

# Sygemeldt?

*Aktuelt modtager jeg mange henvendelser fra voksne, som er sygemeldt fra deres arbejde eller fra ledighed, grundet stress og overbelastning som følge af ADHD/ADD.*

*Nogle er udredt, andre er under udredning, imens nogle har en stærk mistanke om, at de har diagnosen, og venter på udredning.*



MAJBRIIT SVITH  
SOCIALRÅDGIVER  
TLF. 53 72 99 08

## Arbejdslivet

De fleste beretter om et arbejdsliv, hvor de har været sygemeldt med stress og belastningsreaktioner flere gange, og hver gang er de kommet tilbage på arbejdspladsen uden der er sket de store ændringer. Det betyder for mange, at de igen "tager sig sammen", kører på, hænger i med neglene og måske tilsidesætter det meste andet i livet for at arbejde. "Det skal man jo".

## Jobcenter og sygefraværsreglerne

Mange fortæller, at de ikke kan overskue møderne med jobcenteret, sygefraværssamtalerne på arbejdspladsen og frygten for de økonomiske konsekvenser, hvis de ikke "tager sig sammen" og kommer hurtigt tilbage.

Det betyder for nogle, at de raskmelder sig og genoptager arbejdet for hurtigt, uden at få udarbejdet de nødvendige justeringer, der skal til, for at kunne holde til et helt arbejdsliv. Som det ser ud nu, skal vi jo være på arbejdsmarkedet, til vi når en temmelig høj alder.

Jeg oplever flere, som ikke føler sig forstået i systemet, og sygedagpengeregler er også en temmelig kompleks størrelse at forholde sig til.

I forbindelse med opstart af en sygedagpengesag, er der særdeles meget information fra jobcenteret omkring betingelser for retten til sygedagpenge. Det kan næsten i højere grad føles som om, man

har begået et statskup, fremfor "bare" at være ramt af sygdom. Årsagen hertil er, at der er utroligt mange lovgivningsmæssige krav, og jobcentrenes forpligtigelse til at få vejledt om det hele.

Jeg taler med mange i rådgivningen, som beskriver, at de bare lige skal have lidt ro. Så kan de sagtens arbejde igen, som de plejer. Det kan de fleste, men ofte på bekostning af, at meget andet i livet tilsidesættes. Når der også skal være balance imellem arbejdsliv, fritidsliv og familieliv, kan det blive problematisk.

### **Samarbejde mellem arbejdsgiver og jobcenter**

I samarbejde mellem arbejdsgiver og jobcenter lægges ofte en plan for tilbagevenden, hvor man starter op med en delvis raskmelding, eller evt. start i en virksomhedspraktik på et reduceret timeantal. Og der bliver udarbejdet en plan for, at der øges gradvist til det sædvanlige timeantal.

Der er egentlig ikke noget i vejen med disse planer, men det bliver vigtigt at se på, hvilke justeringer, der er behov for, hvis succesen skal være langtidsholdbar.

- Kan der laves småjusteringer efter aftale med arbejdsgiver?
- Skal der søges om personlig assistance ved jobcenteret?
- Er der behov for justering af arbejdsopgaver, og kan dette imødekommes af arbejdsgiver?

*Det kan også være, at det viser sig*

- at når arbejdsliv, familieliv og fritidsliv skal balancere, så er arbejdsevnen ikke på et niveau, som man ellers selv havde forestillet sig
- at man er nødt til at indse, at en arbejdsuge på 37 timer ikke er realistisk
- at man er nødsaget til at gå ned i tid for egen regning
- at arbejdsevnen er så væsentlig nedsat, at et fleksjob er løsningen.

## **Medlemswebinar**

"Værd at vide om sygedagpenge".  
Den 5. september 2023  
kl. 19-21.  
Læs mere på [adhd.dk](http://adhd.dk)

Flere beskriver, at balancen mellem arbejdsliv, fritidsliv og familieliv er svært at finde, måske fordi den aldrig har været der? Måske fordi de fleste hele deres liv har "taget sig sammen" og været vant til, at det er okay at hænge i med neglene.

Når de er vant til det, er det måske også svært at beskrive over for en arbejdsgiver og en sagsbehandler, hvad der er på spil. Hvis der skal laves justeringer i arbejdslivet, er det vigtigt, at de, som kan hjælpe med dette også er bekendt med, hvilke udfordringer der er.

*Derfor er det min anbefaling at huske på, at det ikke kun handler om arbejde, men også balancen mellem arbejdsliv og det øvrige liv.*

Derfor er det vigtigt, at der i beskrivelsen over for arbejdsgiver og jobcenter er fokus på helheden.

Er der overskud til at handle ind, lave mad, have en fritidsinteresse, drage omsorg for sig selv og familien? Dette kan være gode spørgsmål at stille sig selv, hvis man er i tvivl om, om balancen er på plads. ■



Hvis du har brug for råd og vejledning til din aktuelle situation, er du velkommen til at ringe til mig i rådgivningen, på telefon 53 72 99 08.

Derudover afholder jeg et medlemswebinar: "Værd at vide om sygedagpenge" den 5. september 2023. Læs mere om det på [adhd.dk](http://adhd.dk)



### **Om at tage sig sammen**

Jeg hører nogle gange i rådgivningen: "Jeg skal bare have taget mig sammen".

Og desværre hører jeg nogle gange fra mennesker uden viden om ADHD/ADD: "Kan de ikke bare tage sig sammen?"

Min påstand er: Hvis der er nogen, der kan tage sig sammen, så er det mennesker med ADHD/ADD.

*De kan faktisk tage sig så meget sammen, at de bliver syge af det.*



**ADHD-foreningens socialrådgiver træffes på tlf. 53 72 99 08:**

**Mandag: 10.30-13.30**  
**Tirsdag: 12.30-15.00**  
**Onsdag: 10.30-13.30**  
**Torsdag: 11.00-12.00 og 12.30-15.30**  
**Fredag: LUKKET**