

# Klare rammer og fredning i opgaveløsningen hjalp Birthe tilbage i arbejde

Da Birthe blev ramt af stress, havde hun brug for ro. Birthes leder Vivi tog sygdommen alvorligt, og gav Birthe den ro, hun havde brug for. Da Birthe skulle tilbage til arbejdet, tog Vivi ansvar og var tydelig om, hvilke arbejdsopgaver og ansvarsområder Birthe kunne klare. Klare rammer og fredning i sygefraværsperioden gjorde, at Birthe nu er godt tilbage.

## Da skaden konstateres

Birthe er en meget pligtopfyldende medarbejder, som ønsker at løse alle opgaver til perfektion. I en længere periode har Birthe gået og været træt, svimmel og følt sig sløj. På opfordring fra sine sønner tager Birthe til lægen, som vurderer, at det

### For medarbejderen Birthe virkede det:

- At lederen Vivi tog arbejdsskaden seriøs og gav Birthe ro til at komme sig
- At Vivi efter aftale med Birthe orienterede de øvrige kolleger om situationen
- At Vivi tydeligt italesatte sit ønske om, at Birthe skulle vende godt tilbage. Det skabte en sikkerhed for, at Birthes job ikke var på spil
- At lave en optrappingsplan, hvor hun kunne vende langsomt tilbage – både med hensyn til tid og opgaver og samtidig havde stor fleksibilitet
- At Vivi var tydelig omkring, hvilke arbejdsopgaver Birthe skulle løse i optrappingsperioden, så Birthe ikke faldt tilbage i gamle rutiner



BIRTHE OG VIVI - GÅRDBØRNEHAVEN SPIREVIPPEN

Birthe oplever, kan være arbejdsrelaterede stress-reaktioner. Det kommer fuldstændig bag på Birthe. "Jeg tænker bare: hvad snakker du om? Jeg kan ikke have stress", fortæller Birthe. Men efter en længere snak med lægen og lidt tid til at reflektere, kan Birthe godt se, at hun har mange symptomer på langvarig stress.

Birthe ringer efter sit lægebesøg til sin leder Vivi, og fortæller om lægens vurdering, og at hun har brug for ro i en periode. September 2017 bliver Birthe sygemeldt. "Da Birthe ringer til mig efter sit besøg hos lægen, var det vigtigste for mig, at Birthe blev fredet", fortæller Vivi.

Da Birthe bliver sygemeldt, har Vivi og Birthe en snak om, hvad der skal meldes ud til kollegaerne. Birthe vælger her, at hun ønsker at være åben og fortælle, hvad sygemeldingen skyldes. Derudover

bliver Birthe og Vivi enige om, at kollegaerne skal have at vide, at de ikke skal kontakte Birthe i starten af sygemeldingen, da Birthe har brug for ro. Vivi mener, at

### For lederen Vivi virkede det:

- At Birthe hurtigt kontaktede Vivi efter sit lægebesøg, så Vivi havde kendskab til situationen og kunne agere
- At Birthe var åben om sine begrænsninger og tilstand og løbende fortalte Vivi om, hvordan hun havde det. Det skabte et tillidsbaseret samarbejde mellem de to
- At have tæt kontakt, hvor Birthe og Vivi havde faste aftaler om telefonisk kontakt og personlige møder i sygefraværsperioden

udmeldingen til medarbejdergruppen er meget vigtig. "Der skal være en melding om, hvad den konkrete sygemelding skyldes, at der er styr på tingene, og at der vil blive fulgt op på de ekstra arbejdsopgaver, der nu ligger. Derudover er det vigtigt at holde medarbejderne orienteret om, hvornår vi forventer, at Birthe kommer tilbage til arbejdet, og hvilke skånehensyn og fredninger i forhold til arbejdsopgaver Birthe skal have", siger Vivi.

## Sygefraværsperioden

Da Birthe bliver sygemeldt, giver Vivi hende ro. "Den eneste aftale er, at næste gang du ved noget nyt, så kontakter du mig. Ellers er der ro fra min side", siger Vivi til Birthe. De første par måneder af Birthes sygemeldingsperiode har Birthe og Vivi kontakt ugentlig. Birthe ringer efter læge- og psykologbesøg og fortæller Vivi om, hvordan det står til, og om der er noget nyt. Det er vigtigt for Birthe at kunne fortælle Vivi, hvordan hun har det.

