

DIN SYGEMELDING KAN OGSÅ BLIVE STARTSKUDDET PÅ ET ANDET SYN PÅ DIG SELV



Og hvad så, hvis det er dig, der står der eller sidder der og godt kan mærke: Jeg kan ikke gå på arbejde i morgen, jeg må ikke gå på arbejde i morgen. Eller dig, der skal tilbage til det der arbejde. Så skal du lige læse det her.



EKSPERTEN:

Nina Werner er psykolog og specialist i psykoterapi og afholder kurser for både praktiserende læger og private.
Nina-werner.dk

PSYKOLOG NINA WERNERS BEDSTE RÅD

Når sygemeldingen er uundgåelig

“Man kan godt blive lidt sneblind og have vænnet sig til at have det så dårligt, at det bliver svært selv at trække en streg og melde sig syg. Hvis du sidder hos mig med symptomer som ringe nattesovn og ondt i maven, symptomer, du er begyndt at opfatte som normale, så råder jeg ofte til en sygemelding. Der er mange på kanten, der oplever, at når en fremmed, som for eksempel den praktiserende læge eller en psykolog, spørger omsorgsfuldt ind, så åbner sluserne, og de kan ikke lukkes igen. Når du er der, så er du ikke længere i tvivl,” fortæller psykolog Nina Werner.

Mens du er sygemeldt

Hvad angår din arbejdsplads:

“Det er meget individuelt, hvor stor tilknytning vi har brug for at bevare til arbejdspladsen, vi er sygemeldt fra. Nogle har brug for at blive fuldstændigt fredet, og så skal man snakke med sin leder om det og få en aftale i hus om, at man gør, hvad man kan for at få det bedre, men at man ikke har kontakt i x antal uger.

Andre synes, det er rigtig dejligt at have løbende kontakt, sådan at de ikke kommer til at føle sig så isolerede, men stadig føler sig som en del af teamet og arbejdspladsen. Der skal man prøve at mærke efter, hvad man har brug for.”

Det kan du selv gøre:

"Alt efter om du er sygemeldt med en belastningstilstand som stress eller en mere konkret fysisk sygdom, som kræver indlæggelse og behandling, så er det altid en god idé at arbejde på at øge din robusthed, så du bedre kan cope med det svære.

Der er rigtigt spændende forskning om, hvordan vi øger vores robusthed ved at dvæle ved noget, der gør os glade eller bare føles behageligt. Det kan være smukke farver i naturen, en god smag eller en lækker duft eller et dejligt minde. Gør du det blot i 6 x 15 sekunder om dagen, kan man måle ændringer i hjernen efter kun 14 dage. Når vi tuner ind på positive indtryk, så får vi øje på endnu flere nuancer, og vi får mere tro på os selv og på fremtiden. I modsætning til når vi er fare-indstillede og kun zoomer ind på det, der truer os.

Vi ved også, at vores hjerner reagerer godt på beroligende ord og i lige så høj grad, hvis de kommer fra os selv, som hvis de kommer fra andre. Tal til dig selv, som du ville tale til en veninde. Bare inde i hovedet. Find støttende ting, du ville sige til en anden i samme situation, men sig dem til dig selv. Giv dig selv forståelse og rummelighed med forsikringer som: 'Jeg kan da godt forstå, at jeg er nervøs for det her, det ville alle andre også være'.

For det kan føles farligt og truende at skulle tilbage på arbejde, men det skal du ikke blive alarmeret over. Det er lidt, ligesom hvis man er kørt galt et sted, så vil man blive alarmeret, de første mange gange man passerer det sted. Det er helt naturligt og ikke et tegn på, at du ikke skal køre den vej mere, lige som en let nervøsitet ikke er et tegn på, at du ikke er klar til at komme tilbage på arbejde. Vi kommer nemt til at tolke, at hvis det føles dårligt, så tror vi, at det er dårligt, men sådan er det ikke."

Når du skal tilbage

Hvad angår din arbejdsplads:

"Det er en god idé at lave en plan sammen med din leder for, hvordan du kommer tilbage. Det giver trykthed at have aftalt, hvor mange dage og timer og hvad du skal lave. Stil det op som en tretrinsraket: Det føler jeg, jeg kan lave lige fra starten af. Det her er sandsynligt indenfor et par måneder, og det her, det er er slet ikke nu, men senere. Du skal ikke kunne træde ind i dine gamle fodspor, uanset om det så er på nedsat tid. Less is more gælder også her.

Jeg bruger ret meget krudt på at snakke med mine klienter om, at det er meget bedre at starte op i det små og virkelig føle, at man mestrer det. Det er lidt ligesom, hvis man skal i gang med at komme i form. Så har man også meget mere lyst til at tage løbeskoene på igen to dage efter, hvis man sidste gang stoppede på en god følelse.

