

# Forebyggelse og håndtering af sygefravær

Information om udbygning af 1-5-14



**HØRSENS** KOMMUNE

HR-AFDELINGEN

## BAGGRUND

Horsens Kommune prioriterer sunde arbejdspladser. Med sunde arbejdspladser forstår vi et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø med god trivsel for "det hele menneske".

Af budgetaftalen for 2014 fremgår det, at der skal sættes øget fokus på yderligere nedbringelse af sygefraværet, ved at iværksætte et tiltag med særlig fokus på uspecifikke sygdommeldinger, såsom stress og udbrændthed.

Derudover har Hovedudvalget ønsket, at der arbejdes med at synliggøre og skabe konkrete værktøjer til håndtering af dette.

Udgangspunktet er, at forebyggelse og håndtering af sygefravær er et FÆLLES ANSVAR i organisationen. Derudover har den enkelte medarbejder og leder ansvar for egen sundhed, og tager således selv ansvar for egen omsorg.

Horsens Kommune ønsker at have fokus på at forebygge sygefravær. Der er fokus på en særlig tidlig indsats, og ønske om en hurtig afklaring ved en sygdommelding. HR-afdelingen har i samarbejde med lederen mulighed for at anvende forskellige værktøjer.

Denne folder henvender sig til alle medarbejdere i Horsens Kommune, og sætter fokus på håndtering og forebyggelse af sygefravær.

Folderen indeholder en beskrivelse af udbygningen af 1-5-14, samt et vidensafsnit med eksempler på enkelte øvelser til forebyggelse og håndtering af stress.



### HVAD GIVER FOLDEREN DIG INDSIGT I?

- Udbygning af 1-5-14
- Forebyggelse og håndtering af sygefravær – 1-5-14
- Det fælles ansvar
- Psykologisk robusthed og stress
- Hvad er stress?
- Top 4 stresssymptomer
- Hvad kan jeg selv gøre?
- Kontrolcirklen og åndedrætsøvelser
- Hvor kan du finde yderligere materiale
- Kontaktoplysninger

## UDBYGNING AF 1-5-14

1-5-14 udbygges med en ekstra indsats i forhold til området af uspecifikke sygemeldinger (stress, depression m.v.)

Formålet er fortsat, at forebygge og reducere sygefravær ved en hurtig afklaring og tilbagevenden til arbejdspladsen, når det er muligt. Der er fokus på mulig fastholdelse ved tidlig handling.

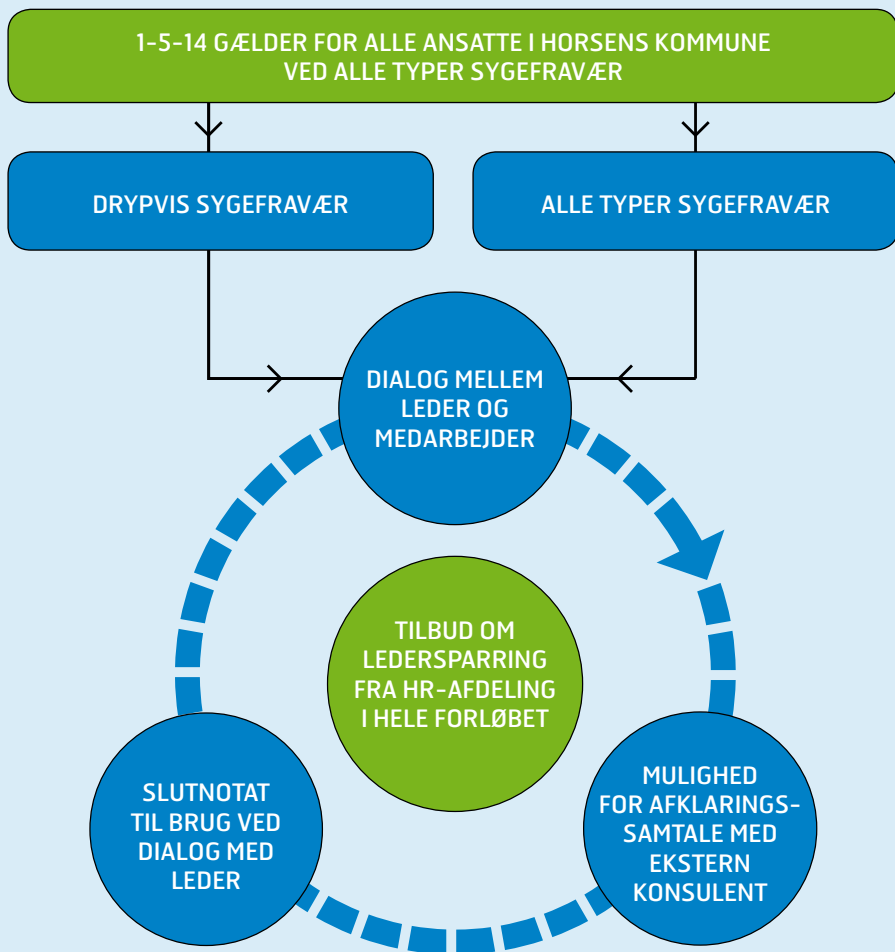
Det vurderes, at der særligt på de psykiske faktorer, kan skabes værdi i forhold til tidlig igangsætning af 1-5-14, kombineret med anvendelse af afklaringssamtaler med eksterne konsulenter i en udvidet form og med suppleret indhold.

