

TILLBAKA FRÅN SJUKSKRIVNING

1

Sätt gränser

Sätt gränser för ambitionsnivå och kontrollbehov. Bryt tillgänglighetskulturen, och säg ifrån på ett vänligt sätt om du inte hinner eller orkar. Ta inte överdrivet mycket ansvar till en början.

Det här är vad som krävs för att komma tillbaka till arbetet efter en utmattningsdiagnos, enligt psykologen och psykoterapeuten Åsa Kruse.

TEXT: ANNE RALF HÄLLBUS
FOTO: GETTY IMAGES

2

Skilj på arbete och fritid

Skilj på arbete och fritid. Ta inga jobbsamtal och kolla inte arbetsmejl då du är ledig. Det kan bli jobbigt med alla frågor om hur du mår. Ett sätt att slippa prata så mycket om det är att säga att du mår bättre nu men att du inte orkar prata om det.

Det gör oss stressade

Mobbning och trakasserier på arbetsplatsen. För höga krav. För låg kontroll. Obalans mellan ansträngning och belöning. Långa arbetstider (mer än cirka 55 timmar i veckan).

4

Den stora frågan är: Varför?

Det är viktigt att du med professionell hjälp kartlägger vad som orsakade stressen, innan du återvänder till ditt jobb. Det är inte säkert att det enbart handlar om arbetet, saker i privatlivet kan ha inverkat. Du kan även behöva hantera skuld känslor som "varför känner jag mig knäckt av stress när andra inte gör det?"



3

Naturliga pauser

Du måste släppa effektivitetstänkandet och inse att det finns gränser för vad du klarar. Eftersom du kommer att vara väldigt trött efter jobbet bör du inte boka in för många saker på fritiden. Begränsa även tiden på sociala medier - för det får hjärnan att gå på högvarv.



5

Planering och framförhållning

Återgång till arbete kräver god planering och framförhållning. Ha ett möte med din chef några veckor innan du ska tillbaka till jobbet. Bestäm vad som ska göras första tiden, hur arbetstiden ska förläggas, vem som kan ge stöd och hur ofta avstämningar ska göras. Se till att få tydliga, avgränsade uppgifter som du kan klara av.

Akademiker-yrkena med mest stress

Antal sjukfall med psykiatrisk diagnos per 1 000 sysselsatta 2017.

Präster och diakoner
50 kvinnor och 22 män

Behandlingsassistenter och pastorer
43 kvinnor, 20 män

Socialsekreterare och kuratorer
42 kvinnor, 25 män

Psykologer och psykoterapeuter
40 kvinnor, 20 män

Specialister inom hälso- och sjukvård (ej läkare eller sjuksköterskor)
31 kvinnor, 11 män