

ÅRSKONFERENCE 2025

Når livet rammer
- Hvorfor sorghåndtering er en
arbejdsmiljøopgave



1



Hvem er Anja Enggren

2025 – Stifter Sammen om sorg
2025 – Forfatter til bogen Sammen om sorg
2020 – Stifter Anja Enggren
2014 – Novo Nordisk
2011 – Forfatter til bogen Bliver jeg glad igen?
2008 – Mannaz
2006 – BRF Kredit
1998 – NCC

DELER EKSPERTICE MED BL.A...

- Dansk Erhverv
- TV2 Go' Morgen Danmark
- Politiken
- Dansk HR
- Lederweb
- HK fagblad
- FOA
- DM Akademikerbladet
- Kristelig Dagblad



2



Min mission

INDIVID

AT HJÆLPE MENNESKER MED AT BEARBEJDE SORG.

ORGANISATION

AT HJÆLPE VIRKSOMHEDER MED AT FOREBYGGE MISTRIVSEL OG SYGEMELDINGER Gennem ANSVARLIG OG STRATEGISK SORGHÅNDTERING.

SAMFUND

AT AFTABUISERE SORG SAMT STRUKTURERE SORGOPFØLGNING.



3



Hvad er sorg?

En grundlæggende naturlig følelse.

Sorg betegnes som en reaktion på tab i forbindelse med død.
(Stroebe et al., 2008)

En normal og naturlig følelsesmæssig reaktion ved en forandring af et velkendt livsmønster.



4

Fakta om sorg på arbejdspladsen

- 1 ud af 10 medarbejdere er i sorg
- 63 % oplever berøringsangst.
- 73 % skjuler deres sorg på arbejdspladsen
- 40 % bliver sygemeldt. Tendensen er, at de skifter job efter et tab.
- Én sygedag koster 3.500-7.000 pr. dag

Kilde: Det Nationale Sorgcenter og Insurance at Heart



5

"Hej Simon. Jeg kommer ikke i dag, og jeg ved ikke, hvornår jeg kommer tilbage. Min kone døde i nat."

"Øøøøh.... Det er jeg virkelig ked af at høre."

"Øøøøhhhh...Lars – jeg får lige Betina til at ringe til dig."

(Lars, mistet kone)

"Jeg havde en meget uempatisk leder, der pressede mig i stedet for at hjælpe mig. Jeg blev sygemeldt og sagde op."
(Tina, mistet mor)

"I løbet af en arbejdsdag er jeg nødt til at gå på toilettet og klemme tårer ud. Det er for hårdt ellers. Savnet er non stop."
(Flemming, mistet kone)

"Jeg kunne godt have brugt, at de tog mere styring, for jeg var jo helt ved siden af mig selv og kunne ikke tage beslutninger osv."
(Charlotte, mistet mand)



6

Sorg påvirker dømmekraft og beslutningsevne



7

Symptomer er ens

Stressramte...



Sorgramte...

- Angst/ængstelighed
- Søvnforstyrrelser
- Anspændthed
- Nedsat energi/træthed
- Ondt i maven
- Hovedpine
- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Indadvendthed
- Diffuse smerter
- Trækker sig fra sociale sammenhænge og aktiviteter
- Grådlabil

- Angst/ængstelighed
- Søvnforstyrrelser
- Anspændthed
- Nedsat energi/træthed
- Ondt i maven
- Hovedpine
- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Indadvendthed
- Diffuse smerter
- Trækker sig fra sociale sammenhænge og aktiviteter
- Grådlabil



8



Håndteringen er forskellig

Stressramte...

- Bliver sendt hjem
- Sygemeldes
- Proces igangsættes
- Ledere har viden, værktøjer og rammer
- Måske træning
- Måske interne stresscoaches
- Stresspolitik
- Tilbagevendingsplan

Sorgramte...

- Forventes tilbage 1-14 dage efter bisættelse
- Ofte på fuld tid
- Ledere står uden viden, værktøjer og rammer
- Ingen træning
- Ingen interne sorgmentorere
- Ingen sorgpolitik
- Ingen tilbagevendingsplan



9



Hvem gør hvad?

LEDERE - Ansvar

HR - Rammer

TILLIDSVALGTE - Støtte

KOLLEGAER – Social støtte



12

Fra berøringsangst til fælles sprog



Sorgen er ALTID individuel!

- Vis nysgerrighed
- Anerkend at sorgen fylder
- Undgå at sammenligne: 'Jeg ved præcis, hvordan du har det' – nej, det gør vi ikke
- Ærligt sprog – "Det gør mig ondt på dine vegne"
- Autentisk – hellere klodset end tavs
- Vær ikke bange for at gøre dem kede af det
- Du skal ikke fixe deres sorg



13



De 7 greb for lederen

1. Anerkend sorgen
2. Tag tidligt kontakt
3. Vis empati
4. Skab tryghed i jobbet
5. Minimér dårlig samvittighed
6. Vurder arbejdsevne og trivsel
7. Aftal individuelle rammer (Opgaver, Ansvar, Tid, Fleksibilitet)



14

**Støtte, tryghed og
sikkerhed må ikke bero
på held og tilfældigheder**



15

93 %

**AF DANSKE
VIRKSOMHEDER
HAR
IKKE EN
SORGPOLITIK**

(Dansk Erhverv, 2024)



16



Sorghåndtering er et fælles ansvar på arbejdspladsen

- Medmenneskeligt og socialt ansvarligt
- Forebygger fejl, ulykker, stress, sygemelding og opsigelse
- Økonomisk besparelse
- Bevarer tilknytning til medarbejdere
- Understøtter trivsel, tryghed og godt arbejdsmiljø
- **Ledere efterlyser støtte, viden, rammer og værktøjer**
- **Medarbejdere i samme organisation kan forvente at blive støttet ens**



17

Proces for håndtering af sorgramt medarbejder + understøttende værktøjer



1. Skab tryghed og tillid
2. Aftal kommunikation
3. Undersøg detaljer
4. Hold en tæt dialog

1. Vis empati og forståelse
2. Skab tryghed og sikkerhed i job
3. Anerkend sorgen

1. Vurdér arbejdsevne
2. Afstem forventninger
3. Orientér om og tilbyd hjælp
4. Læg en plan

1. Vurder arbejdsevne
2. Undersøg trivsel
3. Gentag mulighed for hjælp
4. Juster plan

VÆRKTØJER

- Guidelines for kommunikation
- Kondolencetjekliste

- Basisviden om sorgens facetter
- Guidelines for første møde

- Samtaleguide
- Rammer
- Tålmodighedsplan
- Muligheder for hjælp



18



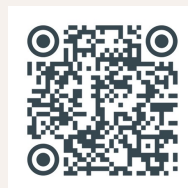
Opsummering

- Sorg rammer ALLE medarbejdere
- Medarbejderes sorg er individuel
- Sorghåndtering handler om vurdering af arbejdsevne og trivsel
- Sorg kan belaste på samme måde som stress
- Et beredskab er nødvendigt (lige som ved stress), hvis du vil bevare tilknytningen til din medarbejder
- Sorghåndtering handler om forebyggelse, tryghed og sikkerhed for alle.

19

Tusind tak for i dag

Har du brug for sparring?
Book 30 min. uforpligtende samtale



Find alle værktøjer og en gratis inspirationsguide til at udarbejde sorgpolitik

www.sammenomsorg.nu



20