

# skandia :



**Fokus på stress  
skaber bedre  
resultater i  
virksomheden**

**Fordi sunde medarbejdere  
skaber en sund bundlinje**

# Forebyg stress og forhøj bundlinjen



→ **Det betaler sig at sætte fokus på mental sundhed i din virksomhed. Forskning viser, at glade medarbejdere sælger mere, er mere produktive og har færre stressrelaterede lidelser.**

En sund virksomhed passer på sig selv og sine ansatte. For tilfredse og sunde medarbejdere er bedre arbejdskraft, bedre kolleger og bedre familiemennesker. Og det kan mærkes på arbejdsklimaet, bundlinjen og ikke mindst derhjemme.

Skandia har givet mennesker tryghed i mere end 160 år. I dag tager vi ansvar for at udvikle pensions- og sundhedsløsninger, der ikke kun handler om indtægter engang, når du ikke længere får løn, og økonomisk hjælp, hvis du bliver syg eller kommer ud for en ulykke. Men også hjælper dig i livet nu, og før skaden sker, både privat og i virksomheden.

Det er derfor, vores tilgang til sundhed og forebyggelse går et skridt videre end salat i kantinen og frugtordninger. Det handler om at skabe en stabil og tryk arbejdsplads, hvor der bliver taget hånd om både fysiske og psykiske arbejdsforhold, før de bliver et problem.

## Vidste du at...

- 430.000 danskere (10-12 %) har symptomer på alvorlig stress hver dag.
- Ubehandlet stress udløser over halvdelen af alle depressioner og angstlidelser.
- Stress og depression bliver de væsentligste kilder til sygdom i 2020.

Kilde: stressforeningen.dk

**Skandias ambition er at bidrage til, at I har et godt liv hele vejen.**



## Glade medarbejdere er mindre stressede

Forskning fra Stanford University konkluderer, at en glad medarbejder i snit sælger 37 procent mere, er 30 procent mere produktiv og har 23 procent færre stressrelaterede lidelser end mindre glade kolleger. Det personlige og økonomiske overskud går altså hånd i hånd.

Arbejdet med forebyggelse, sundhed og trivsel er en naturlig del af Skandias dna og centralt, når vi samarbejder med virksomheder om at effektivisere forretningen og forbedre bundlinjen. For vi vil mere end blot at sørge for, at du og dine medarbejdere har penge nok den dag, I ikke længere arbejder. Vores ambition er at bidrage til, at I har et godt liv – hele vejen.

## Sådan hjælper vi jer i gang

I Skandia tror vi på, at stress er et individuelt problem, der skal løses i fælleskab. Vi anbefaler derfor, at I i samråd med en af vores sundhedskonsulenter tager stilling til, hvilke tiltag der skal til for at håndtere stress i virksomheden.

Vi tilbyder en række værktøjer og løsninger som hjælp til forebyggelse og håndtering af stress. Blandt andet en trivselsmåling blandt medarbejderne, som inkluderer en stress-indikationstest, der kan vise, hvor stresset man er, og hvad man kan gøre. Et af værktøjerne er en online bootcamp, hvor medarbejderne på 21 dage kan lære at tackle stress bedre. Det er opbygget som en podcast, der dagligt giver værktøjer og viden, der kan hjælpe til at forstå og tackle stress og ændre uheldige vaner og mønstre.

### Forebyggelse på fire niveauer

Skal en forandringsproces blive vellykket, anbefaler vi, at man altid tænker stressforebyggelse ind på fire organisatoriske niveauer (individ, gruppe, ledelse og organisation). Dermed får man et overblik over, hvor i organisationen der skal sættes ind for at komme stressen til livs. Typisk vil det ske ud fra en analyse af jeres mål, behov og udfordringer via Skandias Sund & Rask-måling.

Konkrete indsatser	Individ	Gruppe	Ledelse	Organisation
<b>Virksomhed med pensions- og sundhedsordning</b>				
Digitale sundhedsprogrammer	●	●		
Hjælp fra Helbredsvejleder	●		●	
Måling af sundhed og trivsel	●	●	●	●
Stress-indikationstest	●	●	●	●
Stress- og trivselslinjen	●	●	●	
Behandling via sundhedsforsikring	●			
<b>Tilkøb til virksomheden</b>				
Foredrag om stress / trivsel		●	●	●
Kursus i stress		●	●	●



### Sådan hjælper Skandia stressede medarbejdere via Stress- & Trivselslinjen

Rådgivere sidder klar til en støttende og vejledende anonym samtale. Rådgiveren vil sammen med medarbejderen forsøge at konkretisere problemstillingen og sammen afsøge ressourcerne i medarbejderens netværk. Og måske opstiller de også en kort handlingsplan over små tiltag, som medarbejderen kan gå i gang med for at øge sin trivsel i det daglige.

Hvis medarbejderen har fået konstateret stress arbejdsmæssigt eller privat, og rådgiveren vurderer, at det er nødvendigt, kan medarbejderen med det samme viderestilles til en af Skandias samarbejdspartnere, der straks foretager en faglig vurdering af situationen og finder den rigtige psykolog fra et kvalitetssikret netværk.

**”For at håndtere stress må man forstå, hvad stress er, vide hvorfor stress opstår og have en aktiv stresspolitik, der sikrer, at stressforebyggelse er et fælles ansvar i organisationen...”**

Organisationsantropolog  
Carsten Arnford Thomsen

## Vidste du at...

**... flere og flere går syge på arbejde.**

Forskning viser, at flere og flere medarbejdere går på arbejde, selv om de er syge (presenteisme). Det er et problem, der kan aflæses direkte af virksomhedens produktivitet, fordi medarbejderne er mindre effektive\*.

For at få det totale billede af medarbejdernes trivsel, er det derfor vigtigt at sammenholde det samlede sygefravær med den samlede produktivitet.

I Skandia har vi både mange års erfaring i at bistå ledelsen i arbejdet med trivsel på arbejdspladsen og i at iværksætte forebyggende initiativer. Vi har fx ledelsesmæssige værktøjer, der både kan måle medarbejdernes psykiske arbejdsmiljø og deres produktivitet.

\*Kilde: Marieke Krol, Werner Brouwer, Department of Health Policy and Management, Erasmus University, Holland



Kontakt Stress- og Trivselslinjen  
**7010 0117** – hverdage 8.30-16.