

## **10 SKRIDT TIL AT KOMME GANG IGEN EFTER EN STRESSSYMPTOM**

Hvordan bliver det at vende tilbage til det job, der var med til at gøre én syg. Kan man klare opgaverne? Bliver man syg igen?

Disse spørgsmål melder sig altid, når man i slutningen af en stresssymptom skal til at vende tilbage på sin arbejdsplads. Og dette med god grund. Undersøgelser viser, at over 50 % efter endt sygdom får stressreaktioner igen, og dette alene fordi, processen med indslusning ikke håndteres korrekt.

### **Her får du 10 råd til opstart efter en sygdom:**

1. Lav en skriftlig Indslusningsplan med din leder eller HR for, hvordan du „kommer” tilbage
2. Afsæt minimum 3 måneder til indslusning
3. Hold aftalerne selv (det er ofte her problemet opstår)
4. Øv dig i at bruge 75% af din energi i stedet for 100%
5. Undlad at diskutere hvordan du har det med dine omgivelser
6. Tjek dig selv hele tiden for stress-signaler
7. Lad være med at bevise noget eller at ’betale tilbage’
8. Øv dig i at sige fra igen og igen
9. Vær offline i dit privatliv
10. Hold hviledage

### **Lav en indslusningsplan**

Fundamentet for en god opstart på jobbet er en solid og konkret plan. Har du ikke en sådan plan, kan du være stensikker på, at du får et tilbagefald, og det skal du for alt i verden undgå. Fokus i denne artikel er derfor på, hvordan du laver en indslusningsplan.

### **Planen skal omhandle:**

- Antal timer på jobbet.
- Hvornår du kommer og går.
- De konkrete opgaver.
- Opfølgning med din leder.

### **Hvor mange timer kan du arbejde?**

Undgå at starte op på fuld tid med det samme. Det er alt for hårdt for dit system.

Det bedste er derfor at starte på nedsat tid og langsomt trappe op over tre måneder. En god indslusningsplan kan rent timemæssigt, efter en sygemeldingsperiode på 12 uger, se således ud:

- Første måned: 10-15 timer.
- Anden måned: 15-20 timer.
- Tredje måned: 20-30 timer.
- Derefter fuld tid.

Planen skal hele tiden revurderes og justeres alt afhængig af, hvordan du har det under optrapningen. Hellere for langsomt end for hurtigt.

### **Hvornår og hvordan skal du komme og gå?**

Mange virksomheder begår den fejl, at de siger til medarbejderen: ”Du skal bare passe godt på dig selv – og komme og gå, som det passer dig.”

Dette er en dårlig strategi, fordi du så kommer til bruge en masse energi på at diskutere med dig selv, hvornår det er ok at komme og gå. Det er lige præcis den slags uklare aftaler, der river op i gammel skyldfølelse og usikkerhed.

Få derfor skabt en fuldstændig fast aftale og plan med din arbejdsplads om, hvad tid du kommer og går, uge for uge, måned for måned. For eksempel: Mandag, onsdag og fredag møder du klokken 9-14. Tirsdag og torsdag holder du hviledage.

## **Konkrete opgaver**

En anden fejl, virksomheder ofte begår, er, at de ikke sørger for, at arbejdsopgaverne matcher den deltidssygemeldte medarbejders tilstand.

Her skal der selvfølgelig tages hensyn til din tilstand og til det begrænsede timeantal. Det siger sig selv, at hvis omfanget af opgaverne ikke matcher de timer, du er på arbejdet, vil du få stress igen.

Opgaverne skal i begyndelsen være overskuelige og fri for deadlines og vanskelige problemstillinger. Start med nemme opgaver, som falder dig naturligt og som ikke kræver for meget mental virksomhed eller for mange beslutninger og lange møder.

Opgaven er at få lavet en konkret plan med timeantal og beskrivelser af de opgaver, du skal løse. Sørg for også at skrive ned, hvilke opgaver du ikke skal løse. Det skaber yderligere klarhed. Planen skal være detaljeret og gælde uge for uge, måned for måned. til dig. Jo mere information, jo mere slipper du for at forklare dig hele tiden.

## **Opfølgning med din leder**

Hold en tæt kontakt til din chef i begyndelsen for at sikre, at opgaver og arbejdstid fortsat passer dig.

Revurder indslusningsplanen – kører den, som den skal? Skal du gå ned i tid? Hvordan har du det? Har du brug for noget? Du bør aftale en opfølgningssamtale med din leder en gang om ugen i den første måneds tid, og derefter kan I trappe ned.

At vende tilbage fra en sygemelding kan gå grueligt galt, hvis ikke processen styres professionelt. Til gengæld kan man let komme igennem en god indslusning med den rigtige plan og styring - og sikre sig, at man én gang og for alle, er færdig med stresssygemeldinger.

Kærlig hilsen

Erhvervspsykolog Majken Matzau