

# GODE RÅD:

## *Sådan håndterer du psykisk sygdom og sårbarhed på arbejdspladsen*

### GENERELLE RÅD

- Tal om det, som var det en influenza. Når en kollega eller medarbejder vender tilbage til arbejdet efter psykisk sygdom, så stil de samme spørgsmål, som havde personen været sygemeldt på grund af influenza eller et brækket ben.
- Sæt ord på din nysgerrighed. De fleste mennesker kan godt blive lidt forlegne eller ubekvemme, når en kollega eller en medarbejder har oplevet en psykisk sårbarhed eller sygdom. Vi kan blive bange for at gå for tæt på. Men for at undgå, at det usagte eller dine spørgsmål kommer til at stå imellem jer, er det bedre, at du spørger, end at du lader være. Det værste, der kan ske, er, at den anden glider af på dit spørgsmål.
- Tilbyd din hjælp. Når din kollega eller medarbejder vender tilbage efter kortere eller længere tids fravær, så mød vedkommende direkte, og spørg, hvordan du bedst kan støtte eller hjælpe. Du spørger for at sikre dig, at personen ved, at du gerne vil hjælpe – ikke for at få personen til at føle sig uegnet eller mindre værd end før sygemeldingen.

### GODE RÅD TIL DIG, DER ER LEDER

- Vær opsøgende. Som leder, er det altafgørende, at du tydeligt viser, at du ønsker at guide den sygemeldte tilbage i arbejdet, så hurtigt som muligt. Vær opmærksom på, hvad den sygemeldte selv oplever, at han eller hun ikke kan, og tilrettelæg i første omgang personens arbejde efter dette.
- Vær tydelig. Når et menneske har stress, angst eller depression, vil personens oplevelse af, hvilke krav og forventninger der stilles, blive påvirket. Derfor er det vigtigt, at du siger tingene direkte. Pas på med at pakke tingene ind. Som udgangspunkt vil den syge fortolke enhver uklarhed på den mest muligt negative måde.
- Vær ærlig, men ikke illoyal over for den syge persons kolleger. Det er vigtigt, at den sygemeldte persons kolleger får sandheden at vide. Men du skal undgå at overskride grænsen for det udleverende. Videregiv den information, som du og den sygemeldte person har aftalt, herunder også de særlige aftaler, der er lavet for en hurtig tilbagevenden til arbejdet. Det kan fx være nedsat arbejdstid og ændret ansvars- eller opgavefordeling.

### GODE RÅD TIL DIG, DER ER KOLLEGA

- Tal om fraværet. Vi ved alle, hvordan det påvirker dagligdagen, når en kollega er syg i kortere eller længere tid. Fortæl, som det er, hvordan det har påvirket din arbejdssituation, og hvilke tanker du har gjort dig om kollegaen, mens han eller hun har været væk.
- Sæt ord på din bekymring. Når en kollega bliver syg, er det helt naturligt at bekymre sig og være optaget af, hvordan han eller hun har det, og hvornår vedkommende kommer tilbage på jobbet. Når personen vender tilbage, skal du opsøge ham eller hende og dele din bekymring. Sig det, som det er.
- Spørg til, hvad du kan gøre. Det kan være en svær situation, når en kollega skal finde sig til rette på arbejdet efter kortere eller længere tids fravær. Spørg direkte, hvordan du kan hjælpe. Det 'værste', der kan ske, er, at personen ønsker, at du bare skal opføre dig, som du plejer.

### GODE RÅD TIL DIG, DER HAR VÆRET SYGEMELDT

- Sig det, som det er, uden at være grænseløs. Når du vender tilbage til din arbejdsplads, er det vigtigt, at du siger præcis, hvordan du har og har haft det, mens du på samme tid tager hensyn til dine egne grænser. Tonen og stemningen varierer fra virksomhed til virksomhed, og der kan være stor forskel på, hvad man kan sige uden at støde nogen, samtidig med at man passer på sig selv.
- Kom i gang uden at presse dig selv for meget. Det er vigtigt, at du hurtigst muligt bidrager på arbejdet i den udstrækning, du har ressourcer til, dog uden at presse dig selv for meget. Det er ofte en svær balance, der kræver, at du har en tæt dialog med din nærmeste leder og dine kolleger. Respektér, at dit funktionsniveau er svingende.
- Kend dine negative tankefælder. Det er vigtigt, at du lærer dine negative tankefælder at kende, så du kan gribe det konstruktivt an og ikke overreagerer, hvis du oplever tilbagegang. Lad være med at tænke, at det hele er ødelagt, men isolér det i stedet og tænk: "Det var en dårlig dag" eller "I morgen vil jeg give mig selv lov til at gå en time før, hvis det bliver for svært".