

**Gentofte Klyngen**

# **Trivsel og arbejdsglæde**

5-7 november 2021



# Dagens program

## Introduktion til emnet

- Definition af begreberne - hvorfor er trivsel og arbejdsglæde vigtige emner?

## Gennemgang af besvarelser på spørgeskema (Blok 1 til 3)

- Målepunkter viser aktuel trivsel blandt klyngens medlemmer sammenlignet med nationale opgørelser
- Refleksionsspørgsmål er udgangspunkt for, hvordan vi i klyngen kan arbejde med at forbedre trivslen

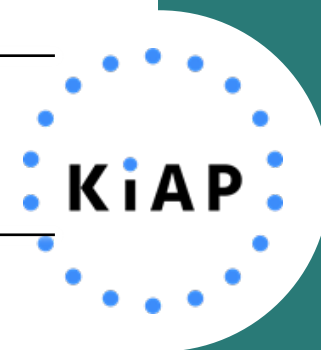
## Implementering i praksis

- Til sidst skal I tale med jeres kolleger om, hvordan I arbejder videre med emnet i egen praksis



# Program for dagens møde

	<b>OPFØLGNING FRA SIDSTE MØDE</b> Er der sket forandringer i forhold til det, som klyngen har besluttet sig for at følge op på?
10 min.	<b>INTRODUKTION</b> Introduktion til mødets emne, definitioner af trivsel og arbejdsglæde og brug af ark til mødenoter.
25 min.	<b>BLOK 1: TRIVSEL OG ARBEJDSGLÆDE</b> Gennemgang af klyngens opgørelser af trivsel og arbejdsglæde (målepunkt 1 og 2), og de forhold klyngens medlemmer oplever som de vigtigste i forhold til at vedligeholde og udvikle arbejdsglæde (målepunkt 3).
35 min.	<b>BLOK 2: FORHOLD DER BELASTER TRIVSEL OG ARBEJDSGLÆDE</b> Målepunkt 4 viser en opstilling af de forhold klyngernes medlemmer oplever påvirker deres arbejdsglæde særligt negativt. Klyngen diskuterer hvad man i fællesskab kan gøre for at reducere eksterne belastninger.
20 min.	<b>PAUSE</b>
30 min.	<b>BLOK 3: HÅNDTERING AF ARBEJDSPRES</b> I Blok 3 er der en gennemgang af de mest udbredte strategier til håndtering af arbejdspress. Der vises en video om vigtigheden af egenomsorg og anvendelsen af strategier til at håndtere arbejdspress. Gruppearbejde og opfølgning i plenum.
30 min.	<b>BLOK 4: IMPLEMENTERING OG OPFØLGNING</b> Afslutningsvis drøftes hvilke forandringer, der vil være vigtigst og lettest at gennemføre, og klyngen beslutter, hvordan der skal følges op på dagens møde.



# Trivsel og arbejdsglæde

- Både trivsel og arbejdsglæde er udtryk for et velbefindende, der giver det enkelte menneske følelsen af overskud, gåpåmod, handlekraft og glæde ved livet
- Men det er også begreber der er svære at definere entydigt, da det vil være forskelligt for det enkelte menneske, hvad der giver trivsel og arbejdsglæde



# Materialer

## Du har inden mødet:

Besvaret en spørgeskemaundersøgelse om trivsel og arbejdsglæde.

## På mødet i dag udleveres:

- Uddelingskopier med figurer af alle målepunkter til brug i gruppearbejdet
- Ark til mødenoter: Skriv dine overvejelser og gode ideer ned undervejs og saml op til sidst på mødet.
- Implementeringsark: Tag dine ideer med hjem til egen praksis.



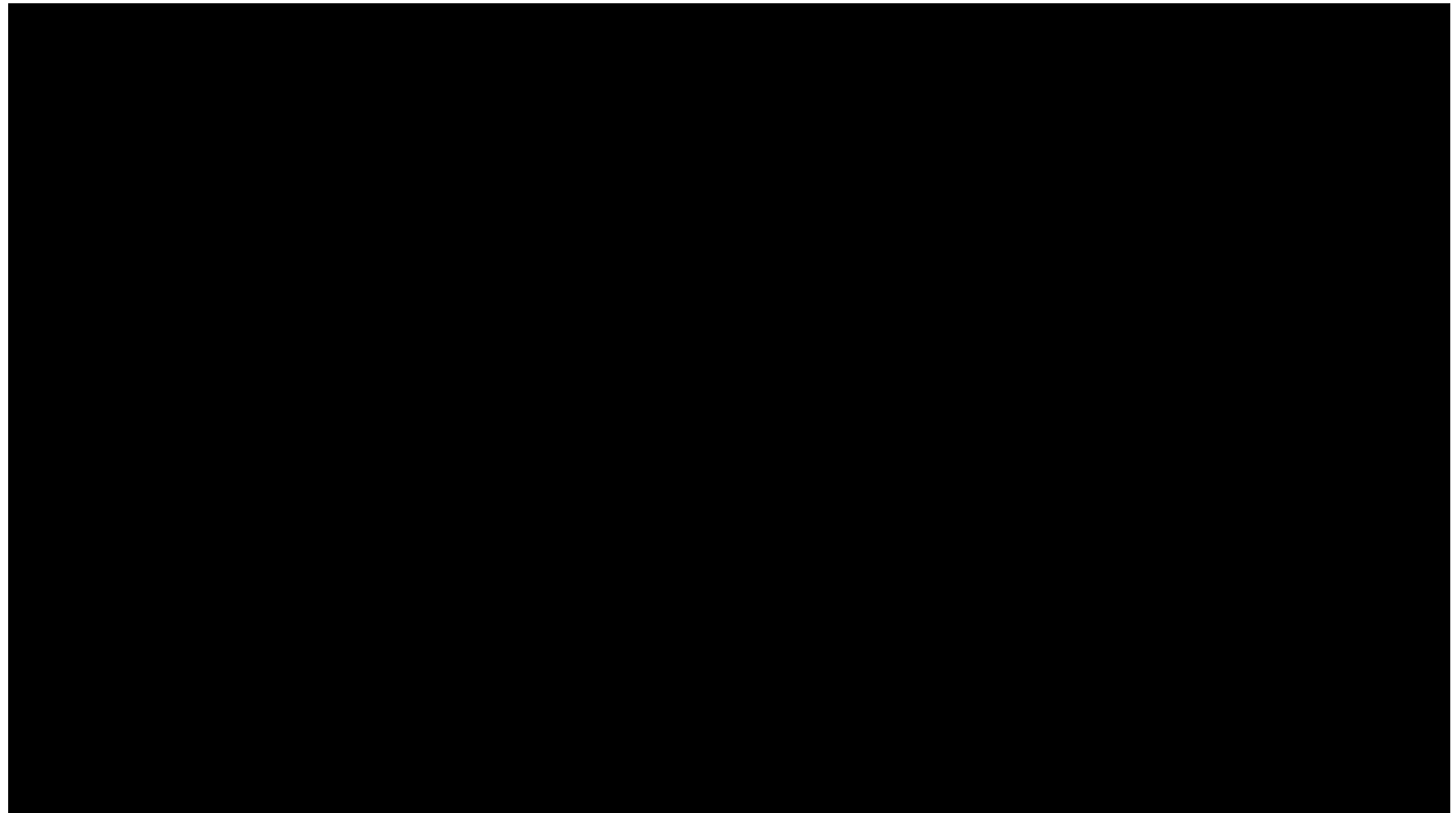
# Hvad får man med sig på mødet i dag?

