

Trivsel og arbejdsglæde

- Vejledning til klyngekoordinatoren

Oktober 2026

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 erhvervpsykolog Trine Bjerremand Caspersen samt klyngens resultater fra spørgeskemaundersøgelse. Trine Bjerremand Caspersen er én af de erhvervpsykologer, 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.

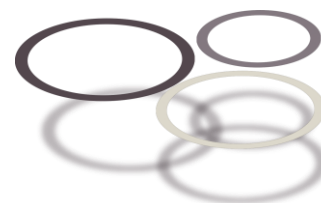
Sørg for at afsætte tilstrækkelig tid. Del 1 kræver omkring tre timer og del 2 omkring halvanden time. Tidsforbrug afhænger af din planlægning i forhold til afspilning af videoer, brug af arbejdsark og gennemgang af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen, herunder drøftelser og refleksioner undervejs. Find inspiration til tidsplan i dokumentet: Forslag til tidsplan til klyngemødet, som du også finder på [Trivsel og arbejdsglæde – eKVIS](#)

Forberedelse

1. Meld emne og opgave ud til klyngemedlemmerne, gerne 1-2 måneder 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.

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



- 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.

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 *Aktiver 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, hvis 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.

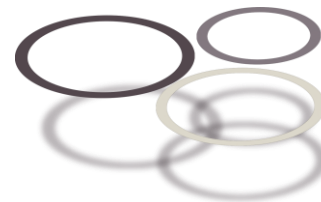
Særligt opmærksomhedspunkt:

Delen om ledelse og kommunikation er ikke tænkt som et ledelseskursus eller en dybdegående indføring i personlighedstyper. Formålet er i stedet at give klyngen et afsæt for refleksion over, hvordan forskelle i præferencer, kommunikationsformer og samarbejdsstile kan påvirke hverdagen i klinikken. Gennemgangen af JTI og Jungs arketyper er et blandt flere værktøjer til at sætte ord på forskelle mellem mennesker – og ikke noget, som deltagerne skal kunne mestre, identificere eller anvende systematisk efter mødet. Som klyngekoordinator kan du med fordel understrege, at pointen ikke er at gennemgå eller forholde sig til 16 personlighedstyper. Den vigtigste drøftelse er, hvor klyngemedlemmerne oplever forskelle i kommunikation og samarbejde i hverdagen, hvordan det kan påvirke relationen til medarbejdere, kolleger og patienter, og hvad man selv kan gøre anderledes i konkrete situationer.

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.

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



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.

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](#)