

Välkommen tillbaka – Samling av fiktiva fall

INTRODUKTION TILL DE FIKTIVA FALLEN

Syftet med de fiktiva fallen är att få möjlighet att öva på vad som kan göras i respektive steg i rehabiliteringsresan genom att använda den teori och forskning som presenteras i utbildningsmaterialet. De fiktiva fallen ger en förenklad bild av vår komplexa verklighet, detta för att övningen ska vara genomförbar under ett kortare workshoptillfälle, samt för att lägga fokus på användningen av teorierna för en bättre återgång. De fiktiva fallen har enbart fokus på kraftig stressreaktion och utmattningssyndrom som sjukskrivningsorsak i och med att workshopen fokuserar på detta, men många av lärdomarna är applicerbara även på andra sjukskrivningsorsaker. Vidare berör de fiktiva fallen enbart sjukskrivningar som är kortare än 180 dagar då Försäkringskassans regler för att bli beviljad sjukpenning förändras efter detta.

Fallen som presenteras är framtagna för att spegla olika typer av statliga verksamheter, dessa utökas efter hand. För varje typ av statlig verksamhet finns två exempel: ett chefs och ett medarbetarexempel. Ni rekommenderas att använda ett eller två fall beroende på storlek av grupp som gör workshopen. Vilka fall som berör vilken typ av verksamhet ser ni i tabellen nedan. Passar inget av de fiktiva fallen er verksamhet så får ni gärna höra av er till Partsrådet på (hallbartarbetsliv@partsradet.se) så kan vi se om vi kan skapa mer anpassade fall för er.

Typ av verksamhet	Fiktivt fall
Statlig förvaltningsmyndighet	Marin, Mona
Myndighet i rättskedjan	Nora, Adam
Universitet och högskola	Robin, Miriam
Klientnära myndighet	Jim, Palmira
Trafik- och infrastruktur	Max, Nadine

Välkommen tillbaka – Samling av fiktiva fall



MARIN

Yrke: Handläggare

Ålder: 26

Sjukskrivningsorsak:
Utmattningssyndrom

MARIN – HANDLÄGGARE INOM FÖRVALTNING

Marin är handläggare på heltid. Hen gillar sina uppgifter och kollegor, men upplever den nya chefen som frånvarande då denne ofta sitter uppbokad i möten och har fullt upp med att komma in i rollen och lära sig vad alla heter och gör. Marin är ensamstående på heltid med en dotter på 4 år. På kvällarna när dottern sover passar hen på att jobba ikapp, särskilt om hen har gått tidigare från jobbet. Numera flexar hen med en vag oro att den nya chefen ska ogilla det.

På arbetet är Marin känd som en kunnig och engagerad person. Hen är drivande inom sitt område och tar ofta på sig sidouppdrag. Myndighetens budget blev dock lägre i år, vilket har gjort att flera pensionsavgångar inte ersatts och arbetsgruppen nu handlägger även de personernas ärenden. Detta stressar Marin då hen det senaste året börjat känna sig tröttare och mindre motiverad. Hen har upplevt att det är svårare att koncentrera sig och har känt sig mer och mer sig nedstämd, men inte valt att berätta om det för någon förutom en nära kollega.

I mars 2020 dundrar Covid-19 pandemin in i Sverige och alla tjänstepersoner på myndigheten blir beordrade att arbeta hemifrån. Marin inrättar en arbetsplats i sovrummet, men har svårt att få ihop arbetsvardagen när dottern tvingas stanna hemma mer från förskolan på grund av de stränga restriktionerna kring symptomfrihet. Marin har svårt att släppa arbetet helt när förkylningsperioderna slår till, men samtidigt svårt att fokusera på arbetet när dottern är hemma – hen bara väntar på att bli störd.

Ärendehögen känns alltmer ööverstiglig. Hen har missat några deadlines, vilket inte alls är likt hen. Chefen har visat sitt tydliga ogillande med det. Marin försöker komma ikapp genom att spara in på raster och lunch, men det händer allt oftare att hen blir sittande vid datorn och inte får något gjort. Hen är till slut så in i märgen trött, samtidigt som huvudet går på högvarv.