Forskning viser, at psykologisk robusthed for den enkelte medarbejder kan udvikles, og når dette udvikles, kan det være med til at forebygge stress og andre uspecifikke sygemeldinger. Det kan bl.a. gøres ved at benytte redskaberne, som folde-ten her anbefaler.

På de næste sider finder du en figur over indsatsstrappen 1-5-14 gældende for alle typer af sygefravær i Horsens kommune, samt en figur som illustrerer udbygningen af 1-5-14, som er gældende fra oktober 2014.

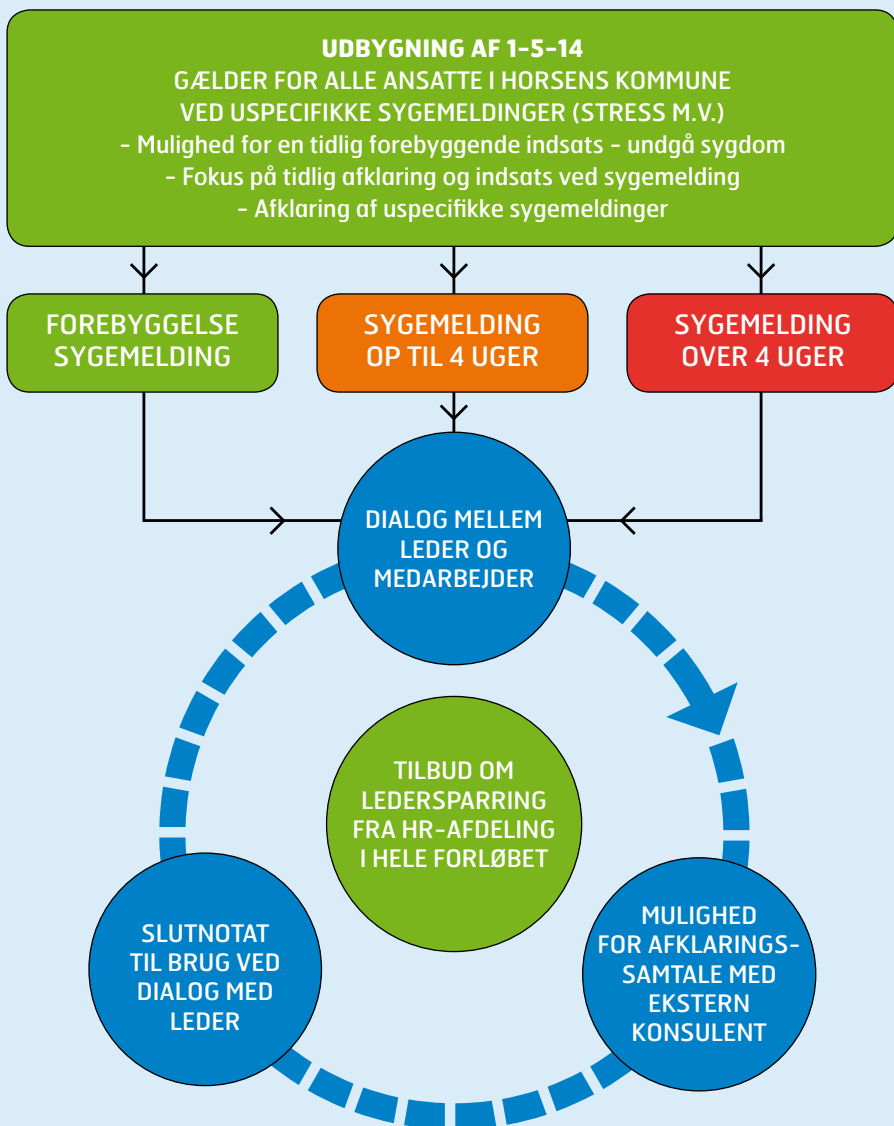
# FOREBYGGELSE OG HÅNDBLING AF SYGEFRAVÆR

Fokus på en tidlig indsats med ønske om at forebygge og reducere sygefraværet



# FOREBYGGELSE OG HÅNDBLING AF SYGEFRAVÆR

Fokus på en tidlig indsats med ønske om at forebygge og reducere sygefraværet



På medarbejderportalen kan du klikke på figurens forskellige dele og læse mere om indholdet. <http://medarbejderportalen/Sygefravar>

## DET FÆLLES ANSVAR

Det er et fælles ansvar for alle i kommunen at være opmærksom på hinandens trivsel. I forbindelse med udbygningen af 1-5-14 vil Kommunens ledere, tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter derfor blive præsenteret for værktøjer til at spotte og håndtere tegn på uspecifikke sygdomsmeldinger, således at de har mulighed for at arbejde forebyggende i forhold til at undgå sygefravær.