I løbet af Birthes sygemelding har Vivi og Birthe faste sygefraværssamtaler hver fjerde uge på Vivis kontor. Vivi har et skema, som hun bruger som en juridisk rettesnor for, hvor ofte og hvordan sygefraværssamtalerne skal foregå, men hun mener også, at det er individuelt og situationsbestemt, hvordan et sygefraværssforløb skal tilrettelægges, og hvordan det udspiller sig. Til sygefraværssamtalerne taler Birthe og Vivi om, hvor Birthe er henne, hvordan hun har det, og hvor meget hun kan holde til i hverdagen. "Man kan se på et menneske, om der overhovedet skal snakkes tilbagevendelse. Det skulle der ikke i starten med Birthe. Der skulle

fokus bare være på, at Birthe skulle have ro på, og få det bedre", fortæller Vivi. I samtalerne gør Vivi meget ud af at sige til Birthe, at Birthes job ikke er på spil. "Jeg sagde til Birthe: Rolig nu – det her gør vi sammen. Jeg er interesseret i at få dig tilbage og alt det, du kan", fortæller Vivi.

## KORT OM BIRTHE

Birthe er 58 år, og er pædagog og arbejdsmiljørepræsentant hos Gårdbørnehaven Spirevuppen.

## Tilbage til arbejdet

Ved juletid i 2017 begynder Vivi og Birthe at tale om, at Birthe skal tilbage til arbejdet på 10 timer om ugen, men lægen og psykologen fraråder kraftigt, at Birthe allerede starter op på arbejdet igen. Birthe kan ikke selv vurdere, hvor mange timers arbejde hun kan klare, og her er det vigtigt for Birthe, at have lægen og psykologen til at vejlede og guide hende.

I februar 2018 begynder Birthe stille og roligt på arbejdet igen. Hun har én time, to gange om ugen i de første 14 dage. Vivi gør meget ud af at sige til Birthe, at hun skal lukke alt andet ude, og kun koncentrere sig om at være sammen med børnene. "Det var vigtigt, at jeg tog ansvar og løbende var i dialog med Birthe om hendes arbejdstid og opgaver, da hun vendte tilbage. Det var også vigtigt for mig, at hun i en periode skulle skånes for særligt krævende opgaver. Hun skulle fx ikke deltage i personalemøder, kigge

i kontaktbøger eller tage dialoger med forældrene. Det var vigtigt, at jeg var meget tydelig i forhold til, hvad jeg mente, at Birthe kunne klare af arbejdsopgaver, og at hun ikke skulle håndtere for mange bolde på én gang", siger Vivi.

Langsomt begynder Birthe at trappe op i både timer og arbejdsopgaver. I optrapningsperioden oplever Birthe en stor fleksibilitet, hvor hun har mulighed for at komme og sige til Vivi, hvis det bliver for meget, og hvis hun har brug for at køre hjem. Vivi og Birthe har en løbende og åben dialog om, hvordan optrapningen skal foregå, og hvordan det går i løbet af optrapningsperioden. "Jeg har hele tiden følt, at Vivi har været meget lyttende og forstående. Jeg behøvede ikke at være bange for at blive fyret. Jeg var helt tryk ved det. Hver gang jeg talte med Vivi, så sagde hun, at det vigtigste var, at jeg kom godt tilbage", fortæller Birthe. Både Birthe og Vivi oplever, at der har været en gensidig ærlighed mellem de to, som har skabt en tillidsbaseret relation. Denne relation har været afgørende for, at Birthe er kommet godt tilbage i arbejdet. I maj 2018 er Birthe tilbage på fuld tid.

## KORT OM Gårdbørnehaven Spirevuppen

Gårdbørnehaven Spirevuppen er en vuggestue og børnehave med 20 ansatte, der siden 2003 har været privatejet. Vivi har været leder af Gårdbørnehaven Spirevuppen i 11 år.

Symptomer på  
arbejdsrelateret stress

Juni  
2017

August  
2017

Bliver  
sygemeldt

September  
2017

Snakker om tilbagevendelse  
får nej fra lægen og psykologen

December  
2017

Tilbage i job  
få timer

Februar  
2018

Arbejder på  
fuldtid

Maj  
2018

Udarbejdet af Marselisborg Consulting for Arbejdstilsynet i forbindelse med Projekt "Kvalitativ analyse af mindre virksomheders gode erfaringer med at få medarbejdere tilbage i arbejde efter en arbejdsskade", Juni 2020.