## Fire gode råd: Tilbage til arbejdet efter langtidssygemelding

Du skal som leder lave en plan for tilbagevenden, når en medarbejder kommer tilbage på arbejdspladsen efter en længerevarende sygemelding. Nedenfor får du nogle gode råd til, hvordan du kan hjælpe sygemeldte tilbage på arbejdspladsen.

1. **I skal lave en skriftlig plan for tilbagevenden**

Planen for tilbagevenden skal være konkret: I planen skal du sammen med medarbejderen beskrive: Hvilke opgaver medarbejderen skal varetage? Skal der tages særlige hensyn i starten. Og hvor mange timer skal sygemeldte arbejde? Du skal være opmærksom på, at planen for tilbagevenden bliver overholdt eller om der er behov for at tilrette.

Forløbet om tilbagevenden til arbejdet afhænger af den enkelte medarbejder, typen af sygdom og arbejdspladsen. Alle planer vil være forskellige. Du skal som leder sikre dig, at den syge ikke går med til en urealistisk plan for at vende tilbage til jobbet. Du skal derfor være opmærksom på, at frygt for at blive afskediget kan medføre tidligere tilbagevenden, eller at sygemeldte påtager sig for mange opgaver. Det kan medføre risiko for tilbagefald og for, at planen for tilbagevenden må forlænges unødigt.

1. **Du skal holde opfølgende samtaler:**

Du skal som leder holde opfølgende samtaler, når med medarbejder er på vej tilbage efter en langtidsfravær. Den første samtale skal allerede være efter en uge. Og derefter skal der løbende være samtaler, indtil sygemeldte har været helt rask i en periode. De opfølgende samtaler er centrale for at sikre god tilbagevenden.

Ved samtalerne kan du blandt andet spørge ind til, hvordan det er gået både socialt og i forhold til arbejdsopgaverne. Og hvordan du som leder bedst kan støtte op.

1. **Kollegaerne skal have forståelse:**

Kollegaerne skal have en forståelse for den sygemeldtes situation og den aftale, der er lavet om tilbagevenden til arbejdet. Du skal derfor opmærksom på, at der skal være balance mellem at aflaste den sygemeldte og de ekstra opgaver, aflastningen medfører for kollegaerne. De hensyn, der tages til den tidligere sygemeldte kan betyde modstand blandt kollegaer, hvis de ikke forstår *hvorfor*, der skal tages hensyn.

Du skal derfor fortælle kollegaerne om den aftale, der er indgået med sygemeldte om tilbagevenden til arbejdet. Og fortælle at både leder og sygemeldte bakker op om aftalen .

1. **Sygemeldte skal føle sig velkommen**

Den tidligere sygemeldte skal føle sig velkommen og føle, at der er respekt om hans/hendes arbejde. Det er helt afgørende, at der bliver taget godt imod medarbejderen fra første dag. Derefter skal sygemeldte hurtigst muligt blive en naturlig del af det sociale sammenhold.

Det kan være en god idé, hvis sygemeldte kommer på besøg under sin sygemelding inden tilbagevenden. Et forslag er, at sygemeldte deltager i et personalemøde.

Hvis det er muligt så lad sygemeldte selv fortælle kollegaerne om sygeforløbet, og sine tanker om tilbagevenden.