- Klyngens aktuelle niveau for trivsel og arbejdsglæde ses sammenlignet med det nationale niveau
- En opstilling af hvilke forhold der især påvirker klyngemedlemmernes trivsel og arbejdsglæde – både positivt og negativt
- Hvordan klyngemedlemmerne håndterer arbejdspress
- Viden om gode strategier
- Inspiration til fastholdelse og udvikling af trivsel og arbejdsglæde



# Hvorfor er emnet vigtigt?

Introduktionsvideo (1 min.)



# Blok 1: Trivsel og arbejdsglæde

- Målepunkt 1: WHO-trivselsindeks
- Målepunkt 2: Arbejdsglæde
- Målepunkt 3: Forhold der fremmer arbejdsglæde

Samlet tid: 25 minutter herunder:

Gruppearbejde 15 min.

I skal ikke sidde sammen med kolleger fra egen praksis





# Formål med blok 1

Formål med blok 1 er at se klyngens niveau for trivsel og arbejdsglæde og belyse de forhold der påvirker høj arbejdsglæde. Du vil se:

- Klyngens trivsel og arbejdsglæde sammenlignet med egne tal (fra mail) og nationalt gennemsnit (PLO undersøgelse 2019)
- Opgørelse af de forhold med størst betydning for trivsel og arbejdsglæde i klyngen



## Målepunkt 1: WHO trivselsindeks

- Solidt og valideret redskab
- Jo højere tal – jo højere trivsel
- Herunder ses opdelingen af scoren til tolkning af trivselsniveau

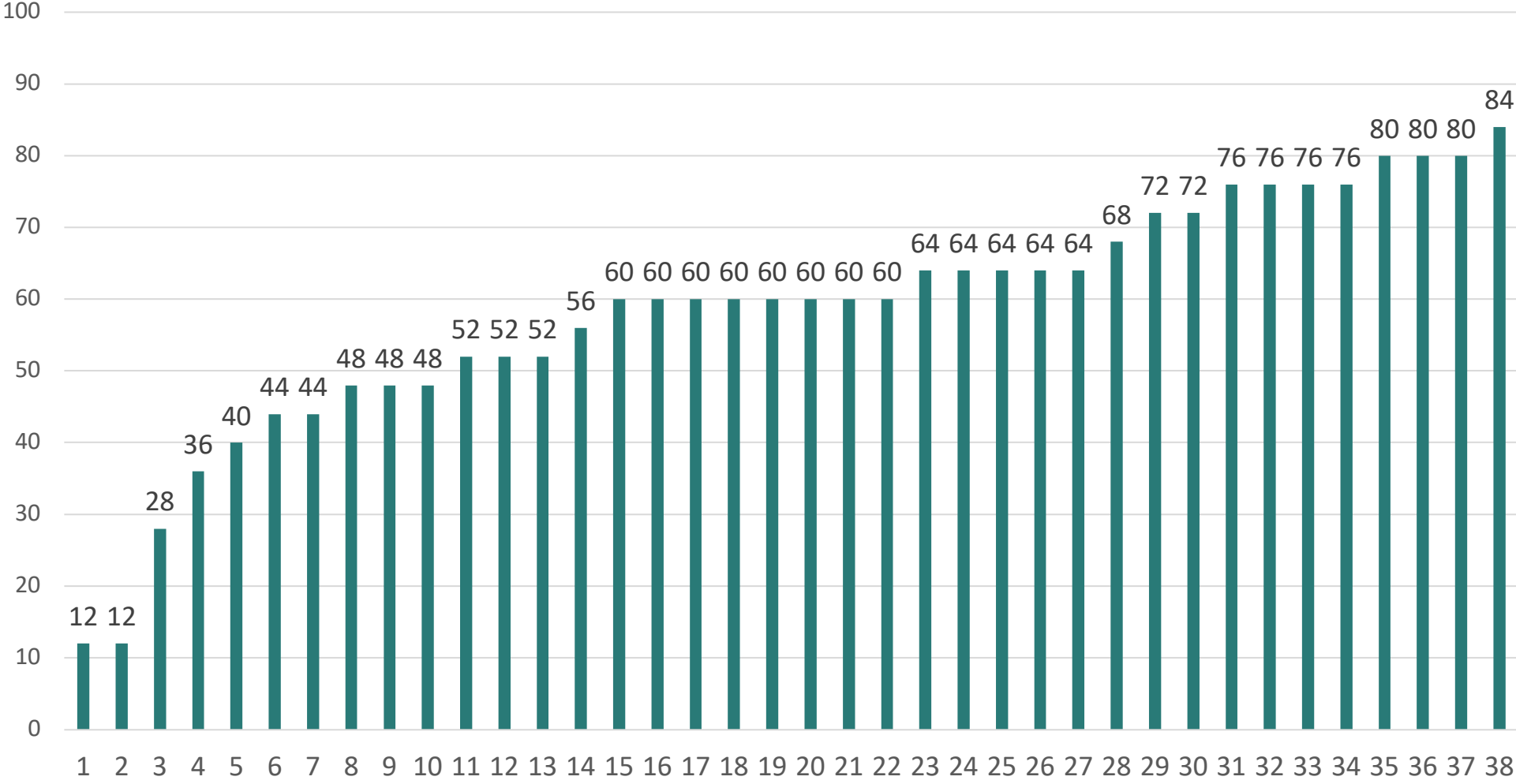
Score på skalaen	Tolkning af score
< 35	Der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning
35-50	Der kan være risiko for depression eller stressbelastning
> 50	Der er ikke umiddelbart risiko for depression eller stressbelastning