Som medarbejder har man mulighed for at henvende sig til sin leder, tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant, hvis man er i tvivl eller oplever væsentlige ændringer i forhold til sin trivsel.

Du vil, på de efterfølgende sider, få en kort introduktion til forskningsbaseret viden omkring forebyggelse og håndtering af stress.





## PSYKOLOGISK ROBUSTHED OG STRESS

Når man er psykologisk robust er man bedre i stand til at tackle de belastninger, der kommer, som fx tilpasning til nye rammer og vilkår, samarbejdsudfordringer eller mange opgaver samtidigt.

Nyeste forskning viser, at du kan træne dig selv i at blive mere robust, ligesom du træner dine muskler igennem motion. Det vil ikke blot styrke din trivsel, men også reducere dit stressniveau.

Med en høj psykologisk robusthed vil du nemmere kunne skabe balance imellem de forskellige krav og udfordringer, både på arbejdet og i privatlivet.

## HVAD ER STRESS?

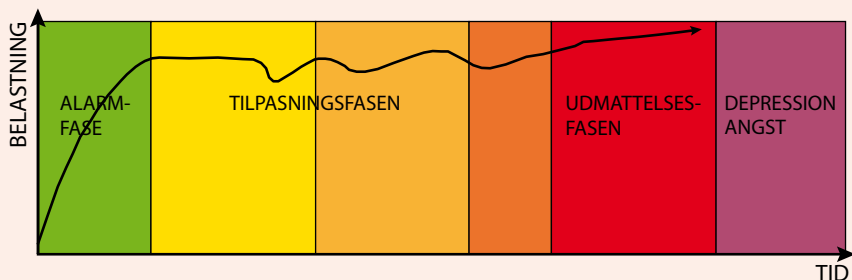
- Stress er en tilstand og ikke en sygdom
- Stress er en reaktion på en oplevelse af manglende kontrol

Det er kroppens naturlige måde at få ekstra energi, adrenalin etc. til at få kontrollen igen. Det er kun sundt i en kort periode og hjælper os til at løse opgaver, der kræver noget ekstra af os. Men stress i længere tid er et problem. Derfor er det vigtigt at skelne imellem de 4 former for stress:

Det vigtigste er derfor ikke, om du har haft en kort lunte en enkelt dag eller to, men om du i længere tid har oplevet, at du ikke har haft kontrol. Dvs. om du i længere tid har gået rundt og tilpasset dig nogle omstændigheder, der føles usunde, men er blevet normale. Denne tilpasning kan være nødvendig ind imellem, men ikke hvis du begynder at få følgende top 4 stresssymptomer. Så skal du ændre på tingene, kontakte din leder og sætte ekstra fokus på de to stressredskaber, der bliver beskrevet senere i folderen.

Se hvordan udviklingen kan foregå, i den følgende beskrivelse:

- **Stress som reaktion**  
– (kortvarigt og sundt)
- **Stress som midlertidig tilstand**  
– (Ok, men skal ikke fortsætte i for lang tid)
- **Stress som længerevarende tilstand**  
– (Usundt, påvirker søvn og hukommelsen)
- **Stress som kronisk tilstand**  
– (Usundt, men mulighed for at få det bedre igen)





## TOP 4 STRESSSYMPTOMER

Der er mange symptomer i forbindelse med en stresstilstand – alt fra øget hjertebanken til kortere lunte. Symptomerne skal have været i ca. 2 uger og skal have været en ændring fra normalt. Fx kan du altid have sovet dårligt, og så er det ikke et stresssymptom. Men hvis du har flere af symptomerne, skal det tages alvorligt.

De 4 vigtigste symptomer, der for alvor kan ses i den orange fase, er:

### SØVNPROBLEMER

Sover du dårligere, vågner du mange gange om natten?

### HUKOMMELSE OG KONCENTRATIONSPROBLEMER

Er korttidshukommelsen blevet dårligere, er du begyndt at glemme småting, laver du flere sedler for at huske ting? Har du sværere ved at have flere bolde i luften?