En morgon rusar Marin hem från en lämning på förskolan till ett viktigt digitalt möte. Under mötet får Marin kraftig hjärtklappning och yrsel. Plötsligt ser allt ut att luta och hen blir skräckslagen – har hen fått en hjärnblödning?! Hen vet att ett besök direkt till akuten vore bäst men Marin vill inte vara en belastning för vården och beslutar sig för att boka tid hos sin husläkare.

Marin utreds efter en tid hos sin husläkare och den medicinska utredningen ger diagnosen utmattningssyndrom. Hen blir sjukskriven av sin husläkare i 12 veckor, något hen tacksamt tar emot. Hen är väldigt påverkad av den dramatiska händelsen och reagerar med starkt stresspåslag när hen ser sin dator. De första 6 veckorna hemma sover hen både nätter och dagar från det att dottern lämnat hemmet tills att hon ska hämtas. Marin oroar sig för vad som händer efter vecka 12 – måste hen tillbaka till jobbet då? Kommer hen klara av sitt arbete? Hur kommer närmaste kollegorna att reagera när Marin kommer tillbaka?

Marin kommer ha varit heltidssjukskriven i 6 månader.

Välkommen tillbaka – Samling av fiktiva fall

MONA – TEAMLEDARE INOM FÖRVALTNING

Mona jobbar som teamledare. Hon är en av de som har haft olika roller i myndigheten och kan mycket om alla verksamheter. Hon tar sig alltid tid och är därför en efterfrågad person att delta i olika utvecklingsarbeten. Det får till konsekvens att hon ofta får frågor, deltar som intern expert i olika utvecklingsinsatser samt fungerar som stöd till teamledarkollegor. Det är en bekräftelse, men samtidigt kan det bli för mycket i perioder. Ofta behöver Mona arbeta kvällar eller helger för att hinna med sitt arbete, men det är inget som Mona motsätter sig då hon identifierar sig med arbetet.

Under en omorganisation och ombyggnation av lokaler sprids Monas grupp ut på lediga platser i flera fastigheter och uppmuntras att jobba hemifrån om möjligt. Att leda andra i en sådan situation är nytt och utmanande för Mona. Hon tar sitt uppdrag på stort allvar, nyttjar tekniken och har dagliga möten med sitt team. Andra teamledarkollegor söker Monas stöd och råd i denna ansträngande omorganisation och period av distansarbete. Mona brottas dock med en känsla av kontrollförlust, och börjar följa upp teammedlemmarnas prestation mer nitiskt än hon brukar eftersom hennes chef har delegerat ett visst arbetsmiljöansvar till Mona. Den senaste organisationsförändringen och personaltappet som har skett senaste året har bidragit till att Monas enhet fått ett högre krav på effektivisering, mycket mer än de senaste två åren. Mona har känt sig alltmer stressad eftersom det är en mängd olika uppdrag som ska ros iland – både regeringsuppdrag, interna och externa – och det är tufft med nuvarande arbetsstyrka.

För Mona börjar arbete och privatliv flyta ihop allt mer. Hon vill hinna finnas till för alla, men samtidigt måste hon hålla koll på att gruppen fortsätter leverera och även säkerställa att alla i gruppen har en dräglig arbetsmiljö under organisationsförändringen. Monas arbetsdagar sväller och hon börjar sova dåligt om nätterna och tänker konstant på arbete, till och med när hon vaknar mitt i natten. Hon känner sig energilös och märker att det blir svårare med koncentrationsförmågan. Mona märker också att småsaker stressar henne, saker som aldrig tidigare har varit ett problem.

Mona hade sen tidigare en inplanerad operationstid och en återhämningsperiod på 3 veckor. När den tiden tar slut växer oron inom Mona – hon känner sig inte alls utvilad och nedvarvad som hon hade hoppats på. När hon är åter i arbete, får Mona besked att ombyggnationen kommer att dra ut på tiden ytterligare tre månader. Hon känner sig med ens gråtfärdig och får ett tryck över bröstkorgen vid tanken på att behöva stirra in i skärmen i flera månader till och vara socialt isolerad från sina kollegor.