# Målepunkt 1: WHO trivselsindeks

Score for alle klyngens medlemmer

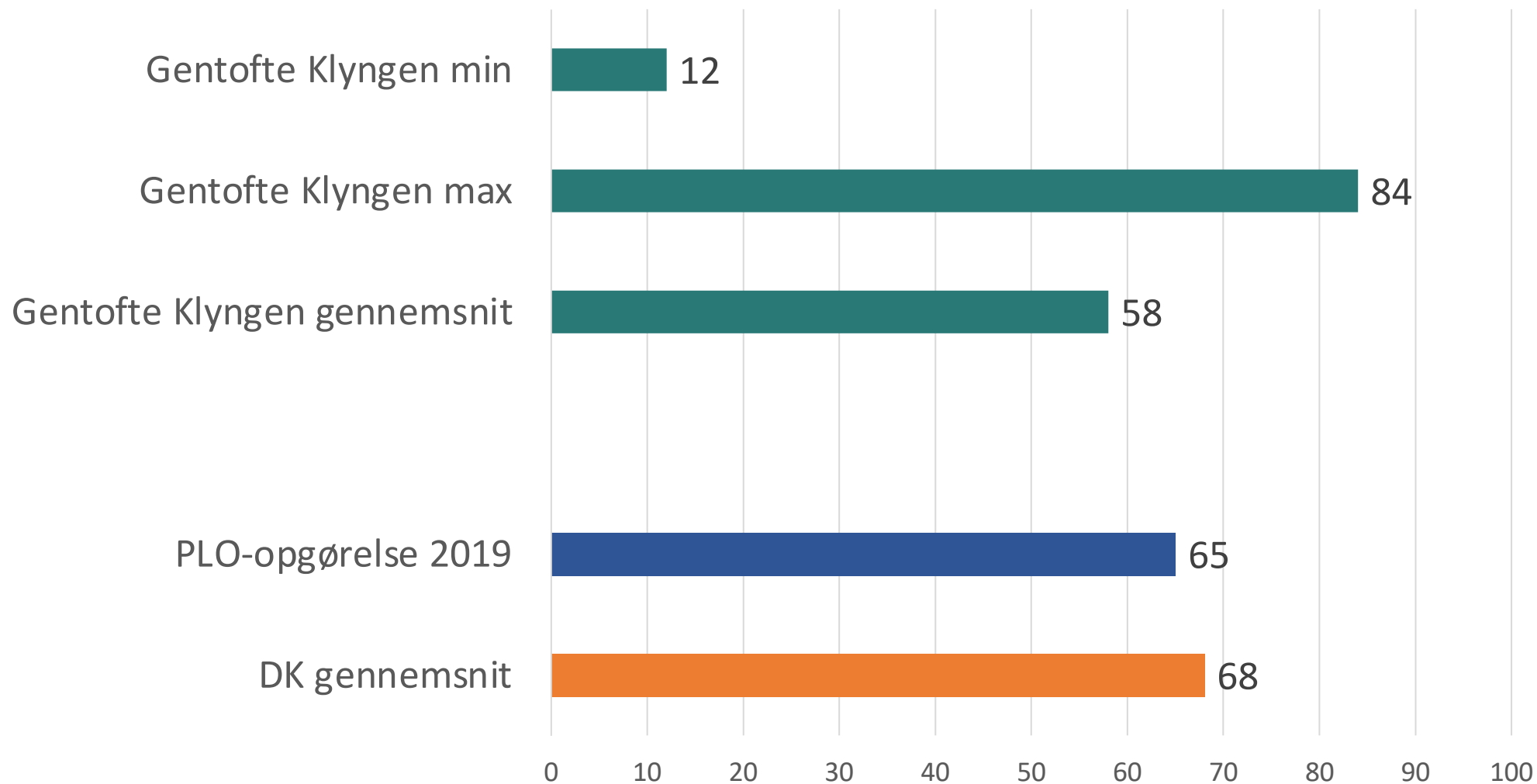
## WHO-5 trivselsindeks, alle klyngemedlemmer



# Målepunkt 1: WHO trivselsindeks

Klyngens opgørelse sammenlignet med nationale opgørelser

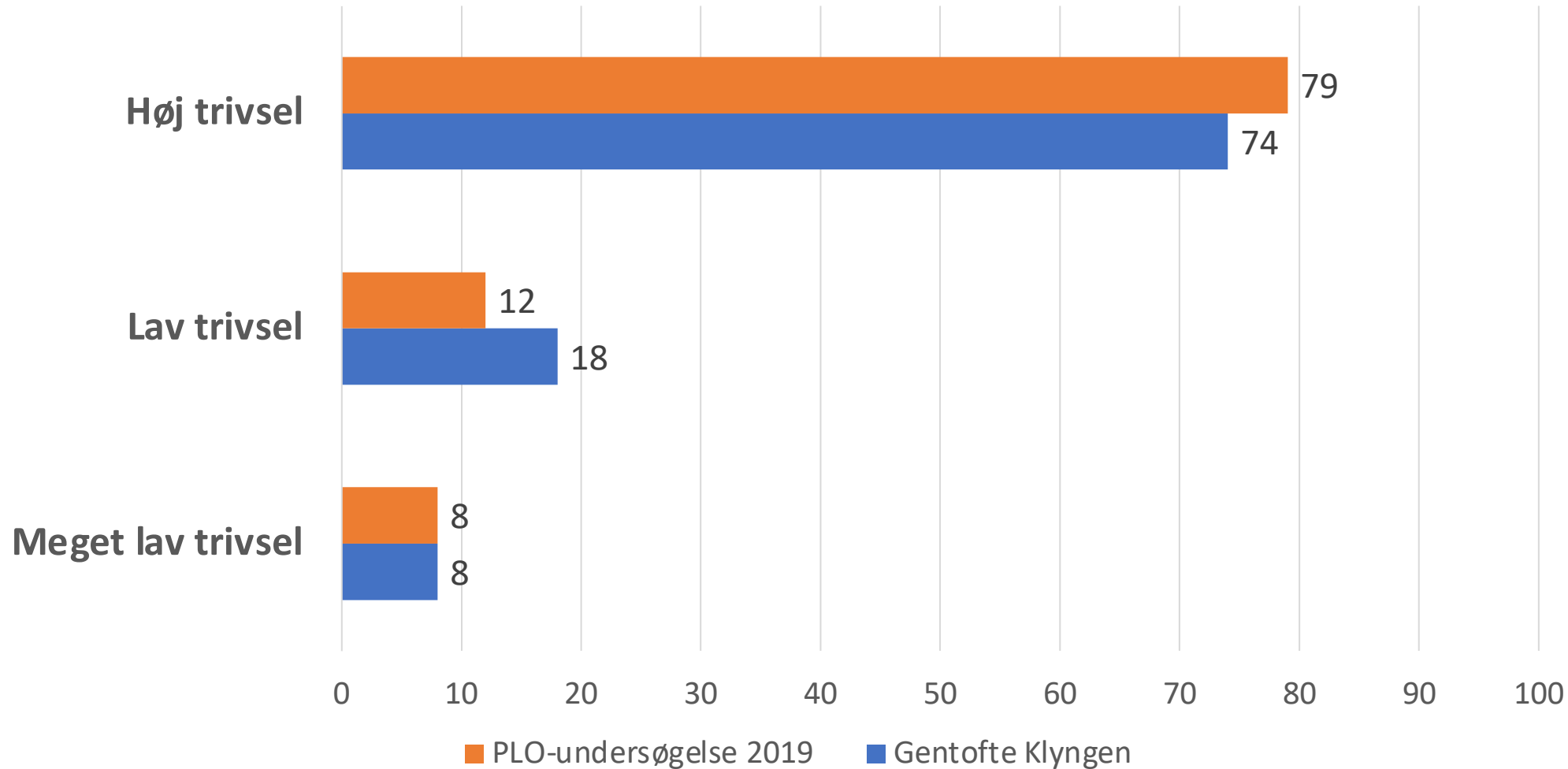
Klynges trivelscore sammenlignet med DK og PLO-undersøgelsen 2019



