

# PÅ VEJ MOD EN SUND ARBEJDSKULTUR

Af Rikke Ager



# Agenda

1.

Hvordan påvirker en usund performancekultur vores krop og hjerne?

2.

Hvordan kan du som leder skabe rammer, der understøtter en sund performancekultur og styrker medarbejdernes personlige lederskab for eget helbred og balance?

3.

Hvordan kan kroppens selvhelbredende systemer og balance opretholdes i en travl hverdag?

# Folkesygen i Danmark 2017

1. Symptomer bliver til sygdom. Det er et menneskeligt grundvilkår.
2. Ca. hver femte dansker (862.000) over 18 år har en kronisk sygdom  
Ca. 126.000 (3 %) har mere end én kronisk sygdom – altså multisygdom
3. Hver 3. kvinde og 5. mand mellem 35-55 år er i risiko for stresssygemelding > 3 mdr.
4. 250.000 danskere er på ”lykkepiller” med alvorlige bivirkninger og risiko for recidiv og mismatch sygdomme, herunder alvorlig polyfarmaci.
5. Hver 5. langtidssygemeldte mister sit job. Halvdelen der vender tilbage i job, vurderer sig selv i bedring efter 2 års nedsat produktivitet.
6. Antallet af stresssygemeldte i Danmark stiger. Ifølge Arbejdstilsynet koster stress samfundet ca. 55 milliarder årligt. Stress udgør det næststørste sundhedsproblem i Europa.
7. WHO anser 70% af alle indlæggelser i 2020 er forårsaget af livsstilsrelaterede symptomer.
8. Stigning på 29% i forbruget af sundhedsforsikringer gennem de seneste 3 år.
9. De fleste sygemeldinger er symptomsygemeldinger, der kan forebygges med rettidig indsats.

# Homøostase

”I biologien et udtryk for forhold, at systemer og organer i legemet virker ind på hinandens funktioner, fx ved feedback-mekanismer, således at det indre miljø holdes inden for snævre grænser og holder os symptomfrie”

# 52% Raskmeldte på gns. 4 uger



# Gns. sygeperiode 13,4 mdr.



# 1. Fællesnævner

---

- Alle havde adgang til hjælp, fik tilbudt hjælp både internt og eksternt.

## 2. Fællesnævner

- Alle levede i modstand mod personer eller begivenheder udenfor egen kontrol, følte magtesløshed, ubalance mellem ydre krav og forventninger og egne ressourcer.



# 3. Fællesnævner

---

- Alle manglede modet til at følge egne vejledninger og var symptomer overlegne for længe, selvom de alle besad viden om stress.

