



## Når din sygemelding er slut

Har du været sygemeldt i længere tid og føler du dig klar til at starte delvist eller helt på dit job igen, er det en god idé at starte med at lave en realistisk tilbagevendingsplan i samarbejde med din leder.

Her er nogle gode råd til, hvordan du kan komme godt tilbage på dit arbejde. Det kan være svært at vende tilbage til arbejdet, og du har måske brug for igen at omstille dig til en aktiv arbejdsuge. Derfor er det en god idé, at du og din leder laver en realistisk tilbagevendingsplan.

Når I skal lave din tilbagevendingsplan, så kan I med fordel tage udgangspunkt i nedenstående model. Måske er det relevant for dig, at din tillidsrepræsentant eller en betroet kollega medvirker, ved en samtale om at tilrettelægge den første arbejdsperiode efter sygemeldingen.

### Arbejdsopgaver

Du kan på forhånd reflektere over hvilke opgaver, projekter, samarbejdsrelationer som henholdsvis giver eller dræner dig for energi.

For at du kan få den bedst mulige opstart, er det en god ide at drøfte rammerne for punkterne nedenfor.

Tema	Aftalt den xx xx	Aftalt den xx xx	Aftalt den xx xx
Arbejdstid			
Arbejdsopgaver			
Samarbejdsflader og relationer			
Fysisk placering			
Information			
Opfølgning			



## 🕒 Hvad kan du spørge din leder om

Hvis du er usikker på opstarten eller har andre tvivl, kan du med fordel overveje at spørge din leder om følgende:

- Jeg har nogle aftaler med forskellige behandlere. Må jeg overholde disse, selvom de ligger i arbejdstiden?
- Må jeg selv informere mine kollegaer om mit sygdomsforløb og min opstart?
- Hvor ofte skal vi følge op på, hvordan det går?
- Hvad sker der, hvis jeg får tilbagefald?
- Hvem skal jeg gå til, hvis jeg får det svært igen?

*Bemærk:* Tilbagevendingsplanen er din leders ansvar, men den bliver kun en succes, hvis den bliver lavet på baggrund af dialog mellem dig og din leder.

## Sådan får du hjælp

Ring til Danica på 70 11 25 25 hvis du har brug for behandling eller et godt råd.  
Måske kan vi hjælpe dig, hvis behandlingen er dækket af dine forsikringer i Danica.