## Fem gode råd: Sådan hjælper du en medarbejder tilbage på job efter stress

Når en medarbejder eller en kollega kommer tilbage på arbejdspladsen efter en stresssygemelding, er det nødvendigt at tage særligt hensyn og skabe fleksible rammer. Det tager tid at komme op i fulde omdrejninger igen, og medarbejderen har brug for ekstra line og hensyn i starten. Her følger fem gode råd fra Psykiatrifonden[[1]](#footnote-1) til, hvordan kollegaer og medarbejdere kan hjælpes tilbage på arbejdspladsen efter en stresssygemelding.

**1. Hurtigere tilbage, end man tror**

Selvom det kan virke ulogisk, skal en medarbejder typisk hurtigere tilbage til jobbet, end man tror. Det betyder naturligvis ikke ved fuld styrke, men hvis medarbejderne ikke kommer tilbage rimeligt hurtigt, kan det være svært at mærke, om man har fået det bedre. Hvor hurtigt, en medarbejder skal tilbage, kommer naturligvis an på, hvor stressramt medarbejderen har været – det kan være både dage, uger eller måneder.

**2. Fleksible rammer**

Medarbejderen der har været ramt af stress har brug for fleksible rammer på jobbet. Medarbejderen skal gradvist lemmes tilbage i stillingen i forhold til ansvar og mængden af opgaver. Det er også en god ide at tilbyde medarbejderen af starte på nedsat tid og gradvist arbejde sig op på fuld tid i takt med, at medarbejderen får det bedre.

**3. Giv brugbar og konstruktiv kritik**

En medarbejder, der har været ramt af stress har brug for konstruktiv kritik, så man kan få et velfungerende arbejdsliv igen. Konstruktiv og brugbar kritik handler om at turde påpege de positive såvel som negative ting på en ordentlig måde over for medarbejderen. Det handler om at se hele medarbejderen, så man har en reel mulighed for ændre på uhensigtsmæssige mønstre og arbejdsgange.

**4. Gå aldrig tilbage til en fuser**

Hvis mængden og typen af arbejdsopgaver er præcist de samme, som før medarbejderen kom tilbage fra en stresssygemelding, vil medarbejderen helt sikkert gå ned med stress igen. Derfor skal medarbejderen klædes på til at klare opgaverne, så mønstret bliver brudt. Det kan fx ske ved at omfordele nogle opgaver, ændre på deadlines og ved at drøfte arbejdspladsens visioner og strukturere, og skabe dialog om hvordan stress kan undgås.

**5. Hav tålmodighed**

Det er nemt at falde i fælden, hvor man som kollega og leder glemmer, at en medarbejder lige er kommet tilbage fra en stresssygemelding, og at personen ikke er ved fuldt vigør. Det kræver tålmodighed fra kollegaer og ledelse, før en stressramt kollega er tilbage i højeste gear – og tit tager det længere tid, end man tror. Forståelse for medarbejderens situation er afgørende for en sikker og gradvis tilbagevending til arbejdet.

1. http://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/taenk-dig-staerk/stress/5-gode-raad-tilbage-paa-arbejde-efter-stress.aspx [↑](#footnote-ref-1)