Under ett videomöte med andra teamledare hänger sig datorn och vad Mona än gör för att fixa felet så fungerar det inte. Det blir droppen för Mona, hon bryter ihop och ringer sin chef, som ordnar en akut tid hos företagshälsovården. Mona blir mot sin vilja sjukskriven för kraftig stressreaktion i 14 dagar. När 14 dagar har gått har sömnen blivit lite bättre, men trycket över bröstet är kvar. Hon är stressad över att vara sjukskriven och skäms något fruktansvärt. Var hon inte starkare än såhär? Hur ska det gå för hennes team? Och uppdraget?! Företagshälsovårdsläkaren sjukskriver henne i två veckor till, men Mona bestämmer sig för att gå tillbaka så snart hon kan. Hon behöver bara några natters sömn till.

Mona kommer ha varit heltidssjukskriven i 1,5 månad.



MONA

Yrke: Teamledare

Ålder: 61

Sjukskrivningsorsak:
Kraftig stressreaktion

Välkommen tillbaka – Samling av fiktiva fall



NORA

Yrke: Föredragande jurist

Ålder: 35

Sjukskrivningsorsak:
Utmattningssyndrom

NORA – JURIST PÅ EN FÖRVALTNINGSRÄTT

Nora är föredragande jurist på heltid på en förvaltningsrätt. Hon gillar sitt jobb, både upp-
gifter och kollegor och Nora är mån om att hon och hennes kollegor ska ha en bra arbets-
miljö och en arbetsbelastning som är rimlig. Därför valde Nora att engagera sig i lokala
fackklubben och bli arbetsplatsombud för sin enhet.

Nora lever med en kronisk sjukdom och medicinerar för det. Ibland kan medicineringen
göra att Nora inte orkar lika mycket eller att hon behöver vila i vilorummet på sin lunchrast.
Det fackliga engagemanget medför att Nora behöver gå facklig grundkurs, grundkurs
för arbetsplatsombud och två kurser om hjärt- och lungräddning. Även om Nora trivs i
sitt fackliga uppdrag och lär sig mycket nytt, så börjar hon känna sig stressad då hennes
ärendehög växer. Nora börjar jobba över två dagar i veckan för att hinna ikapp med sina
ärenden.

I Noras arbetsgrupp har en person varit frånvarande på grund av sjukskrivning en längre
tid, vilket lett till en ökad belastning på hela gruppen. Som arbetsplatsombud får Nora
veta av flera kollegor att de är stressade, några är oroliga och börjar få fysiska besvär
av all stress. Nora är själv mycket stressad över att de inte klarar sitt uppdrag och oroar
över kollegornas mående. Nora känner att hon har börjat göra små administrativa misstag
och det skapar ångest hos henne, speciellt då Nora är känd som en kunnig och noggrann
person, något hon alltid brukar få fin återkoppling för. Hon har även börjat känna sig
nedstämd och lättirriterad men väljer att bita ihop. Noras kollegor och chef upplever henne
som tystare, mer sluten och mer glömsk. När Nora får frågor om sitt mående, svarar hon av
gammal vana att "allt är bara bra".

I hemlighet lider Nora av ångest på morgonen innan hon lyckas ta sig till jobbet. Varje
arbetsdag känns oberäknelig. Nora försöker kompensera för sina koncentrations-
svårigheter genom att spara in på raster och lunch, men det händer allt oftare att hon blir
sittande och inte får något gjort. En eftermiddag jäktar Nora iväg till ett viktigt möte direkt
från ett fackligt möte med den fackliga lokalklubben. Eftersom eftermiddagsmötet fick
flyttas fram en timme så hann Nora inte med sin lunch. Under eftermiddagsmötet med flera
ledande jurister inom andra arbetsområden känner Nora att både ljuden och ljusen gör
hennes yr. Rummet ser plötsligt ut att luta och hon vill bara lägga sig ner. Nora ursäktar sig
från mötet och träffar på sin chef i korridoren, som ser att allt inte står rätt till med Nora.
Chefen skickar hem Nora och ber henne ta ledigt några dagar och vila upp sig. När några
dagar har gått mår Nora inte alls bättre. Hon vänder sig till sin chef för att få stöd men får
reda på att det är lång kö till företagshälsovården, så hon får vända sig till sin vårdcentral.
Chefen talar om för Nora att han kommer omfördela delar av hennes arbetsuppgifter, för
att underlätta och för att upprätthålla en bra arbetsmiljö.