# Målepunkt 1: WHO trivselsindeks

Klyngens opgørelse sammenlignet seneste arbejdsmiljøundersøgelse fra PLO

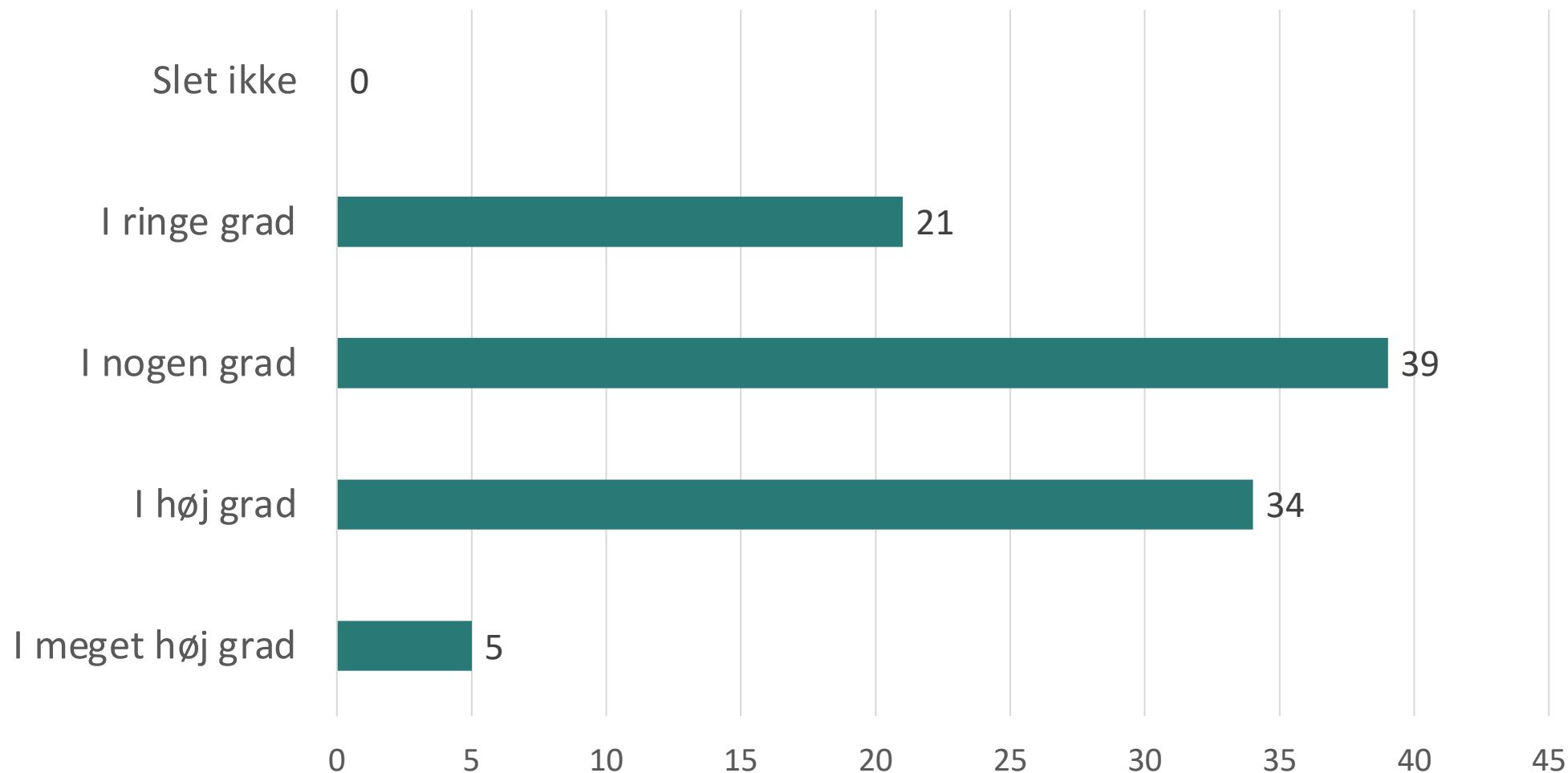
Trivselscore indelt i meget lav, lav og høj trivsel



# Målepunkt 2: Aktuel arbejdsglæde i klyngen

Fordelingen af alles svar

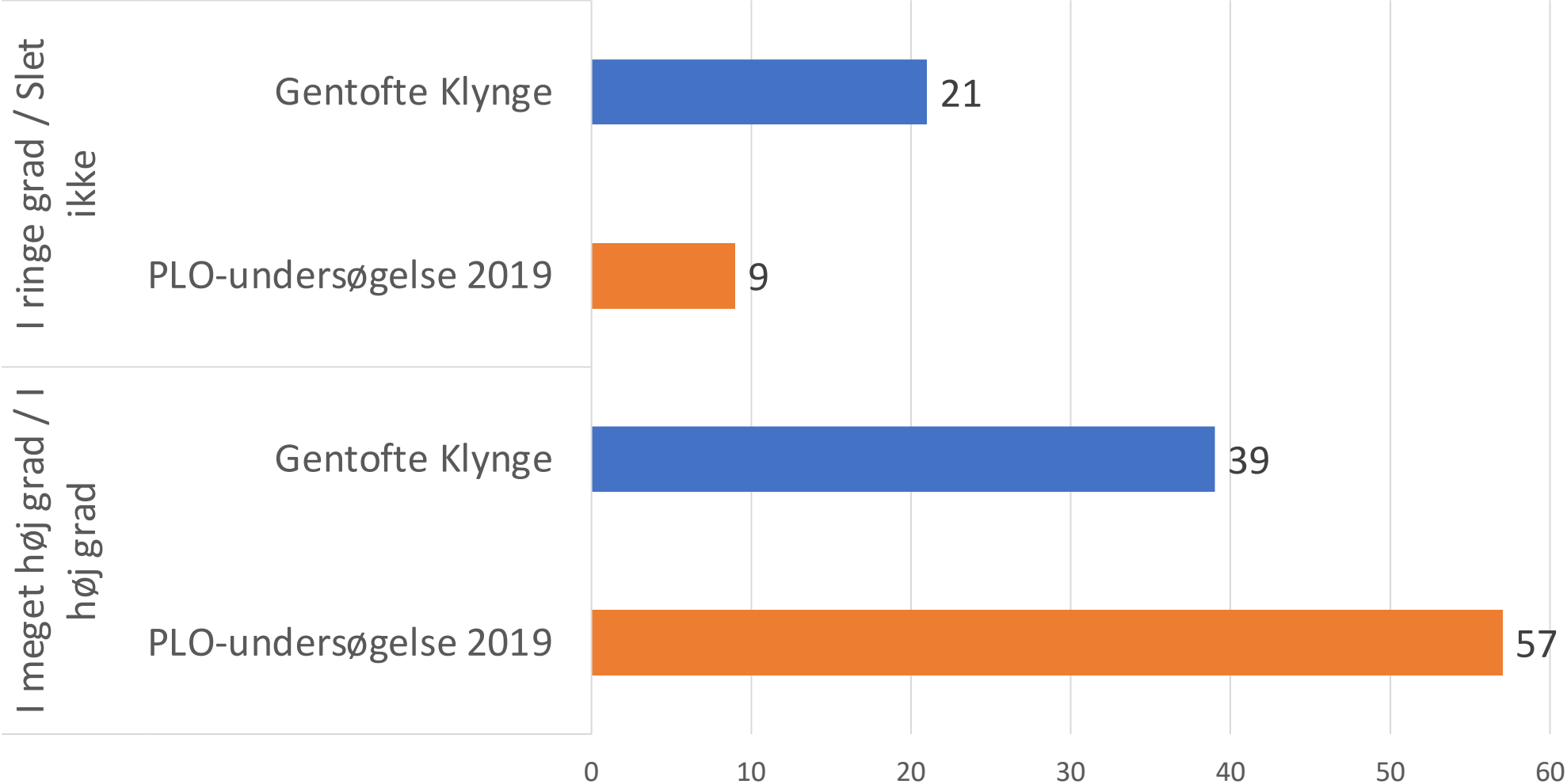
I hvilken grad, oplever du at have den arbejdsglæde, du ønsker at have i dit nuværende arbejde (procent)?



