

Den gode jobstart – efter stress

Ledelse og kolleger spiller en afgørende rolle, når en stressramt vender tilbage til arbejdspladsen efter en sygemelding. Balancen mellem at tage hensyn og undgå at pakke personen ind i vat er dog langt fra ligetil. Erhvervspsykolog og forfatter Pernille Rasmussen giver fem råd til den gode opstart.

Efter en længere periode med et brækket ben, er de færreste i tvivl om, at det kan være en god ide at huske pauser. Finde en stol frem, og undgå de opgaver, der belaster benet mest. Men hvad med stress? Hvordan skal ledere og kolleger håndtere situationen, når en stressramt medarbejder møder ind efter kortere eller længere tid væk fra arbejdspladsen?

Erhvervspsykolog Pernille Rasmussen har forsket i den gode opstart efter stress og talt med hundredvis af danskere, der er vendt tilbage til jobbet efter en sygemelding. Hendes råd lyder:

1 LÆG EN PLAN. Det er vigtigt, at den stressramte og lederen inden opstart har lagt en plan for den første tid. Hvor meget kan medarbejderen arbejde? Hvornår skal vedkommende møde? Og hvilke opgaver skal vedkommende have? I den forbindelse kan det være en god idé at inddele opgavetyper i grønne, gule og røde. De grønne er de mindst belastende opgaver, som let kan løses. De gule er lidt mere krævende, mens de røde er for udfordrende. Til at begynde med skal medarbejderen kun have grønne og eventuelt enkelte gule opgaver. Det handler desuden om at undgå korte deadlines og konflikter med f.eks. borgere, fordi nervesystemet er sårbart, og der er stor risiko for tilbagefald i den første tid.

2 TAG GODT IMOD. Inden første dag tilbage på jobbet, er det vigtigt, at lederen har fortalt medarbejderens kollegaer, hvornår og hvordan den stressramte vender tilbage. Hvilke opgaver personen skal løse, og hvilke særlige vilkår personen arbejder under i den første tid. Jo mere kollegaerne er blevet informeret og involveret i den stressramtes tilbagevenden, jo bedre er de i stand til at hjælpe vedkommende i gang, viser forskning. Der er ingen grund til at arrangere velkomstfest, men det er afgørende, at personen føler sig set og taget godt imod af sine nærmeste kolleger og leder, der bør være til stede på dagen.

3 VIS INTERESSE. "Skal vi kun tale om arbejde, eller må jeg godt spørge, hvordan du har det?" Som kollega kan du med fordel afstemme ønsker og forventninger med den stressramte, for det er langt fra alle, der har lyst til at tale om deres sygemelding, og det kan være anstrengende at skulle fortælle sin historie igen og igen.

4 TRAP GRADVIST OP. En stressramt må aldrig starte på fuld tid og har brug for pauser. Erfaringen fra et stort forskningsprojekt, som Pernille Rasmussen har arbejdet med, viser, at det kan være fint at lægge ud med at møde mandag, onsdag og fredag og kun arbejde en halv dag ad gangen. Medarbejderen vil formodentlig opleve opblussen i sine symptomer, og det er derfor vigtigt, at leder og stressramt hele tiden justerer den oprindelige plan ved faste ugentlige opfølgingsmøder.

5 TAG HENSYN – MED MÅDE. Stress er – modsat det brækkede ben – en usynlig lidelse, og efter nogle uger er det nemt at glemme den særlige omtanke for den tilbagevendte medarbejder, men vær tålmodig. Mange stressramte kommer tilbage og kan fungere på samme niveau som før, men der er også nogle, som aldrig kommer til at kunne det, de kunne før. Det er dog vigtigt at undgå at pylre og fastholde personen i en sygerolle i månedsvis, for optrapningen bør heller ikke gå for langsomt og være helt uden krav, understreger Pernille Rasmussen. Indkøringsfasen vil typisk vare mellem nogle måneder og op til et halvt år. Trives personen stadig ikke, er lederen nødt til at se på, om der kan være andre årsager.

Læs om forskningsprojekterne *Copestress* og *Copework* fra Bispebjerg Hospital

Copestress: <https://www.bispebjerghospital.dk/afdelinger-og-klinikker/arbejds-og-miljoemedicinsk-afdeling/forskning/forskningsprojekter/psykisk-arbejdsmiljo/Documents/Projektbeskrivelse%20COPESTRESS.pdf>

Copework: <https://www.bispebjerghospital.dk/afdelinger-og-klinikker/arbejds-og-miljoemedicinsk-afdeling/forskning/forskningsprojekter/psykisk-arbejdsmiljo/Documents/Rapport%20over%20Copework-projektet.pdf>

Pernille Rasmussen

Cand. psych. aut., ejer af psykologvirksomheden Grow People og forfatter til flere bøger om stress, bl.a. "Livet efter stress – udvikling og muligheder".

Pernille Rasmussen har siddet i et advisory board om forebyggelse af stress hos Ledernes Hovedorganisation samt PFA og har tidligere forsket i stress på Bispebjerg Hospital.

