



# Forebyggelse virker

Sygefravær koster på flere fronter. Jo længere tid en medarbejder er væk, desto mere vokser både de økonomiske og menneskelige konsekvenser. Derfor er en tidlig og målrettet indsats afgørende. Både for medarbejderen og arbejdspladsen.

Jammerbugt Kommunes *Forebyggelses- og Fastholdelsesteam* tilbyder en hurtig indsats, hvis din medarbejder (bosiddende i Jammerbugt Kommune) på grund af helbredsmæssige udfordringer har svært ved at klare jobbet, eller lige er blevet ramt af sygdom.

Erfaringer viser, at en hurtig indsats betyder, at din medarbejder enten helt undgår en sygemelding eller hurtigere genoptager sit job helt eller delvist efter en sygemelding.

**Altså kan vi sammen forebygge og reducere sygefravær og mindske de økonomiske og menneskelige konsekvenser.**

## Vi tilbyder



JAMMERBUGT  
KOMMUNE

- Hurtig indsats – vi kontakter jer indenfor 2 arbejdsdage (ofte tidligere) efter jeres henvendelse og laver hurtigt første aftale.
- Mulighed for 2-3 fysiske møder, hvor vi afdækker udfordringer og aftaler indsatser. Og vi følger op herpå.
- Udarbejdelse af handleplan.
- Mulighed for løbende telefonisk sparring og vejledning.
- Opfølgende kontakt 3 mdr. efter afsluttet forløb. Vi kontakter jer.

# Konkrete indsatser

Til at forebygge sygefravær og hjælpe din medarbejder tilbage til jobbet efter en sygemelding, har vi en række værktøjer, vi gratis kan stille til rådighed:

Det kan f.eks. være:

- Forebyggende stressforløb – 5 uger online
- NADA – forebyggende
- Mindfulness
- Træning
- Støttende samtaler ved psykolog (for ansatte i Jammerbugt Kommune)
- Ergonomisk råd og vejledning ifht. arbejdsstillinger og inventar
- Afsøge behov for hjælpemidler
- Personlig assistance ved varig nedsættelse af arbejdsevnen
- Mentor ved behov for støtte på arbejdspladsen
- Vejledning og rådgivning ifht. potentiel neurodivergens på arbejdspladsen
- Råd og vejledning til omskoling eller omplacering på arbejdspladsen
- Henvielse til Jobcenterets øvrige rådgivere og tilbud
- Sundhedsordningen (for ansatte i Jammerbugt Kommune)

# Forebyggelse betaler sig

En analyse fra 4. kvartal 2025 fra Kraka Economics viser, at danske virksomheder kan hente omkring 5 milliarder årligt ved at reducere sygefravær.

# Mere fokus på forebyggelse

Har I som virksomhed lyst til at arbejde mere aktivt med forebyggelse og reduktion af sygefravær eller hjælpe ny-sygemeldte tilbage til jobbet – og dermed også styrke virksomhedens ESG-position – kommer vi desuden meget gerne ud og orienterer bredt om at arbejde internt i virksomheden med trivsel og forebyggelse.



# Sådan kontakter du os

Vi glæder os til at hjælpe dig.

I er altid velkomne til at kontakte os uopfordret på e-mail eller telefon.

Forebyggelses- og fastholdelsesteamet:

**Heidi Landgrebe**

☎: 4191 1954 @: [hpl@jammerbugt.dk](mailto:hpl@jammerbugt.dk)

**Kristine Kiib**

☎: 4191 1200 @: [kki@jammerbugt.dk](mailto:kki@jammerbugt.dk)

**Mariane Munck Stampe Thomsen**

☎: 4191 2261 @: [mma@jammerbugt.dk](mailto:mma@jammerbugt.dk)



JAMMERBUGT  
KOMMUNE

## Online stressforebyggende forløb

Jammerbugt Kommune tilbyder et gratis, fleksibelt 5-ugers onlineforløb, der hjælper med at forebygge stress gennem korte videoer, guidede øvelser og praktiske værktøjer til en mere rolig og balanceret hverdag. Deltagerne modtager én mail om ugen med let tilgængeligt materiale, der styrker trivsel og mentale strategier i hverdagen.

Scan mig