# Aktuel arbejdsglæde - dikotomiseret

## Klyngen og nationalt gennemsnit

Andel der oplever at have den arbejdsglæde de ønsker, opdelt



# Målepunkt 3: Positive forhold der influerer arbejdsglæde

## De 5 vigtigste forhold med betydning af arbejdsglæde

I har udvalgt de tre forhold I hver især vurderer som de mest betydningsfulde for arbejdsglæde. I klyngen er de fem hyppigste forhold følgende:

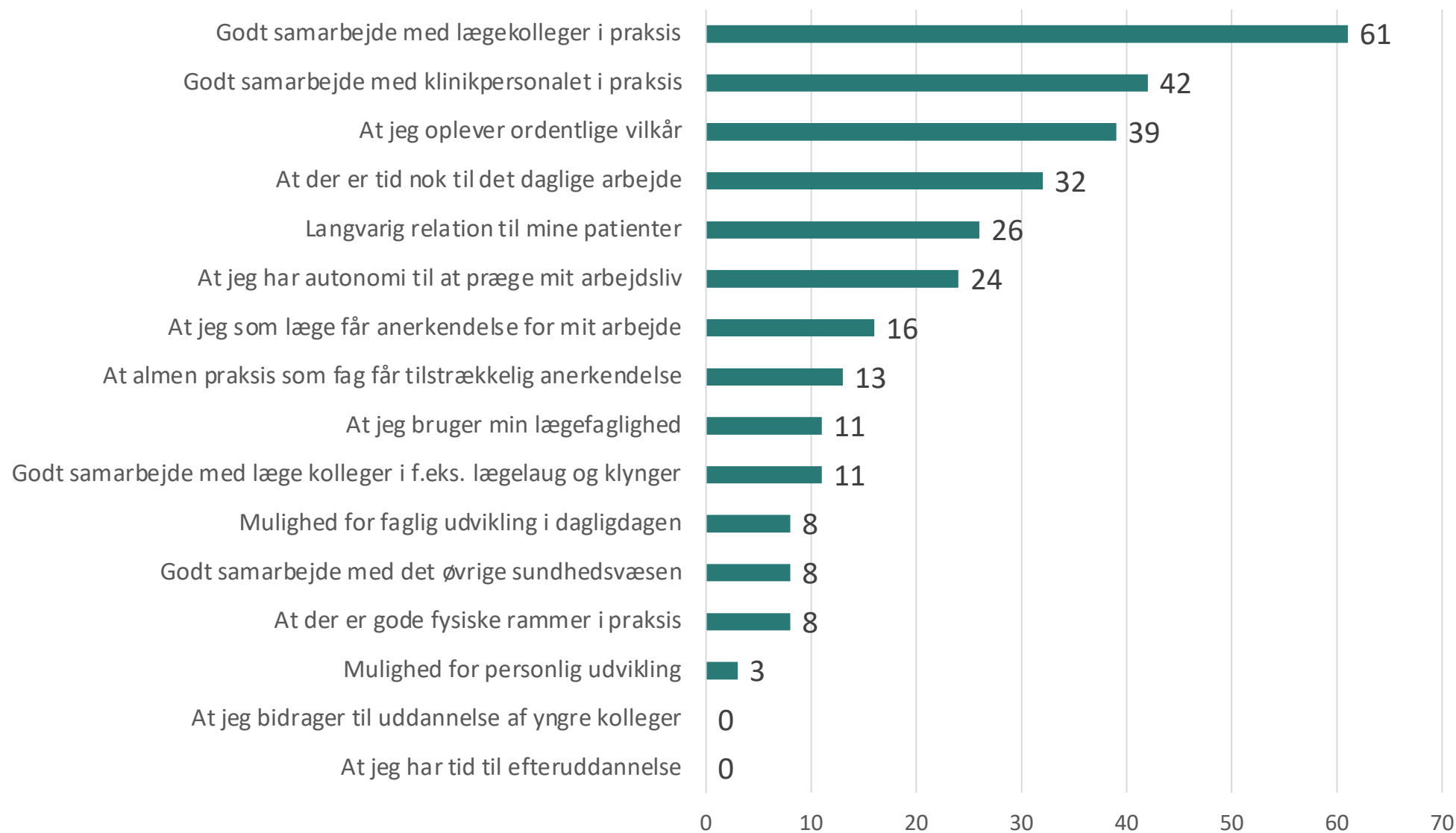
- 1: Godt samarbejde med lægekolleger i praksis (61 %)
- 2: Godt samarbejde med klinikpersonalet i praksis (42 %)
- 3: At jeg oplever ordentlige vilkår (39 %)
- 4: At der er tid nok i det daglige arbejde (32 %)
- 5: At jeg har en langvarig relation til mine patienter (26 %)





# Målepunkt 3: Positive forhold der influerer arbejdsglæde

## Rangordning af de 17 forhold med betydning for arbejdsglæde



## Gruppearbejde: Tal sammen om de opgørelser i lige har set og besvar følgende spørgsmål (15 min.)

Formålet med gruppearbejdet er at belyse de forhold, der giver trivsel og arbejdsglæde i klyngen - og dele de erfaringer I har med det. Tal sammen i grupper på 4-6 personer – og besvar følgende spørgsmål:

- Hvornår trives du bedst og har en høj grad af arbejdsglæde i din praksis?
- Har du eksempler på situationer, hvor du eller andre i praksis har gjort noget konkret for at påvirke trivsel og arbejdsglæde positivt?



**Notér i mødenoter**



# Blok 2: Hvad belaster mest?

I første del af mødet så I den aktuelle niveau for trivsel og arbejdsglæde og de faktorer som påvirker positivt. Formålet med blok 2 er at sætte fokus på de forhold der påvirker klyngen negativt i forhold til trivsel og arbejdsglæde.