### TANKEMYLDER

Har du flere bekymringstanker end normalt, hvor det kører rundt, og du forsøger at få kontrol over de ting du tænker på, mens det blot bliver værre?

### MAVE OG ÅNDEDRÆT

Trækker du ikke vejret helt ned i maven, og kan du, selv om du prøver, kun trække vejret ned til brystkassen?



## HVAD KAN JEG SELV GØRE?

Psykologisk Robusthed og lavt stressniveau handler i høj grad om at bruge sin energi fornuftigt, og bl.a. blive mere opmærksom på, at du ikke forsøger at få kontrol over ting, du ikke kan gøre noget ved.

Samtidig handler det om, at du ikke driver rovdrift på din krop, hvilket længerevarende stress vil gøre. Derfor er det vigtigt at sætte kroppen i ro, hvilket bl.a. opnås ved at trække vejret ned i maven.

På de efterfølgende sider får du en kort præsentation til to af de værktøjer, som findes på medarbejderportalen, og som du kan anvende til håndtering og forebyggelse af sygefravær.

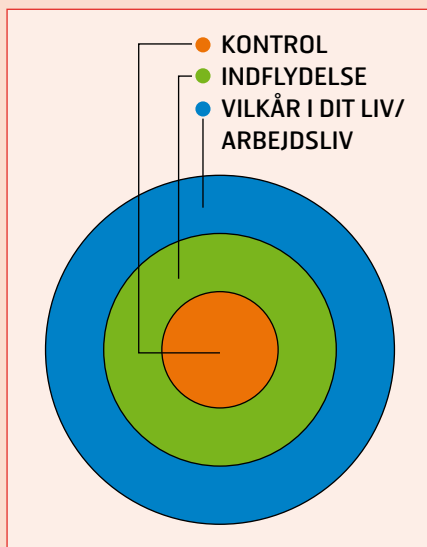
Du kan på medarbejderportalen finde et bredt udvalg af viden og redskaber, som kan målrettes den enkelte, og anvendes både til forebyggelse og håndtering af sygefravær.

<http://medarbejderportalen/Sygefravar>

## KONTROLCIRKLEN – KEND OG BRUG DINE INDFLYDELSERMULIGHEDER

Det er det vigtigt, at du tænker over følgende spørgsmål for at sænke stressniveauet og øge robustheden:

- **Hvad er VILKÅR og hvad har jeg indflydelse på?**
- **Hvad KAN jeg handle på?**
- **Hvad VIL jeg handle på?**



En meget stor procentdel af det, der dræner din energi og forværrer din stress, er ting der ligger udenfor dit indflydelsesområde. Ting der ligger i dit vilkårsområde i dit liv eller arbejdsliv. I sidste ende, vil det at bruge din energi på noget, du ikke kan påvirke, resultere i en oplevelse af magtesløshed.

Du kan bruge kontrolcirklen til at blive bevidst om, hvor du lægger din energi, og bevidst om dine muligheder for at skabe så stor en oplevelse af kontrol som muligt, indenfor de rammer du er i. På den måde træner du også din psykiske robusthed op. For mere information, se medarbejderportalen:

<http://medarbejderportalen/Sygefravar>

## ÅNEDRÆTSØVELSER

Som beskrevet, er besværet med at trække vejret helt ned i maven et af de mest afgørende symptomer på stress – Derfor er åndedrætsøvelser også ekstremt effektive, til at forebygge stress og til at reducere dit stressniveau. Til at starte med kan du føle dig svimmel, når du gør det. Det er helt sundt og ikke farligt.

Når du laver åndedrætsøvelser, skal du sikre at maven bevæger sig ind og ud, i takt med at du trækker vejret. Tag 15 åndedrætsøvelser ca. 4 – 5 gange om dagen.

For yderligere information:  
<http://medarbejderportalen/Sygefravar>

## HVOR KAN DU FINDE YDERLIGERE INFORMATION

Information omkring 1-5-14 og det udvidet tilbud med fokus på uspecifikke sygemeldinger kan findes på medarbejderportalen.

<http://medarbejderportalen/>

Sygefravar

Her kan du finde:

- Information omkring stress.
- Information omkring forløbet.
- Flere værktøjer som du selv kan gennemføre – både forebyggende og under sygdom (søvn, kost, motion, mv.).
- Etc.

Som leder kan du også finde skabeloner på de forskellige erklæringer, som du skal benytte under forløbet.

## KONTAKTOPLYSNINGER

Hvis du har yderligere spørgsmål, er du velkommen til at kontakte HR-Afdelingen.

Horsens Kommune  
Rådhusstorvet 4  
8700 Horsens

Telefon: 76 29 29 29

[www.horsens.dk](http://www.horsens.dk)

**HØRSENS** KOMMUNE  
HR-AFDELINGEN

