

COPYRIGHT PSYKOLOG RIKKE HØJBERG JEPPESEN



Stress: Tilbage på arbejde

3 forskellige bud på en optrappingsplan

Vejen tilbage til arbejde efter stress

Denne vejledning er lavet på opfordring fra flere af mine stressramte klienter, som savner et udkast til en håndgribelig optrappingsplan til tilbagevende til arbejde, som de kan printe ud og evt. have med til møde på arbejdspladsen.

Jeg beskriver i vejledningen 2 generelle forslag / udkast til en optrappingsplan og linker til et 3. forslag, som jeg nogen gange har taget udgangspunkt i. Disse optrappingsplaner kan tilpasses / justeres i samarbejde med din arbejdsplads. Det er heller ikke ualmindeligt, at der undervejs i optrappingen er justeringer.

En optrappingsplan er individuel og bør tilpasses den enkeltes behov i samarbejde med din behandler og arbejdsplads. Der kan også være skånehensyn i begyndelsen. Disse behov og skånehensyn drøfter jeg altid med mine klienter, så de kan drøftes med arbejdspladsen og forhåbentlig indarbejdes i vejen tilbage til arbejde.

Disse behov og skånehensyn bliver ikke beskrevet eller uddybet nærmere i denne korte vejledning. Du kan evt. læse mere om dette på Arbejdsmedicinsk Klinik Hernings hjemmeside, som jeg linker til i den sidste optrappingsplan..

En optrappingsplan kan være kortere end her beskrevet, med en anden timefordeling og længere (sjældent).

Hvis forslagene er hjælpsomme, så er du velkommen til at printe vejledningen ud, så du kan drøfte med din leder, sagsbehandler og / eller behandler, hvad der er den rette løsning for dig.

- Pas godt på dig selv -

8 ugers optrappingsplan

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	I alt
1	Fri	3	Fri	3	Fri	6
2	3	Fri	3	Fri	3	9
3	4	Fri	4	Fri	4	12
4	4	4	Fri	4	4	16
5	4	4	Fri	4	4	16
6	5	5	Fri	5	5	20
7	5	5	5	5	5	25
8	6	6	6	6	6	30

Herefter fuld tid fordelt på 5 dage

12 ugers optrappingsplan

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	I alt
1	Fri	3	Fri	3	Fri	6
2	3	Fri	3	Fri	3	9
3 - 4	4	Fri	4	Fri	4	12
5 - 6	4	4	Fri	4	4	16
7 - 8	5	5	Fri	5	5	20
9	6	6	Fri	6	6	24
10	6	6	4	6	6	28
11 - 12	6	6	6	6	6	30

Herefter fuld tid fordelt på 5 dage

16 ugers optrappingsplan

Ved denne 16 ugers optrappingsplan vil jeg henvise dig til Arbejdsmedicinsk Klinik i Herning. De har udarbejdet en 16 ugers optrappingsplan samt generel info om tilbagevende til arbejdspladsen efter stress. Herunder også individuelle behov og skånehensyn. Du finder Deres vejledning her:

[Arbejdsmedicinsk Klinik Herning](#)