# Det sker

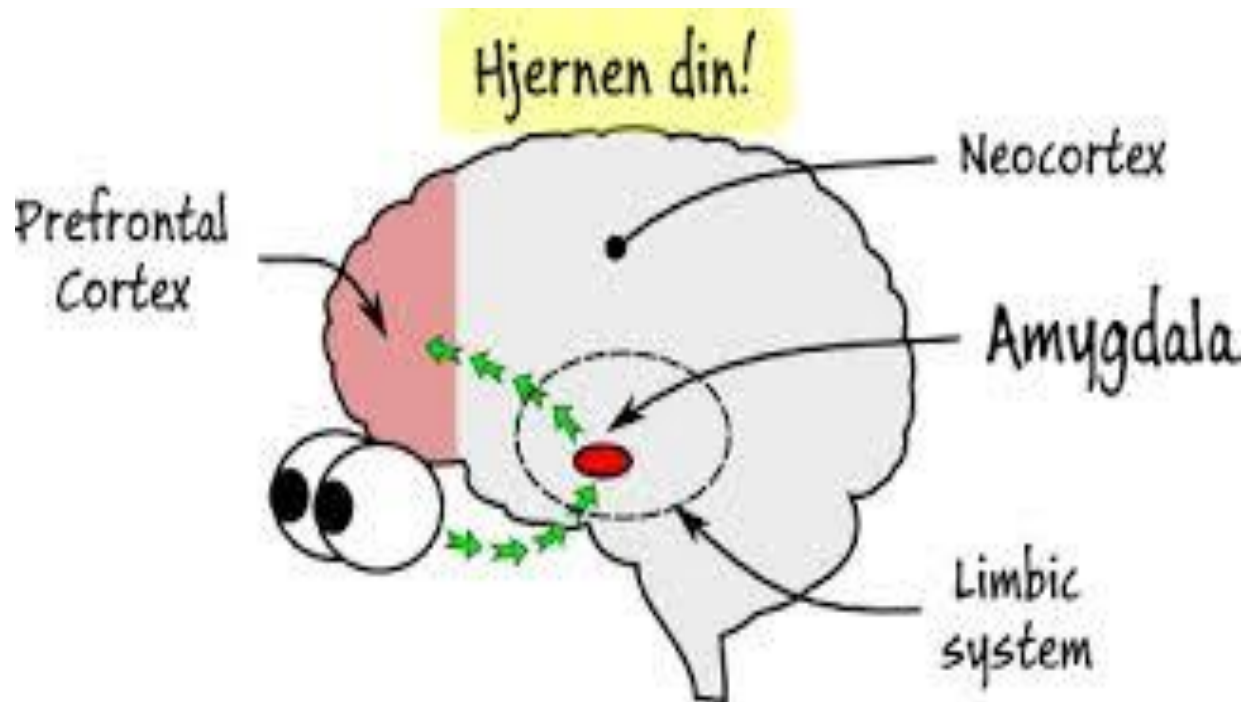


# Kroppens selvhelbredende systemer



- Perception er alt
- Signalstoffers magt
- Stress hormoner liv  
-ødelæggelse/oversyrning
- Spejlneuroner
- Kollegiale konsekvenser
- Kollegial feedback krise

# Hvordan påvirker en usund performancekultur vores hjerne?



# Hvilken frekvens er du?



# Kroppens "Kuk i KRAMS" faktorer



# Dit guldkort er et spørgsmål

”Hvad kan du gøre **anderledes** i dag, der bidrager til at \_\_\_\_\_ og understøtter din **selvrespekt, selvom** det er svært lige nu?”

Sikre dig:

At dine svar altid bidrager til det højere formål  
Er indenfor din kontrol at udføre  
Er realistisk i din ramme  
Er mulig at udføre dele af allerede i dag



**CORPORATE  
HEALTH   
RESPONSIBILITY**



# Opmærksomhedspunkt 1

- Leder overvejende ud fra rationelle og logiske termer
  - konsekvenser ?

# Opmærksomhedspunkt 2

- Leder i tillid til at medarbejderens dømmekraft er klar, og de sunde rammer og hjælpeforanstaltninger, politikker virksomheden tilbyder er tilstrækkelig.

-konsekvenser ?

# Opmærksomhedspunkt 3

- Organisationer opererer i tillid til at et lavt sygefravær og acceptable trivselsmålinger er pålidelige udtryk for medarbejders tilfredshed og performance niveau er udnyttet.

- konsekvenser?

Løsning: Corporate Health Responsibility management



**CORPORATE  
HEALTH   
RESPONSIBILITY**

# Corporate Health Responsibility

Resultater for symptomprofil er et udtryk målt gennemsnitligt pr. person:

Resultater for symptomperiode er et udtryk målt gennemsnitlig pr. person:

Resultater for udbytte er målt pr. team:

# Resultater af CHR

- Vedvarende lav symptombelastning
- Lavt sygefravær
- Høj overførselsværdi indadtil og udadtil
- Høj effektivitet og produktivitet
- En rekrutteringsfordel for din virksomhed

# Løsning

- Klar KRAMS strategi
- Lead by the example
- Indfør målbare CHR symptomprofil halvårligt

# De 10 gyldne lederregler

1. Fat mod til personlig lederskab
2. Vær tydelig indadtil
3. Fokus på din indflydelsesfære
4. Vær realistisk og juster
5. Vær bevidst om dine spejlneuroner
6. Tag din dagsform i ed
7. Bevar din KRAMS balance
8. Bevar dit mentale selvhelbredende system i balance
9. Arbejd på årsager og mindre på symptomer
10. Vent ikke. Ingen anden kan. Kun du, lige nu.