

PS. Klar, parat start...?

Find det rette tidspunkt at starte op på

Hvornår er medarbejderen klar til at have sin første dag på arbejde efter en periode med sygemelding?

En for hurtig opstart med for store krav kan medføre en reaktivering af stress-symptomer og en ny sygemelding. Men det er som regel heller ikke hjælpsomt at vente til man er helt symptomfri. For så når medarbejderen ofte at komme så langt væk fra sine rutiner, arbejdsidentitet, sociale tilhørsforhold og oplevelse af egne kompetencer, at tilbagevenden vanskeliggøres.

Klar, parat, start? er et sæt pejlemærker, som leder og medarbejder kan bruge til at tage stilling til det rette tidspunkt for opstart.

Der er et sæt vigtige faktorer hos medarbejderen at pejle efter. Men lige så vigtigt er de faktorer, der handler om arbejdspladsen. Hvornår man er klar til at komme tilbage, afhænger nemlig i høj grad af, hvad man skal tilbage til.

Faktorer hos medarbejderen, som bør være på plads:

- Fra farezone tilbage i risikozone (se redskabet *Trivselstrappen - Individ*)
- Søvn bedret
- Mest alvorlige fysiske stresssymptomer bedret
- Kan håndtere kontakt med kolleger og leder
- Koncentreret og sammenhængende i sin kommunikation
- Ikke (udtalt) grådlabil
- Ved tvivl: benyt evt. mulighedserklæring

Vigtige faktorer på arbejdspladsen:

- Der er konkrete og passende opgaver
- Leder har tid og ressourcer til at støtte, prioritere og følge op
- Organisation/team står ikke midt i (for) store forandringer

3 gode råd

1. Spørg hvad medarbejderen føler sig klar til
2. Skab en succesoplevelse
3. Undgå gensygemelding