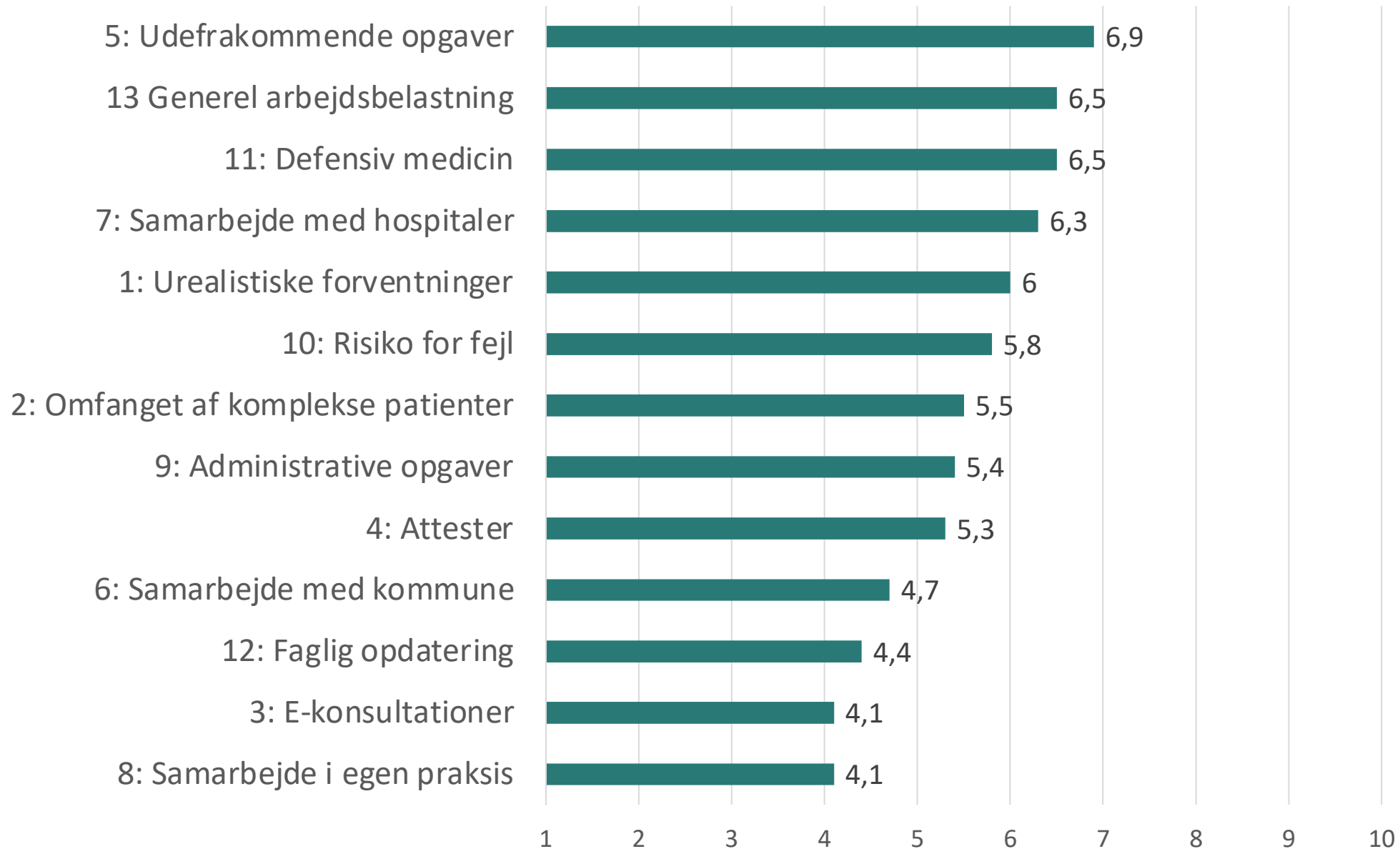
**Samlet tid: 35 min. herunder**

Gruppearbejde 15 min.

I skal ikke sidde sammen med kolleger fra egen praksis



# Målepunkt 4: Negativ påvirkning af arbejdet



# Gruppearbejde om faktorer der belaster trivsel og arbejdsglæde

Formål: At belyse de faktorer, der påvirker arbejdsglæden negativt i klyngen og tale om man kan gøre noget ved det.

- **Er der noget, du selv kan gøre?**

Fx pauser, kortere e-mails, afgive administration til personale, uddelegere opgaver, kurser m.m.

- **Er der noget, I kan gøre på praksisniveau?**

Fx ledermøder, personalemøder, bedre vidensdeling, dialog om defensiv medicin m.m.



**Notér i mødenoter**



## Plenum: Diskussion af hvad klyngen kan gøre

- **Er der noget, I kan gøre på klyngeniveau for at reducere arbejdspress og andet der påvirker negativt?**
  - Det kan være gennem dialog med kommunale samarbejdspartnere, igangsættelse af projekter, samarbejde med hospitaler m.m....?



**Notér i mødenoter**



**Pause (15 min.)**

# Blok 3: Håndtering af arbejdspress

Formålet med blok 3 er at finde frem til de bedste måder til at håndtere arbejdspress på.

Er vores strategier til håndtering af arbejdspress de mest hensigtsmæssige?

- Findes der brugbare alternativer?
- Kan vi lære af hinandens gode erfaringer med at håndtere arbejdspress?

**Samlet tid: 35 min. herunder**

Gruppearbejde 20min.

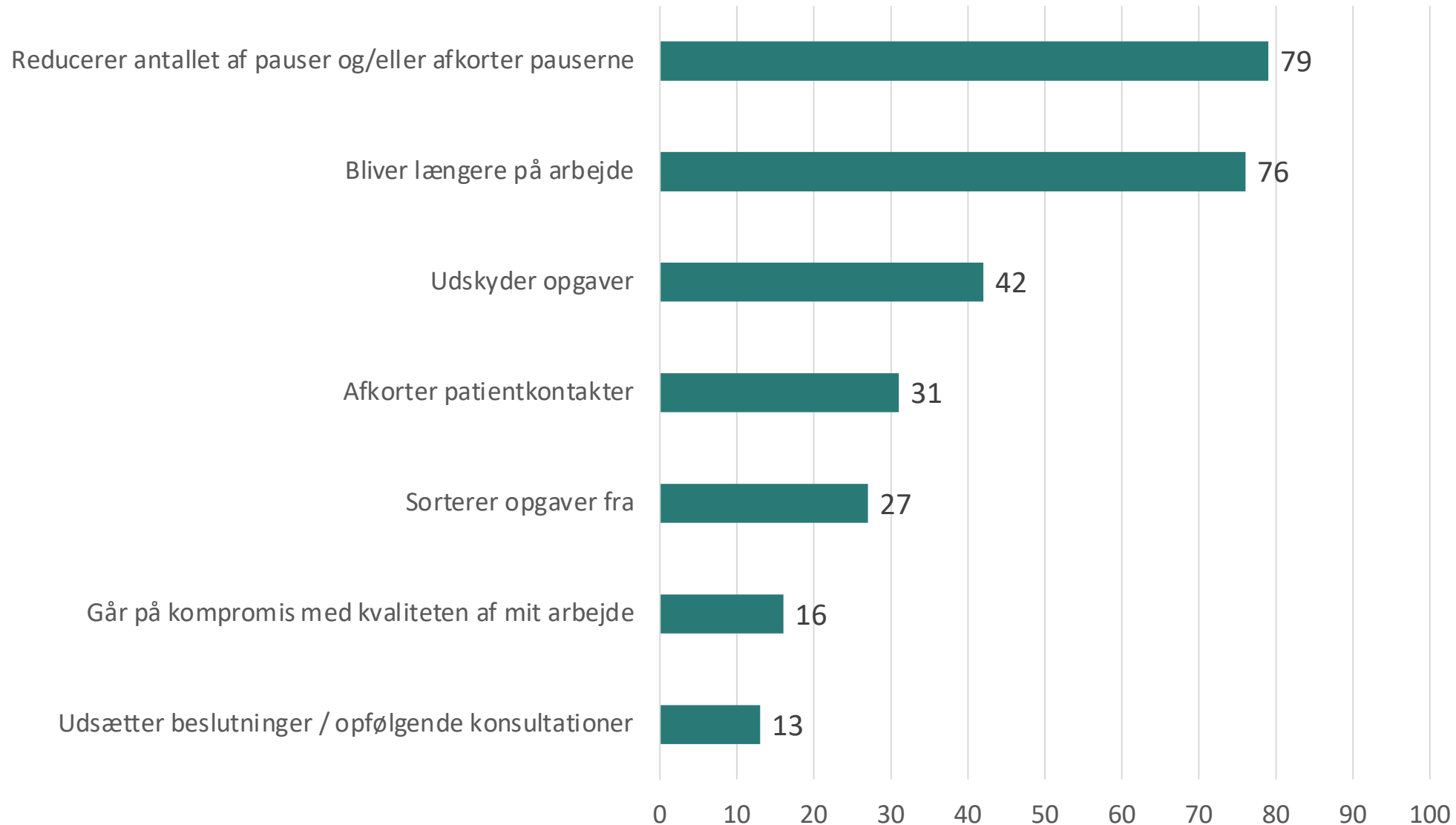
I skal ikke sidde sammen med kolleger fra egen praksis





