

»I mit hoved kørte et uendeligt transportbånd, hvorfra alt faldt ned og gik itu«

Jan Brokær gik sidste efterår ned med markant stress. Alligevel var han tilbage på jobbet efter blot halvanden måned.

Presset på jobbet var vokset gennem lang tid op til den septemberdag i 2016, hvor verden brød sammen. Jan Brokær var lige vendt tilbage efter et par dages sygemelding, og nu stod han i produktionslokalet og så både sol, måne og stjerner.

»Det var grufuldt. Det hele kørte rundt for mig, og jeg havde ikke sovet i flere dage. I mit hoved kørte et uendeligt transportbånd, hvorfra alt faldt ned og gik itu, fordi vi ikke kunne følge med,« fortæller den 53-årige Jan Brokær, der i dag er tilbage på fuld tid som kørselsleder hos stål og VVS grossist-firmaet Brødrene Kier i Aarhus.

Efter mange år som mellemlider og en fortid som fodboldtræner troede han ikke, at han var sådan at ryste. Men flere ledelsesskift i træk til folk uden branchekendskab med egne idéer om behovet for mandskab og deraf følgende mandskabsmangel i kørselsafdelingen havde tæret på ham.

»Jeg anede ikke, hvad der var galt, og flere nætter uden søvn forværrede min tilstand. En god kollega fik mig sendt til psykolog via vores sundhedsordning hos Falck Healthcare. Psykologen sagde, at jeg havde tegn på markant stress og skulle til læge og sygemeldes,« fortæller Jan Brokær.

Hvert år går op mod 500.000 danskere til lægen med tegn på stress.

Danica Pensions egne tal viser, at 35 pct. af udbetalingerne fra tab af erhvervsevne-forsikringen til kvinder i 2016 gik til dækning af stress eller andre psykiske lidelser.

For mændenes vedkommende var det 28 pct. af udbetalingerne.

Vigtigt at komme tilbage

»Det er vigtigt at få alle tilbage i deres job eller videre til et nyt og at give dem livskvaliteten tilbage. Og en kraftig, målrettet indsats over for den enkelte hjælper bedre end at se tiden an,« siger Lone Ryberg, Danicas chef for skade- og helbredsbehandling.

For hver måneds sygemelding falder sandsynligheden nemlig for at vende tilbage. Ifølge Danicas egne tal vender knap to af tre tilbage efter tre måneders sygdom, men efter et års sygdom vender kun hver fjerde tilbage til arbejdsmarkedet.

»Derfor skal der handles hurtigt. Gerne inden det kommer til en sygemelding. Og helst i samarbejde med virksomheden, så den stressramte ikke ender med at blive fastholdt i et sygdomsmønster,« siger Lone Ryberg.

Samme oplevelse har Nordea Liv & Pension, hvor skadedirektør Sisse Vedel Jensen siger, at stort set ingen vender tilbage til arbejdsmarkedet, hvis sygemeldingen strækker sig over 23 til 24 måneder.

»Det er helt individuelt, hvad folk formår. Nogle kan hurtigt arbejde 10 timer om ugen. Andre kan måske kun klare et par timer. Men det er vigtigt at bevare tilknytningen til arbejdspladsen og kollegerne under sygdomsforløbet,« siger Sisse Vedel Jensen.

Våd af sved

To uger efter Jan Brokærs sygemelding prøvede han at genoptage arbejdet.

»Jeg havde tænkt, at jeg som en god holdspiller ikke skulle svigte mine folk, og at jeg måtte kunne løbe det væk, som vi siger i fodboldverdenen. Men på dagen cyklede jeg rundt om bygningen flere gange, og da jeg endelig tog mig sammen til at gå ind, var jeg drivvåd af sved. Ikke af anstrengelsen, men af stress. Jeg var nødt til at sygemelde mig igen,« fortæller Jan Brokær.

Denne gang foreslog kollegaen ham at kontakte Danica og spørge til selskabets tilbud til stressramte. Kort efter var han til sit første møde hos AS3.

»Det første, de sagde, var bare rolig, du skal nok blive helt klar igen. Jeg følte mig ikke som en patient, men som en sparringspartner. Det handlede om praktiske værktøjer i forhold til arbejdet. Vi nåede frem til situationer, jeg skulle undgå, og ting, jeg skulle koncentrere mig om,« siger Jan Brokær.

AS3 har mere end 25 års erfaring med bl.a. genplacering af opsagte medarbejdere. Stressramte har en større risiko for at miste tilknytningen til arbejdsmarkedet, fortæller Morten Kjeldgaard, adm. direktør i AS3 Work&Care.

En bro til jobbet

»Først hjælper vi de stressramte med at håndtere deres tilstand. Derefter laver vi brobygning til deres job eller et nyt arbejde. Forløbet er individuelt, hvor man ved hjælp af bl.a. psykologer, læger, fysioterapeuter og jobcoaches får værktøjer til at forstå egne symptomer, og hvad der har fremkaldt stresstilstanden. Herefter ser vi på copingstrategier for at undgå, at stressen kommer igen,« fortæller Morten Kjeldgaard.

Han siger, at det er vigtigt at bevare tilknytningen til arbejdspladsen, fordi der ellers nemt opstår en sygdomsidentitet, hvor folk får svært ved at se sig selv som nogen, der kan bidrage til samfundet. Optrapningen til arbejde er ofte gradvis og håndholdt.

En måned senere vendte Jan Brokær igen tilbage til Brødrene Kier. Denne gang med en deltidssygemelding, fortsatte samtaler med AS3 og fokus på at undgå at havne i de stressfyldte situationer.

I dag er han raskmeldt, men har stadig en livline til AS3.

Jan Brokær vil ikke sige, at han ikke var blevet rask uden forløbet hos AS3.

»Men nu føler jeg mig meget bedre klædt på til at håndtere det, når tingene brænder på. Jeg er blevet bedre til at uddelegere og til at acceptere, når det er nødvendigt at gå på kompromis, fordi noget ikke kan lade sig gøre.«