

Tilbage på arbejde efter stress

PÅ JOB IGEN: Det er en fælles opgave for både leder, kollegaer og den stressramte selv, når det skal være hverdag igen.

Af Louise Rønde

Efter en kortere eller længere periode med en sygdomsperiode på grund af stress kan mange blive usikre på, hvordan man bedst vender tilbage til jobbet. Fakta er, at over halvdelen, som vender tilbage til job efter et sygdomsforløb, risikerer at blive syge med stress igen, hvis tilbagevendelsesplanen ikke fungerer. Mange stressramte er meget sårbare efter en sygdomsperiode med stress, men man kan gøre noget, så tilbagevendelsesperioden bliver så smertefri som mulig.

Arbejdspladsens indsats

Arbejdspladsen har et stort ansvar for at skabe de nødvendige rammer, så medarbejderen gradvist kommer

tilbage på fuld styrke. Her er fem forslag til, hvad virksomheden kan gøre sammen med medarbejderen.

1. Ekstra samtale

Virksomheden bør sørge for en ekstraordinær medarbejdersamtale, hvor det bliver klarlagt, hvordan tilbagevendelsen skal foregå. Det kan bl.a. være i forhold til tid og opgaver, men også hvordan tidligere stressårsager kan undgås.

2. Prioriter opgaverne

De opgaver, som er forudsigelige, velkendte og rutinepræget, er opgaver, som så vidt muligt skal overdrages til medarbejderen i starten. Derefter kan mindre ansvarsopgaver, opgaver med lettere udfordringer og kompleksitet blive koblet på. Det kan dog tage lidt tid, før medarbejderen kan varetage denne form for opgaver. På længere sigt kan opgaver med korte deadlines og høje krav overdrages. Det er vigtigt, at overdragelsen tager udgangspunkt i medarbejderen.

3. Ekstra ressourcer

Tildel udvalgte kollegaer ekstra tid, så den stressramte ikke bliver overbelastet i starten og har mulighed for at tage sig af de lettere opgaver.

4. Åben dialog

Lederen bør orientere de andre i afdelingen om den stressramtes arbejdstider og opgaver. Jo mere information kollegaerne får, jo mindre skal medarbejderen forklare sig.

5. Stresspolitik

Virksomheden bør have en



klart defineret stresspolitik. Det kan være med til at forebygge, modvirke og håndtere stress i organisationen og skabe en trygkere hverdag for medarbejderne.

Når en medarbejder vender tilbage til et skræddersyet forløb, hvor man starter op stille og roligt, vil medarbejderen hurtigt få det bedre.

Medarbejderens indsats

En medarbejder, som vender tilbage efter et sygdomsforløb forårsaget af stress, har ofte en stor skyldfølelse. Det kan være svært for en medarbejder at sige fra overfor

opgaver samt acceptere, at der vil være en periode, hvor man ikke er helt oppe at køre - og acceptere, at det er o.k.

Fem gode råd til medarbejderen efter et sygdomsforløb:

1. Besøg arbejdspladsen

Når man har været igenem en kortere eller længere sygdomsperiode, kan det virke overvældende at starte op igen. Besøg derfor arbejdspladsen før du starter op igen, så nerverne er på plads.

2. Start på nedsat tid

Start stille og roligt op

Det kræver en planlagt rolig start at komme tilbage på arbejde efter en sygdomsperiode med stress, skriver Louise Rønde.

igen, så kroppen vænner sig til at være tilbage. Trap lige så stille op - både i tid og med antal opgaver - i takt med at overskuddet vender tilbage.

3. Arbejdsopgaver

Vær opmærksom på hvilke arbejdsopgaver, som giver arbejdsglæde og positiv energi, og hav fokus på disse.

4. Sørg for at holde pauser

For at have overskud hele dagen er det vigtigt med mange pauser. Jeg anbefaler en kort pause hver time, hvor der er mulighed for at koble af. Det kan for eksempel gøres med en kop kaffe, meditation eller en lille gåtur i huset. Desuden anbefaler jeg en gåtur i frokostpausen, så der kommer fornyet energi.

5. Vær åben

Man bør snakke åbent om stress og hvordan det går. Desuden er en åben dialog

FAKTA

Gode råd om at starte igen efter en sygdomsperiode:

- 1. Besøg arbejdspladsen.
- 2. Start på nedsat tid og få afstemt forventninger.
- 3. Prioriter opgaverne.
- 4. Sørg for at holde pauser.
- 5. Vær ærlig om, hvordan du selv har det.

vigtig, så forventningerne bliver afstemt og tidligere stressårsager forsvinder.

Et godt tilbagevendelsesforløb er et fælles ansvar mellem medarbejder, kollegaer, leder og virksomhed, hvor målet er hurtig, effektiv og succesfuld tilbagevendelse for alle parter.

FAKTA

- En stressramt lider ofte af skyldfølelse overfor arbejdspladsen og kollegaerne.
- Det kan tage op til seks måneder, før en stressramt er oppe på fuld tid igen efter en sygdomsperiode.

Stresscoachen skriver



Stresscoach Louise Rønde skriver her på siden om stress og om, hvordan man selv kan bidrage til at forebygge stress. Vi bringer artiklerne hver fjerde uge. Evt. spørgsmål kan rettes til louise@louiseronde.com