# Målepunkt 5: Håndtering af arbejdspress

Andel (procent) der har svaret passer 'i meget høj grad' eller 'i høj grad'



# Målepunkt 6: Gode erfaringer

- Jeg holder mig i form. cykler på arbejde. Afstresse på cykelturen hjem. fokuserer på at gøre en forskel. Laver korte afstressende åndedræts øvelser mellem hver patient. Deler min frustration med kolleger. Sørger for at komme tidligt i seng. Undgår alkohol. fokuserer på opgaverne. deler opgaver op. Ber pt med email kons om at bestille tid. uddelegerer til klinikpersonalet. snakker om det med min kone (som også er læge). sørger for at lave helt andre ting i fritiden. undgår at tage arbejde med hjem
- Tænker på de søde og sjove ptt. kontakter der er. Kontinuiteten. Tænker, thank god it soon Friday
- Forsøger at undgå for mange lange dage. Forsøger at undgå at blive forsinket i forhold til tidsplan. Har fast en ugentlig fridag. Forsøger at afgrænse hvem der har hvilke opgaver i praksis. Fast supervision x 1 månedligt gn. 12 år
- Supervisionsgruppe
- Struktur. Brug personalet. Reducér tidsrøvene møder.



# Målepunkt 6: Gode erfaringer

- Jeg arbejder igennem- men Overholder altid min frokost. Har hjemmearbejdsplads så jeg næsten aldrig har hængepartier. Tilpasser antal tilmeldte patienter til det jeg kan overkomme. Fraskriver mig hurtigt ekstraopgaver som dræner. Siger nej til opgaver hvor jeg fornemmer forhåndsudmattelse. Går tur i naturen hver dag. Taler med min mand der også er praktiserende læge. Taler ned mine venner, hvor mange er i sundhedssystemet. Lydbøger holder rumination væk. God søvnhygiejne( læser lille afsnit af en velkendt bog, jeg har læst før (eller visualiserer en dejlig gåtur eller udsigt). Strikker for at producere noget konkret
- Holder humøret oppe og bider tænderne sammen
- Refleksion. Pause. faglighed
- Yoga. Motion. Natur. Kunst. Musik
- fysisk aktivitet. begrænse hjemme arbejde
- Bruger mere tid på motion.
- Jeg får mulighed for at vise hvad jeg kan. Det skæpper i kassen.



# Målepunkt 6: Gode erfaringer

- Færdiggøre notater, adm. mm inden tager hjem. Lukker computeren hjemme. Meditation, sport, Tage magten over kalenderen så den ikke bliver overbooket. Sparring med lægekolleger
- Åben kommunikation i praksis. Få sat ord på problemerne og få ex tilrettet kalender i fællesskab. Sociale arrangementer så man bliver stærkere i fællesskabet.
- sorter ikke vigtige ting fra både på job og i privaten. Sørg for at lave noget, der gør dig glad i fritiden
- 1. Skaber en god stemning på klinikken for eks. at spille hyggeligt musik i venteværelse. 2. Slappe af med god musik mens laver resterende arbejde når sidste patient er gået. 3. Går til dans fitness. 4. Går til afslappende massage. 5 Får en god og lang søvn.
- Snakker med kolleger. Er sammen med min familie
- Jeg arbejder intensivt for at nå det og ser frem til friheden bagefter forsøger at lave struktur
- Kan tingene håndteres anderledes. Spørge kollegaer til rådese. Se på hvordan andre gør. Tænke struktur ind



# Målepunkt 6: Gode erfaringer

- Arbejder om aftenen. Afkorter pauser. Arbejder hurtigere
- Nysgerrighed, forsøger at sætte mig i pt sted (også dem der er vildt irriterende). Mulighed for at påvirke positiv på medmennesker
- Arbejder længere for at gøre alle dagens opgaver samme dag og kan gå hjem uden tanker på det jeg ikke har nået. Det jeg ikke når stresser mig mere end lange arbejdsdage
- hygger med hjemmeopkøpling aftener og weekender.
- Sport, familie og cola-zero.
- Struktur, afslutte opgaver, tage stilling og tage beslutning, erkende overspringshandlinger, tale med ægtefælle, finde positive oplevelser i hverdagen, tale med kollegaer, erkende negativ tænkning, sige pyt og undgå overtolkning, stå fast på værdier.
- Taler med praksis kollegaer og personale. Prøver at omorganisere
- Uddelegerer, planlægger, tager magt over kalenderen, ansætter mere personale, effektiviserer, holder fri hjemme, lidt "rigid" overfor patienten/opdrager dem hårdt: hvis de kommer forsent får de en ny tid.

