

6 råd til Leder/HR

til en stresssygemeldt medarbejder

1. Tag ansvaret for at lederens kontakt til medarbejderen bevares

Sygemeldte medarbejdere, har ofte svært ved at holde kontakten til arbejdspladsen. Pga. stresstilstanden kan en tilsyneladende lille handling, som at ringe til arbejdspladsen og lederen med jævne mellemrum, være forbundet med angst og flovhed, og handler meget sjældent om uvilje.

2. Sørg for at medarbejderen kommer hurtigt i gang med et ordentligt behandlingstilbud

Der kan være lang ventetid på offentlige behandlingstilbud til stressramte. Den lange ventetid, er både kostbar for virksomheden og forværende for medarbejderens tilstand. Der bør ikke gå mere en dage fra 1. Sygemeldingsdag til medarbejderen er i gang med et behandlingstilbud da stress let udvikler sig til depression. Man kan i dag få tilknyttet en intern eller ekstern stresskonsulent til virksomheden, som har forpligtet sig til at ville træde hurtigt til. Hav gerne en strategi klar når en medarbejder rammes af stress.

3. Bed om tilbagemelding fra den stress-behandler medarbejderen bruger

Sørg for at indføre en rutine, hvor lederen får tilbagemelding fra den behandler, medarbejderen bruger. Tilbagemeldingen skal gerne indeholde 5 punkter:

- 1) Hvordan har medarbejderen det nu.
- 2) Hvad har medarbejderen indtil nu fået ud af behandlingen.
- 3) Hvordan er udsigten til hel eller delvis raskmelding.
- 4) Hvad kan arbejdspladsen være behjælpelig med.
- 5) Job perspektiv når medarbejderen vender tilbage.

4. Udvælg en god kollega, til at holde den kollegiale kontakt med medarbejderen

Det kan være svært at finde modet til at starte efter en længere sygemelding, hvis medarbejderen ikke har haft en kontinuerlig kontakt med kollegerne på arbejdspladsen. Ikke alle bryder sig om det, men hvis medarbejderen har en særlig tæt relation til en kollega kan en ugentlig mail eller telefonopringning fra en god kollega, være med til at medarbejderen kan følge med i begivenheder på arbejdspladsen og har modet til at komme hurtigere tilbage igen end ellers.

5. Informer medarbejderens kolleger om situationen, hvilke aftaler og tidsperspektiver der er for den sygemeldte

Der kan opstå rigtig mange frustrationer og historier hvis kollegerne ikke bliver informeret om deres kollegas situation. Åbenhed er et nøgle ord, der kan være medvirkende til, at alle får talt om psykisk arbejdsmiljø.

6. Helt normale symptomer

En stressramt medarbejder kan have let til tårer, være opfarende eller nedtrykt. Det er helt normalt og har ikke nødvendigvis noget med lederen eller kollegerne at gøre. Men har hovedsagligt at gøre med den ustabile mentale tilstand, som stress er. Desværre kan disse symptomer påvirke teamet og medarbejderens kollegaer så meget, at man kan tale om smitte effekt. Derfor er det vigtigt at handle – hellere før end senere.

