

# Når en kollega kommer tilbage efter en stress-sygemelding

Lise Terp  
LEDELSES RÅDGIVER



## **En kollega er tilbage, og pludselig slår din tunge knuder.**

*Hvad skal du sige? Hvordan hjælper du bedst? Hvad må du spørge om, hvad må du ikke spørge om? Tankerne er mange, når en kollega kommer tilbage efter en sygemelding, der ikke handler om fysisk sygdom.*

Desværre bliver resultatet ofte, at man slet ikke siger noget – og det er det **værste**, du kan gøre. Det **bedste**, du kan gøre, er at være dig selv og helt naturlig.

Efter en sygemelding er det ofte også med bankende hjerte og nervøsitet, man møder op på første arbejdsdag: "Kan jeg holde til det?", "Hvordan bliver jeg mødt?", "Hvad siger de andre?"

## Vær naturlig

Vær præcis, som du var, inden din kollega blev sygemeldt. Værn om fortrolighed, fortæl ikke noget videre, medmindre du har aftalt det med den pågældende kollega.

## Opmærksomhed uden at skulle fortælle sin historie igen og igen

Et "Hej, hvor er det dejligt, du er tilbage", "Hej, du har været savnet" eller lign. er så fint at blive mødt med. Pas på med: "Hvordan har det været", "Er du helt rask?" etc. Det kan være overvældende at svare på mange gange i løbet af den første tid, og din kollega er måske stadig lidt sårbar. Inviter med til frokost, og tal om hverdagsting. En frokost, hvor vi ikke taler arbejde, er en rigtig frokost og godt for samarbejdet.

Smil og latter er skønt og energigivende.

## Helt ovre det?

Husk: Selv om din kollega ser frisk ud, er det ikke ensbetydende med, at hun/han er helt klar. Der kan komme tilbagefald, mest fordi din kollega ofte er ked af at have været væk, fordi hun/han føler, at det er gået ud over jer andre, og at hun/han har svigtet. Derfor presser stressramte ofte sig selv for hårdt og for hurtigt.

En god tommelfingerregel er, at der ikke skrues op for antallet af timer og sværhedsgraden af opgaver for hurtigt. Det vil sige, at der i begyndelsen er meget stærkt brug for simple, afgrænsede opgaver uden for mange indblandede og uden store konsekvenser, hvis opgaven ikke nås til tiden. Dette gælder også, hvis det er en kollega, der er deltidsygemeldt.

## Små energigivende pauser

Den bedste hjælp er at minde om små pauser og at passe på sig selv. Noget, som vi for øvrigt alle bør gøre. Så vær med til at skabe en kultur, hvor små pauser er tilladt – med plads til både at være social og til at trække sig.

## Det er ikke dit ansvar – brug din leder

Pas på din kollega, men husk, at ansvaret er din leders. Stress rammer af mange forskellige årsager, og ofte er det meget svært at gøre noget som udenforstående. Den, der rammes, forsøger at skjule og måske for-nægte det. Ser du tegn på tilbagefald, så gå til din leder, og sørg for hjælp ad den vej.