Vid läkarbesöket blir Nora sjukskriven i två veckor, något hon egentligen inte vill. Nora
är klart påverkad av allt kring sin egen och sina kollegors ökade arbetsbelastning och
reagerar med starkt stresspåslag när hon tänker på jobbet. Den första veckan hemma
sover hon 18 timmar om dygnet och klarar inte av många intryck. Hon oroar sig för vad som
händer när de två veckorna har gått. Nora känner sån skam och skuld över sin sjuk-
skrivning, över att hon har misslyckats med sitt uppdrag som arbetsplatsombud och att
hennes sjukskrivning leder till en ännu högre belastning på resten av gruppen. Vad kommer
hennes kollegor säga om och när hon återvänder till arbetet?

Nora kommer ha varit heltidssjukskriven i 5 månader.

Välkommen tillbaka – Samling av fiktiva fall

ADAM – CHEFSÅKLAGARE VID EN ÅKLAGARKAMMARE

Adam är chefsåklagare på en åklagarkammare sedan drygt 10 år. Adam uppskattar sitt jobb oerhört mycket och trivs bra med såväl medarbetare och kollegor. Han drivs av känslan av att ha ett meningsfullt arbete och har ingenting emot att arbeta över, speciellt när han vet vilken skillnad det kan ha på målen han arbetar med.

Adam är alltid glad och tillmötesgående, och av den anledningen är han omtyckt på arbetsplatsen. Hans långa erfarenhet och vänliga inställning gör det vanligt att åklagare och andra medarbetare kommer till honom och ber om hans inspel. Även om han lätt blir störd av att alltid få så många frågor, ställer han alltid upp och hjälper till. Det händer dock att han känner sig pressad att vara sitt glada, tillmötesgående jag. Han lider sen något år tillbaka av återkommande huvudvärk, men vanlig värktablett hjälper oftast.

Adam har tre underbara barn som är hans största intresse. Han och hans partner försöker balansera ansvaret, men då hans partner reser mycket hamnar mycket av vardagsplaneringen på Adam. I perioder är det utmanande att balansera arbetet med familjelivet, men Adam brukar utgå från devisen att "allt går så länge man vill det tillräckligt mycket" för att ta sig igenom de tyngre perioderna.

En kväll arbetar Adam sent med en mycket krävande förundersökningsutredning för ett stort fall som förekommer regelbundet i media. Han är mitt i en tanke när åklagaren Jabril kommer in på hans rum. Precis innan lunch hade Jabril kommit förbi Adam och bitt om råd i en fråga, men då Adam satt lite dåligt till och just skulle iväg på lunch bad han om att få återkomma senare under dagen. Hela eftermiddagen rusade sedan förbi utan att Adam gått förbi Jabrils plats, något Jabril ilsket påpekar. Jabril beskriver hur han hela arbetsdagen suttit och väntat på Adams återkoppling, och nu måste gå hem utan att ha fått någonting vettigt gjort. Adam, som är extra spänd på grund av det krävande åtalet, reagerar starkt och höjer rösten rejält mot Jabril. Känslorna väller över. Han som alltid ställer upp för allt och alla! Vad är tacken för det? Ingen! Men när man gör en liten miss, då får man minsann höra det!

Efteråt blir Adam ledsen och skäms över sin reaktion. Han ringer sin partner och går hem.

Helgen efter har Adams chef ordnat en tid hos företagshälsovården och Adam blir sjukskriven för kraftig stressreaktion i 14 dagar. Han är stressad över att vara sjukskriven och skäms över att inte vara den där personen som alltid klarar allt det går helt emot hans filosofi och självbild. Efter 14 dagar vill Adam gå tillbaka till arbetet, men efter en träff med företagshälsoläkaren så sjukskrivs han i två veckor till.

Adam kommer ha varit heltidssjukskriven i 2 månader.



ADAM

Yrke: Chefsåklagare

Ålder: 58

Sjukskrivningsorsak:
Kraftig stressreaktion

Välkommen tillbaka – Samling av fiktiva fall



ROBIN

Yrke: Lektor

Ålder: 40

Sjukskrivningsorsak:
Utmattningssyndrom

ROBIN – LEKTOR VID ETT UNIVERSITET

Robin är universitetslektor på ett universitet. Han gillar att vara lärare och han gillar sina kollegor och studenter – men är frustrerad över att forskningstiden alltför ofta får stryka på foten. Han är inte särskilt förtjust i sin nya chef som har en tuffare stil och som gärna vill delegera ut olika uppgifter bland de på institutionen, något han motsätter sig då de inte tillhör kärnuppgifterna som lärare och dessutom vill han få mer tid till forskning. Många av de uppgifter Robin blivit tilldelad tycker han är oinspirerande vilket gör att han drar sig för att göra klart dem.