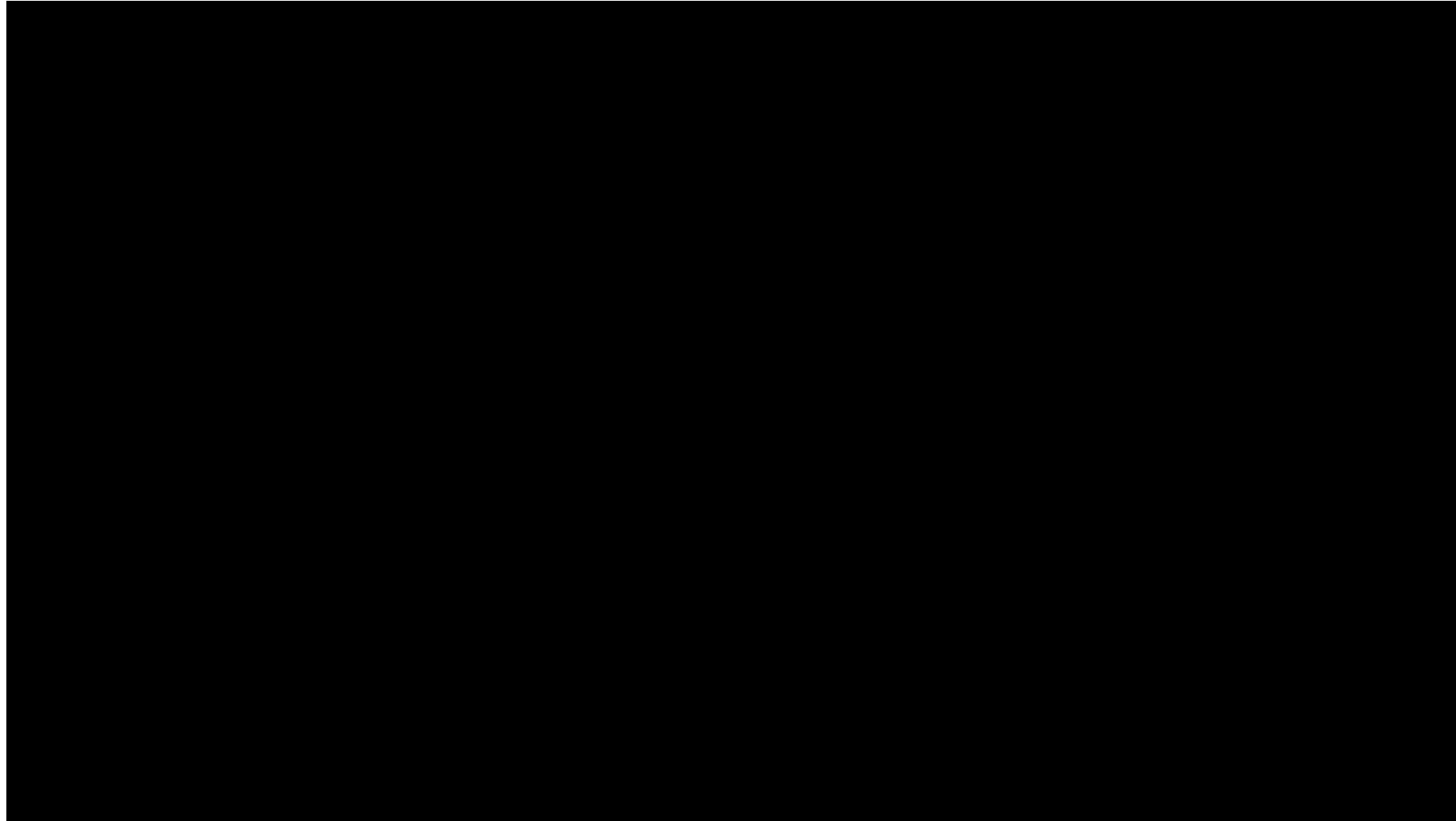


# Målepunkt 6: Gode erfaringer

- Fokuserer på positive ting f.eks. ros/positive tilbagemeldinger fra ptt. el kollegaer el et godt patient forløb/samarbejde.
- Uddelegere arbejde til personale. Tid i programmet til administration Frisk luft
- Laver opgaven senere. Tager noget at drikke. Tænker på fridag. Prøver at skrive kort og godt. Tænker på, hvor privilegeret jeg er. Tænker positivt. Løser opgaven hurtigt
- Glæde i praksis. Sammenhold. Sociale aktiviteter. Uddelegere opgaver. Stoler på personalegruppen.
- Når man får følelsen af teamwork i praksis, kan hele klinikken komme i godt flow trods stort arbejdspress.
- Får fysiske symptomer af arbejdspress. Sover dårligt, får kort lunte derhjemme. Får utilstrækkeligheds fornemmelser
- Blokke i kalenderen. Aftale med sekretær om at visitere mere skånsomt. Fridage til administration



# Video med psykolog Lars Hugo Sørensen



# Blok 4: Implementering og opfølgning

I skal nu sidde sammen med kolleger fra egen praksis. Sololæger sidder sammen.

**Samlet tid 30 minutter**

I skal udfylde implementeringsplanen.





# Gruppearbejde: Hvordan sørger du for restitution og egenomsorg?

Formålet med gruppearbejdet efter blok 3 er at belyse, hvilke strategier man anvender for at håndtere arbejdspress og tale om, hvordan man kan forebygge dårlige strategier bl.a. ved at dele de positive erfaringer.

- Har du positive erfaringer med at håndtere et højt arbejdspress, som du gerne vil dele med gruppen?
- Hvordan sørger du for at restituere og huske din egenomsorg?
- Husker du på at være i det grønne system / det beroligende system, som psykologen fortalte om?



**Notér i mødenoter**



# Blok 4: Implementering og opfølgning

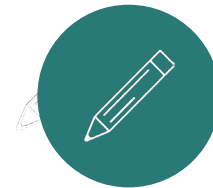
Er der potentiale for forandringer?

## Drøft i grupper og udfyld implementeringsplanen (20 min.)

Sæt jer sammen med jeres kolleger fra jeres egen praksis og brug den resterende tid på i fællesskab at tale om hvad i vil tage med jer hjem.

Udfyld refleksionsarket under det sidste felt: Hvad er det vigtigste du tager med dig hjem til praksis fra mødet i dag?

## Opsamling i plenum (10 min.)



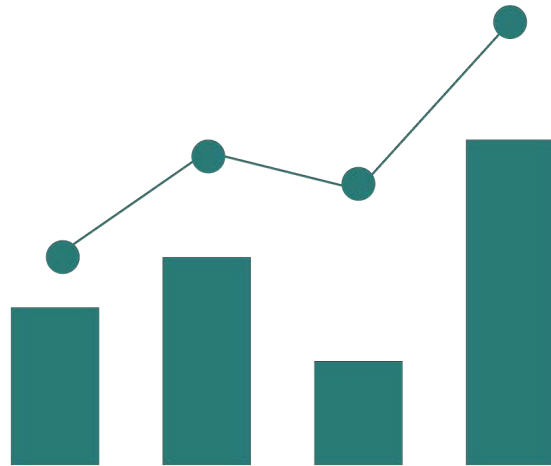
# Plenum gennemgang (10 min.)

- Hvad har I talt om i grupperne?



# Opsamling og opfølgning

- Hvordan skal vi følge op på data fra dagens møde?
  - Det kan fx gøres ved at sætte dato på for en opfølgende opgørelse/datatræk. Det giver mulighed for at se eventuelle forandringer.



Følg udviklingen



A teal-tinted photograph of a group of people in a social setting, possibly a conference or networking event. The image is overlaid with the text "TAK FOR I DAG" in white, bold, uppercase letters. The background shows several people in professional attire, some looking towards the camera and others engaged in conversation. The overall mood is professional and social.

**TAK FOR I DAG**