Gode råd ved genopstart efter stresssygemelding

Brug siden som støtte til planlægning og opfølgning i samarbejde med arbejdsplads og læge.

1 Start lavt, og øg langsomt

- Begynd med få timer, få opgaver og tydelige rammer.
- Øg kun én ting ad gangen: timer, opgavemængde eller kompleksitet.
- Hold fast i aftalte pauser og restitution.

2 Skab forudsigelighed

- Aftal faste mødetider, pauser og en tydelig kontaktperson.
- Vælg få, velkendte opgaver i starten.
- Begræns afbrydelser, telefonvagt og uforudsete hasteopgaver.

3 Evaluer jævnligt

- Planlæg evaluering, typisk hver 1–2 uge.
- Vurder energi, søvn, koncentration og restitution.
- Justér planen, hvis belastningen bliver for høj.

4 Reager på faresignaler

- Tiltagende uro, søvnproblemer, gråd, hjertebanken eller markant træthed kan betyde, at tempoet er for højt.
- Ved tydelig forværring: skru ned, og drøft planen med læge og arbejdsplads.

Vurdering før næste optrapning

Klar til næste skridt	Fortsæt uændret lidt endnu	Skru ned og søg sparring
Stabil energi, god søvn og overkommelige arbejdsdage.	Øget træthed eller spænding, men bedring med hvile.	Vedvarende forværring, søvnproblemer eller symptomer også på fridage.

Zerostress