Robin har en sambo och två små barn, sju och två år. Robin lever i ett jämställt förhållande, där han och hans sambo delar på vardagssysslorna och allt som rör familjelivet. Robin som är fotbollsintresserad och är tränare för sjuåringens fotbollslag. På kvällarna när barnen sover passar han på att komma ikapp med sina läraruppgifter och skriva på sina forskningsmedelsansökningar.

På arbetet ses Robin som djupt kunnig inom sitt fält och som en engagerad person. Han är drivande inom pedagogiskt utvecklingsarbete och handleder dubbelt så många studenter som sina kollegor. Han ägnar sig så mycket han kan åt att sprida kunskap och samverka med externa aktörer. En kollega till Robin har dock blivit deltidssjukskriven sedan en tid tillbaka, vilket har lett till att Robin fått ta över en del av kollegans kursansvar. Redan innan detta hade Robin dock börjat känna sig tröttare och det har blivit svårare att koncentrera sig. Det nya ansvaret gör det ännu svårare för Robin att fokusera – arbetet känns överväldigande och han vet inte hur han ska hinna klart med allt. Så fort han kommit igång med en arbetsuppgift börjar han tänka på nästa sak han borde vara klar med.

Robin försöker komma ikapp genom att spara in på raster och jobba 30–45 min längre varje dag men det händer allt oftare att han blir sittande vid datorn och inte får något gjort. Han är till slut så otroligt trött, samtidigt som huvudet går på högvarv. Chefen har frågat Robin hur han mår, men Robin tror inte att chefen faktiskt bryr sig och hävdar därför att allt är okej. En morgon rusar Robin hem från en lämning på förskolan till ett viktigt digitalt möte. Under mötet får han kraftig hjärtklappning och yrsel och allt ser ut att luta, han körs med ilfart till sjukhuset.

Den medicinska utredningen ger diagnosen utmattningssyndrom. Robin blir sjukskriven av sin husläkare i 4 veckor, något han tacksamt tar emot. Han är väldigt påverkad av den dramatiska händelsen och reagerar med starkt stresspåslag när han ser sin dator. De första tre veckorna hemma sover han både nätter och dagar från det att barnen lämnat hemmet tills de kommer hem. Tränaruppgifterna ligger på is. Han oroar sig för vad som händer efter vecka 4 – måste han tillbaka till jobbet då? Han vill verkligen känna sig helt frisk innan han behöver återgå till arbetet.

Robin kommer ha varit heltidssjukskriven i 6 månader.

Välkommen tillbaka – Samling av fiktiva fall

MIRIAM – AVDELNINGSCHEF PÅ EN HÖGSKOLA

Miriam är avdelningschef för stödverksamheten på en högskola. Hon är en av de som har varit längst på högskolan – hon kan allt, tar sig alltid tid för andra och är därför en efterfrågad person. Det får till konsekvens att hon ofta blir avbruten, både av egna och andras medarbetare och av chefskollegor. Det är bekräftande att folk blir glada över hennes hjälp, men Miriam har svårt att säga nej och det försvårar hennes arbete. Miriam upplever ofta att det är svårt att prioritera mellan de uppgifter hon har eftersom hon så gärna vill hjälpa sina medarbetare och kollegor. Det gör även att arbetsinnehållet blir ottydligt och Miriam försöker ofta göra det där lilla extra för att säkerställa att alla är nöjda. Ofta behöver Miriam arbeta kvällar och helger för att hinna med sitt arbete, men arbetet är, utöver hennes två hundar, det som skänker den största meningen i Miriams liv.

Miriam var väldigt nära sin syster som gick bort för knappt 2 år sedan. Det var en förlamande sorg som hon fick hjälp att bearbeta i den akuta fasen. När det första värsta året var över koncentrerade sig Miriam enbart på jobbet – det var enligt Miriam det som räddade henne från att gå ner sig helt.