Start i det små, og gå hjem, også selv om du føler, du godt kunne have taget en time mere end aftalt. Så får du meget hurtigere en god energi til at komme stille og roligt tilbage.

Det kan også være rart at få talt med lederne om at blive taget godt imod. Det kan fodre den dårlige samvittighed, hvis du kommer tilbage på en travl arbejdsplads, hvor kollegaerne knokler derud ad, mens du går efter tre timer."

Det kan du selv gøre:

"Er du sygemeldt med stress, er et af symptomerne jo desværre, at du kan have svært ved at mærke dig selv. Du er oppe imod dine egne standarder og forventninger til dig selv. Og sikkert også din egen frygt. Måske tænker du: Jeg kommer aldrig tilbage. Der kan det være vigtigt at have en på sidelinjen, der siger: 'Det skal du nok komme, lige nu er du bare løbet ind i noget rigtigt skidt, men det ændrer sig'. Det kan din praktiserende læge, en stresscoach eller en psykolog.

En tommelfingerregel er, at du er ved at være parat til at begynde at arbejde igen, når du begynder at kede dig derhjemme. Du skal ikke gå og vente på det perfekte tidspunkt, hvor alt bare er helt himmelsk, og du føler det store overskud, for det kommer ikke nødvendigvis til at ske. Det kan være en stressfaktor i sig selv at have så meget fokus på at mærke sig selv. Den tjekning kan blive en angstcirkel."

Og så tilbage // På den anden side

Hvad angår din arbejdsplads:

"Det er en god idé at forberede sig selv på, at kollegaerne selvfølgelig vil spørge, hvordan det går. Stik dem et smil og dit forberede svar, som kunne være: 'Det går bedre, jeg er lidt spændt på at vende tilbage, men tak, fordi du spørger. Hvordan har DU det?'

Spil bolden lidt over til den anden. Sådan undgår du at ryge i en af to grøfter: Massiv undvigelse, hvor du smyger dig langs væggene og går på toilettet. Eller en, hvor du føler, at du skal udlevere dig selv. Det kan give en skrøbelighedsfølelse, ingen har lyst til at føle. Det væsentligste er, at du ikke går rundt og er på vagt, men tværtimod føler dig tryk."

Det kan du selv gøre:

"I dit private, sociale liv, på din egen hjemmebane, er åbenhed godt. Vær mest mulig åben om, hvis du for eksempel er nede med noget stress, at det kom bag på dig, og du er ude af balance, men i gang med at genfinde den. Når du får det sidste med, så styrer du stadig selv graden af, hvor stor sårbarhed du vil vise. Men meld åbent ud, for så kan du også tillade dig at sige: 'Jeg vil rigtigt gerne komme til din fødselsdag, men jeg går måske lidt tidligere. Jeg kan ikke det samme, som jeg plejer at kunne, endnu'.

Hvis du virkelig vil gøre noget godt for dig selv på den anden side af din sygemelding, så skal du føre positiv dagbog. Alt gælder, men skriv det ned. Det kan være et rart smil fra en kollega, også selv om du havde det dårligt. At du fik sat dig ved dit bord og kom bare en smule i gang. Eller at du fik nogle fine blomster. Skriv alt det ned, som er rart, for det er netop de oplevelser, vi ellers skøjter hen over, når vi føler fare og kun zoomer ind på det, der er problematisk."

Det kan du lære af din sygemelding

"En gang imellem skal vi mennesker helt ud over kanten, for vi får justeret kursen. Og der kan være en stor gave i en sygemelding. Nu hvor alle kortene alligevel har været kastet op i luften, er det måske også tidspunktet at spørge dig selv: 'Er jeg glad, hvor jeg er, eller skal jeg noget helt andet?'. Jeg oplever ikke helt sjældent, at sygdom og kriser bliver et vendepunkt og startskuddet til at få et andet syn på sig selv.

Især hvis du har været sygemeldt med stress, kan det være mest selvmedfølelse at undlade at vende tilbage til et måske giftigt arbejdsmiljø og blive retraumatiseret. Brug veninde-testen, og spørg dig selv, hvad du ville råde en veninde i samme situation til."

Og et godt råd til dig som kollega

"Hvis du er i tvivl om, hvordan du tager godt imod en kollega, der har været væk et stykke tid, så vil mit råd altid være: Spørg! Der er ikke noget, der er så ubehageligt som den der elefant i rummet. Du kan for eksempel sige: 'Du skal bare sige, hvis du ikke har lyst til at snakke om det, jeg vil bare høre, er alt o.k.?'. Eller: 'Hvis du gerne vil snakke om det på et andet tidspunkt, så sig til. Jeg ville bare lige sige velkommen, og er du okay?'. Det er kontakten, der er vigtig, for tavsheden kan være direkte skamudviklende." ■