
- Styr tiden i forhold til drøftelserne og udfyldelse af arbejdsarkene undervejs. Der er i materialet givet estimat på tidsforbrug for de enkelte arbejdsark. Se også næste side for forslag til tidsplan.
- Lav en opsamling i fællesskab, hvor I også aftaler at følge op på emnet til næste klyngemøde.

Refleksionsspørgsmål, der kan tages udgangspunkt i, når data fra spørgeskemaundersøgelsen præsenteres:

- *Hvad synes I er interessant?*
- *Hvad springer i øjnene?*
- *Er der noget der særligt vækker bekymring?*
- *Er der noget der særligt beroliger?*
- *Hvis du skulle give gruppen – og dig selv – et rigtig godt råd, hvad ville det være?*

Opfølgning

- Følg op på emnet til næste klyngemøde i forhold til om ny viden og opmærksomhed på trivsel og arbejdsglæde har ændret på egne strategier og den enkeltes trivsel og arbejdsglæde.

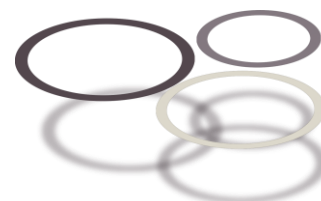


Forslag til tidsplan til mødet

Da klyngematerialet indeholder videosekvenser, arbejdsark med estimeret tidsforbrug samt data fra spørgeskemaundersøgelsen, som skal gennemgås, er der brug for at få sat tilstrækkelig tid af til gennemgang og drøftelser. Som mødefacilitator kan du tage afsæt i nedenstående forslag til tidsplan. Den giver dig en indikation af, hvor meget tid, der skal afsættes, og hvordan du kan styre klyngen gennem mødet.

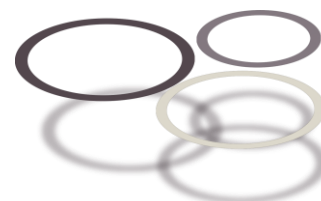
Indhold		Estimeret tidsforbrug
Introduktion	<p>Dias 1-7</p> <p>Dias 2-3: Klyngens data indsat</p> <p>Dias 4: Gennemgå introduktion og formål med emnet.</p> <p>Dias 5: Brug fakta fra Sygefonden og klyngens resultatet om trivsel og arbejdsglæde på dias 2-3 til at sætte rammen sammen med den øvrige introduktion.</p> <p>Dias 6-7: Gennem klyngepakken indhold for at forstå materialets opbygning samt afspil videosekvens: intro og rammen for i dag (03:31 minutter) på dias 7.</p>	10 minutter
Del 1 – Stress, udbændthed og trivsel		
Tema 1 og klyngens data om stress, udbændthed og omsorgstræthed	<p>Dias 8-11</p> <p>Dias 9: Fakta til rammesætning</p> <p>Dias 10: Afspil videosekvens: Tema 1. Hvordan forhindrer vi stress? (14:47 minutter)</p> <p>Dias 11-12 Klyngens data indsat vedrørende stress samt udbændthed og omsorgstræthed – drøft klyngens resultater</p>	25 minutter
Øvelse	<p>Dias 13-14</p> <p>Øvelse: Første tegn på belastning</p> <p>Dias 13: Afspil videosekvens for introduktion til øvelsen (01:25 minutter)</p> <p>Dias 14: Arbejdsark og instruktion Brug 10 minutter på at udfylde arket og 10 minutter på at diskutere belastningstegn med din sidemakkeren.</p> <p>Arbejdsarket skal være tilgængelig i fysisk form / eller til elektronisk udfyldelse til klyngemedlemmerne.</p>	25 minutter
Øvelse	<p>Dias 15-16</p> <p>Øvelse: Hvordan bruger jeg min tid</p> <p>Dias 15: Afspil videosekvens for introduktion til øvelsen (01:17 minutter)</p> <p>Dias 16: Arbejdsark og instruktion</p>	30 minutter