Under de senaste två åren har högskolan tvingats till nedskärningar och kraven på effektivitet har ökat. Miriam har känt sig alltmer pressad i sin chefsroll, det är en mängd olika uppdrag som ska ros iland och dessutom börjar arbetet och privatliv flyta ihop alltmer. I kölvattnet av Covid-19 pandemin har hennes arbetsplats gått över till det hybrida arbets sättet och Miriam arbetar därför hemifrån ett par dagar i veckan. Att leda andra på distans är en ovan situation och hon brottas med en känsla av kontrollförlust. Hon sover dåligt om nätterna och tänker direkt på arbete när hon vaknar mitt i natten. Det händer att hon då sätter sig och går igenom mailen. Hon känner sig utmattad, har svårt att varva ner och börjat få problem med magen. När sommarsemestern börjar ta slut växer paniken – hon känner sig inte alls så utvilad som hon brukar på sommaren. Hon känner sig nästan gråtfärdig och får ett tryck över bröstet vid tanken på att hennes nästa semesterperiod ligger så långt fram i tiden.

Under budgetarbetet hänger sig datorn och hon får beskedet att det tar en dag att fixa felet. Det blir droppen för Miriam, hela fasaden rämnar och hon bryter ihop. Hennes chef ordnar snabbt en tid hos företagshälsovården. Miriam blir mot sin vilja sjukskriven för kraftig stressreaktion i 14 dagar. När två veckor har gått har sömnen blivit lite bättre, men trycket över bröstet är kvar. Hon är stressad över att vara sjukskriven och skäms väldigt. Var hon inte starkare än så här? Företagshälsovårdsläkaren sjukskriver henne i två veckor till, men Miriam bestämmer sig för att gå tillbaka, åtminstone på deltid, så snart hon kan. Hon behöver bara några natters sömn till.

Miriam kommer ha varit heltidssjukskriven i 2 månader.



MIRIAM

Yrke: Avdelningschef

Ålder: 51

Sjukskrivningsorsak:
Kraftig stressreaktion

Välkommen tillbaka – Samling av fiktiva fall



JIM

Yrke: Behandlingspedagog

Ålder: 33

Sjukskrivningsorsak:
Utmattningssyndrom

JIM – BEHANDLINGSPEDAGOG I KLIENTNÄRA MYNDIGHET

Jim är behandlingspedagog, han är en lugn, systematisk och ansvarsfull person som trivs på sin arbetsplats även om det bitvis kan vara påfrestande med långa arbetspass. Han gillar sina uppgifter och kollegor, men är inte särskilt förtjust i sin nya chef. Han har en tuffare stil än hans tidigare chef, vilken var väldigt tillmötesgående och vänlig.

För sex månader sedan blev Jims make uppsagd i samband med en omorganisation. Maken genomgår en tuff period av att tvivla på sig själv och Jim gör allt han kan för att hålla modet uppe, men i hemlighet känner Jim en stor oro för framtiden. Han känner att han sluter sig mer och mer gentemot sin make, vilket påfrestar relationen ytterligare.

På jobbet är Jim känd för sitt lugn, han har en väldigt förmåga att hantera kliner i deras svåraste stunder när de är rädda, arga eller hotfulla och han bidrar med en trygghetskänsla på arbetsplatsen. Hans ansvarsfullhet visar sig särskilt när de har ett flertal vikarier på avdelningen och han anstränger sig för att vara en god handledare samt axla arbetspassansvaret. Jim känner dock att han har svårt att räcka till, både i det privata och på arbetet känner han sig ständigt pressad, han blir allt tröttare och börjar känna sig nedstämd. På senaste tiden har antalet vikarierande personal ökat ytterligare och Jim känner att hans ork för att ta sitt vanliga ansvar på arbetsplatsen börjar tryta.

I det klientnära arbetet upplever sig Jim inte längre som lika engagerad, han känner sig ensam och tycker att hans trötthet och oro går ut över hans arbete. Hans kollegor reagerar på att Jim stundvis är cynisk och börjar göra nedsättande uttalanden om klienterna. En dag när Jim skall köra en av sina klienter till ett viktigt möte hos socialtjänsten glömmer han plötsligt bort vart han är på väg och varför. Jim får panik, håller han på att bli dement? Han tar kontakt med läkare.

