## Plan for tilbagevenden til arbejdet efter sygemelding

Det er vigtigt, at have lavet en konkret plan for delvis tilbagevenden til arbejdet efter sygdom

Det nedenstående skal derfor kun ses som overordnede ideer, der efterfølgende tilpasses jeres situation.

I skal sammen skrive tidspunkter ind i skemaet.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugenr. | mandag | tirsdag | onsdage | torsdag | fredag | Dag og tid opfølgende samtale |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

## Arbejdsopgaver under optrapning efter stresssygemelding

Det kan være en god ide at skabe overblik over alle medarbejderens arbejdsopgaver, ved at skrive dem ned og inddele dem efter, hvor problematiske de er, fx ved at give dem farverne GRØN, GUL og RØD:

Plan for tilbagevenden til arbejdet handler ikke udelukkende om, hvor mange timer, medarbejderen bør/kan være på arbejdet. Hvilke opgaver, der skal løses i disse timer, skal også aftales. Her kan det være en god ide at skabe overblik over alle arbejdsopgaverne, ved at skrive dem ned og inddele dem efter, hvor problematiske de er, fx ved at give dem farverne GRØN, GUL og RØD[[1]](#footnote-1):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Uge**  | **Opgave kompleksitet** | **Hvilke opgaver** |
|  | Grøn = kan klares ved opstarten* Rutineprægede opgaver. Opgaver præget af forudsigelighed
 |  |
|  | Gul = Kan ikke klares nu, men forventespå kort sigt* Begyndende alene-ansvar og mere komplekse opgaver, men med mulighed for at trække sig fra opgaven igen
 |  |
|  | Rød = Kan ikke klares nu, men forventespå lang/længere sigt* Opgaver, der kræver overblik og fx mange samarbejdspartnere
* Opgaver, der kræver koncentration, er kendetegnet ved korte deadlines eller tempokrav.
* Diffuse/uklart beskrevne opgaver (typisk hurtige ad hoc-opgaver)
 |  |

1. fra: 'Efter stress? - om at komme tilbage på arbejde efter stress. Arbejdsmedicinsk klinik, Herning' [↑](#footnote-ref-1)