

Forslag til køreplan efter stresskollaps

Forberedelse og faste aftaler er blandt de syv gode råd, der kan lette overgangen til arbejdslivet efter en sygemelding med stress.

Tekst: Birgit Bruun Christensen

1 Det første møde

Besøg arbejdspladsen inden den første arbejdsdag. Det kan være angstprovokerende at vende tilbage til det sted, hvor det gik galt. Kroppen skal forlige sig med, at det ikke længere er farligt.

2 Nedsat tid

Start på nedsat tid – det er ultra vigtigt! Man skal vænne sig til at gå på arbejde igen både fysisk og mentalt, ligesom det tager tid at få genopbygget selvtilliden.

3 Udmelding til kollegerne

Lederen skal melde ud om nye arbejdstider og arbejdsvilkår. Den pågældende medarbejder bør også informere kollegerne om egne ønsker og behov i forbindelse

med genoptagelsen af arbejdet. Kollegerne kan nemlig også være usikre på deres rolle!

4 De første arbejdsdage

Vær indstillet på at tage den med ro i den første periode. Selv om man måske kun arbejder to-tre timer i begyndelsen, kan man forvente at være meget træt, når man går hjem. Trætheden varer ofte et par uger. Det skal både leder og kolleger respektere.

5 Arbejdsopgaver

Begynd med lette og overskuelige arbejdsopgaver. Succesoplevelser øger motivation og lyst. Det kan være en god idé at få støtte fra en kollega, så det hele ikke bliver så overvældende.

6 De fysiske rammer

Overvej stillerum og hjemmearbejdsdage, især hvis medarbejderen arbejder i storrumskontor. Koncentrationsevne og hukommelse er ofte svækket i begyndelsen, og støj vil typisk forværre situationen.

7 Faste møder med lederen

Book et fast møde med lederen en gang om ugen for eksempel på en halv time. Senere kan disse trappes ned til hver anden uge. Drøft, om arbejdsopgaver og arbejdstid er okay, og planlæg, hvordan begge dele skal trappes op og ændres i fremtiden. Det giver tryghed, at møderne er aftalt på forhånd.

Kilde: Erhvervspsykolog Pernille Rasmussen har udarbejdet de gode råd på baggrund af erfaringer med stresspatienter i den tidligere Stressklinik på Hillerød Sygehus og i forskningsprojektet COPEstress. Læs mere om projektet her i bladet på side 4.



Trivsel og arbejdsmiljø

Systematik. Dokumentation. Udvikling

Styrk trivslen og det gode arbejdsmiljø gennem certificering, kemi- & sikkerhedsrådgivning

www.bureauveritas.dk

Move Forward with Confidence



**BUREAU
VERITAS**