Den medicinska utredningen ger diagnosen utmattningssyndrom. Jim blir sjukskriven av sin husläkare i 4 veckor. Det är påfrestande att vara hemma samtidigt som maken och Jim hade helst av allt bara velat vara ensam en stund. Han känner stark oro över situationen och reagerar med starkt stresspåslag när han tänker på arbetet, men blir minst lika stressad när han tänker på en förlängd sjukskrivning. Han oroar sig för vad som händer efter vecka 4 måste han tillbaka till jobbet då?

Jim kommer ha varit heltidssjukskriven i 6 månader.

Välkommen tillbaka – Samling av fiktiva fall



PALMIRA

Yrke: Avdelningsföreståndare

Ålder: 43

Sjukskrivningsorsak:
Kraftig stressreaktion

PALMIRA – AVDELNINGSFÖRESTÅNDARE I KLIENTNÄRA MYNDIGHET

Palmira arbetar som avdelningsföreståndare sedan ett par månader tillbaka. Hon arbetade tidigare som chef på en annan myndighet och trivdes väldigt bra där, men bytte jobb eftersom hon kände att hennes utveckling hade börjat stanna av. Trots Palmira vilja att göra ett bra jobb har hon svårt att komma in i den nya rollen som avdelningsföreståndare. Hon tycker att det är svårt att lära sig alla nya rutiner och förstå förkortningarna, och känner samtidigt att hon inte riktigt har blivit accepterad av sina chefskollegor och medarbetarna på avdelningen. Personen som hade hennes roll innan hade varit väldigt omtyckt, och det är svårt att fylla så stora skor. För att inte verka okunnig jobbar hon ofta över för att slippa ställa dumma frågor.

Palmira fick barn tidigt i livet och nu har hennes enda barn precis flyttat hemifrån. Det är tufft att bo själv, och Palmira vet inte hur hon ska anpassa sig till den nya vardagen, hon känner sig ensam och tycker att det är konstigt inte ha någon att rå om.

Att arbetet som avdelningsföreståndare är varierande bidrar till Palmira motivation, hon uppskattar att hon får engagera sig i att säkerställa vård, utföra riskbedömningar och utveckla verksamheten, men det är knepigt att inte känna sig helt bekväm socialt. Hela situationen skiljer sig mycket från hennes förra chefsroll där allt var trevligt och enkelt och där hon hade koll på allt. Här upplever snarare Palmira att det inte finns mycket utrymme för misstag.

Palmira börjar sova sämre om nätterna. Trots allt mer övertid tycker hon att hon presterar sämre än hon gjorde på sitt förra jobb. Hon tycker inte att hon lyckas bygga lika goda relationer till alla inom avdelningen som hon hade på förra arbetsplatsen. Vissa dagar känner hon ett tryck över bröstet, som att hon inte får tillräckligt med luft.

När hon sitter i ett möte med några medarbetare får hon en fråga som hon inte kan svaret på. Hon känner hur situationen blir överväldigande och efter mötet bryter Palmira ihop. Hennes chef ordnar snabbt en tid hos företagshälsovården och Palmira blir sjukskriven för kraftig stressreaktion i 14 dagar. När två veckor har gått har sömnen blivit lite bättre, men trycket över bröstet är kvar. Hon är stressad över att vara sjukskriven och längtar tillbaka till sitt tidigare arbete. Varför kan hon inte leda de här personerna lika bra som hon gjorde på förra arbetsplatsen? Företagshälsovårdsläkaren sjukskriver henne i två veckor till, vilket Palmira tacksamt tar emot. Tanken på att komma tillbaka till arbetsplatsen och att bli ställd mot väggen igen skrämmer henne. Vad kommer hända när hon kommer tillbaka?

Palmira kommer ha varit heltidssjukskriven i 3 månader.

Välkommen tillbaka – Samling av fiktiva fall



MAX

Yrke: Flygledare

Ålder: 47

Sjukskrivningsorsak:
Utmattningssyndrom

MAX – FLYGLEDARE INOM TRAFIK- & INFRASTRUKTURMYNDIGHET

Max är flygledare, han är en lugn, systematisk och ansvarsfull person och trivs på sin arbetsplats. Han identifierar sig starkt med sin roll och sätter stolthet i sitt arbete. Max har en sambo och två gemensamma mindre barn där det yngre barnet har särskilda behov vilket ställer krav på de två föräldrarna. Precis som på jobbet tar Max stort ansvar och sätter stolthet i familjelivet och han och hans sambo gör allt för att finnas där för båda barnen.