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

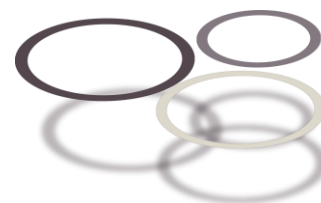


	<p>Brug 10 minutter på at udfylde cirklene. Brug dernæst 10 minutter pr. person på at interviewe sidemakkeren i, hvordan det faktuelle adskiller sig fra det ønskede samt hvad der kan handles på, for at realisere målet.</p> <p>Arbejdsarket skal være tilgængelig i fysisk form / eller til elektronisk udfyldelse til klyngemedlemmerne.</p>	
Tema 2	<p>Dias 17</p> <p>Dias 17: Afspil videosekvens: Tema 2. Trivsel(07:48 minutter)</p>	8 minutter
Øvelse	<p>Dias 18-19</p> <p>Øvelse: Prioriteringstrappen</p> <p>Dias 18: Afspil videosekvens for introduktion til øvelsen (01:39 minutter)</p> <p>Dias 19: Arbejdsark og instruktion Brug 10 minutter på at udfylde Prioriteringstrappen. Diskutér jeres observationer i plenum i 15 minutter.</p> <p>Arbejdsarket skal være tilgængelig i fysisk form / eller til elektronisk udfyldelse til klyngemedlemmerne.</p>	25 minutter
Klyngens data om arbejdsglæde og tidspres	<p>Dias 20-25</p> <p>Dias 20-21: Gennemgå klyngens resultater fra spørgeskemaundersøgelsen.</p> <p>Brug 10 minutter på at drøfte undersøgelsens fund.</p> <p>Dias 22-24: Gennemgå klyngens resultater fra spørgeskemaundersøgelsen.</p> <p>Brug 5 minutter på at drøfte undersøgelsens fund.</p> <p>Dias 25: Lav en kort refleksion over undersøgelsens resultater i forhold til det, som I har gennemgået indtil videre.</p>	20 minutter
Øvelse (ekstra)	<p>Dias 26-27</p> <p>Øvelse: Personlige ressourcer</p> <p>Dias 26: Afspil videosekvens for introduktion til øvelsen (03:06 minutter)</p> <p>Dias 27: Refleksion over prioritering af personlige ressourcer. Diskutér i plenum i 20 minutter.</p> <p>Arbejdsarket skal være tilgængelig i fysisk form / eller til elektronisk udfyldelse til klyngemedlemmerne.</p>	25 minutter
Opsamling (bruges kun, hvis materialet opdeles over to møder)	<p>Dias 28-29</p> <p>Dias 28: Opsamling på dagens emne – planlægning af opfølgning på næste møde.</p>	10 minutter

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



	Dias 29: Gennemgang af de muligheder der er for at søge hjælp ved udfordringer i arbejdslivet gennem Sygefonden.	
Del 2 – Ledelse og kommunikation		
Tema 3 og klyngens data om ledelse og samarbejde	<p>Dias 30-35</p> <p>Dias 31: Opfølgning fra sidste møde. Benyttes hvis klyngepakken er opdelt over to møder, og sidste møde omhandlede del I om arbejdsglæde og trivsel.</p> <p>Dias 32: Gennemgå indholdet i klyngepakken del II</p> <p>Dias 33-34: Gennemgå klyngens resultater fra spørgeskemaundersøgelsen.</p> <p>Dias 35: Afspil videosekvens: Tema 3. Ledelse del 1. Kommunikation og adfærdsstile (09:37 minutter)</p>	20 minutter
Øvelse	<p>Dias 36-37</p> <p>Øvelse: Hvem er jeg som leder og hvordan kommer det til udtryk i min måde at kommunikere på?</p> <p>Dias 36: Afspil videosekvens for introduktion til øvelsen (00:50 minutter)</p> <p>Dias 37: Arbejdsark og instruktion Reflektér med din sidemakker, hvilke styrker og udfordringer din kommunikationsadfærd rummer. Brug 10 minutter pr person.</p> <p>Arbejdsark (2 sider) skal være tilgængelig i fysisk form / eller til elektronisk udfyldelse til klyngemedlemmerne.</p>	20 minutter
Tema 3, fortsat	<p>Dias 38-39</p> <p>Dias 38: Introduktion til Jungs arketyper som oplæg til video på dias 39, hvor erhvervspsykologen har udvalgt fire personlighedstyper som eksempel.</p> <p>Dias 39: Afspil videosekvens: Tema 3. Ledelse del 2. Jungs arketyper (12:29 minutter)</p>	15 minutter
Øvelse	<p>Dias 40-41</p> <p>Øvelse: Kommunikationsøvelse. Hvordan kommunikerer jeg med personer, der ligger højt på ...</p> <p>Dias 40: Afspil videosekvens for introduktion til øvelsen (01:35 minutter)</p> <p>Dias 41: Arbejdsark og instruktion Brug 30 minutter på at udfylde alle fire ark under en fælles diskussion af kommunikations tilgange. Søg evt. mere viden på cfl.dk eller andre steder, hvor Jungs Arketyper analyseres.</p>	35 minutter



	Arbejdsark (fire sider) skal være tilgængelig i fysisk form / eller til elektronisk udfyldelse til klyngemedlemmerne.	
Refleksion	Dias 42 Dias 42: Refleksion over klyngens resultater om samarbejdet i klinikken efter gennemgang af video og øvelse om kommunikation.	5 minutter
Opsamling	Dias 43-44 Dias 43: Opsamling på dagens emne – planlægning af opfølgning på næste møde. Dias 44: Gennemgang af de muligheder der er for at søge hjælp ved udfordringer i arbejdslivet gennem Sygefonden.	10 minutter

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](#)