För att ta en aktiv roll i familjen gör Max allt för att påverka sitt arbetsschema och maximerar sin lediga tid som flygledare, allt för att få ihop vardagen. Han argumenterar för sig själv att situationen är tillfällig, det är bara nu när barnet är så litet som han behöver vara så närvarande, snart så kommer han kunna återgå till sin vanliga arbetsbelastning och ta ett allt större ansvar på arbetsplatsen.

Max känner dock att han har svårt att räcka till, både i det privata och på arbetet känner han sig ständigt pressad och han blir allt tröttare, han upptäcker att han får allt svårare att koncentrera sig på arbetet. En dag i bilen på väg hem från jobbet, när han skall hämta det äldre barnet på förskolan, så glömmer han helt bort var det ligger, han hittar inte trots att han varit där så många gånger. En oro börjar gro inom honom att han skall komma att bli oförmögen att genomföra sitt arbete, vad händer med honom och hans familj om han blir sjukskriven?

Efter att pandemin har slagit till har en osäkerhet adderats till arbetet då myndigheten har gått ut med information om ett möjligt varsel. Max ser att den minskade arbetsbelastningen som uppstår till följd av den minskade flygtrafiken möjligen kan bidra till att han kan vila upp sig, men osäkerheten bidrar bara till en ökad stress. Vid en rutinmässig hälsoundersökning får han frågan om hur det står till och plötsligt känner han hur den väldiga trötthet han upplevt en längre tid resulterar i en plötslig yrsel när han känner att han inte har kontroll på situationen.

Den medicinska utredningen ger diagnosen utmattningssyndrom. Max blir sjukskriven av sin husläkare i 4 veckor, något han motvilligt tar emot. Han känner stark oro över situationen och reagerar med starkt stresspåslag när han tänker på arbete. De första tre veckorna hemma sover han nästan dygnet runt och klarar inte av att vistas i miljöer med för många intryck. Han har svårt stötta sin sambo med barnen och han skäms och känner sig otillräcklig. Utöver det undrar han vad som händer om han blir av med sitt flygledarcertifikat. Vem är han då?

Max kommer ha varit heltidssjukskriven i 6 månader.

Välkommen tillbaka – Samling av fiktiva fall



NADINE

Yrke: Enhetschef

Ålder: 56

Sjukskrivningsorsak:
Kraftig stressreaktion

NADINE – ENHETSCHEF INOM TRAFIK- & INFRASTRUKTURMYNDIGHET

Nadine jobbar som enhetschef på en flygplats. Hon har arbetat länge inom myndigheten och uppfattas av kollegor som en mycket noggrann person. Nadine tycker att det är viktigt att allt görs på rätt sätt. Hon är mycket kunnig inom sitt område och blir ofta tillfrågad i situationer som kräver fördjupad förståelse för ett ämne. Nadines vilja att göra saker på rätt sätt gör att hon lägger mycket tid på att säkerställa att allt gjorts i enlighet med rådande riktlinjer. Det i kombination med att hon är efterfrågad gör att hon ibland måste jobba över, men hon lägger gärna den tiden så länge resultatet blir bra och korrekt.

Nadines partner har en kronisk sjukdom och mycket av kontakten och koordineringen med sjukvården och övriga aktörer faller på henne. Nadine tar gärna det ansvaret eftersom det blir lättare för henne att säkerställa att allt går rätt till, men på senaste tiden har det blivit svårare att hålla koll på allt. Det hela slutade med att Nadine missade ett inbokat läkarbesök, något hon fortfarande ältar trots att hennes partner säger att det inte är någon fara.

Under de senaste åren har stora organisatoriska förändringar inom myndigheten skett och en ständig rörlighet tycks ha blivit en naturlig del av vardagen. Detta leder till en allt större tillfällig osäkerhet då processer och roller ännu inte har satt sig och Nadines kollegor kommer för att få hjälp och förtydliganden allt mer frekvent. Ovanpå detta upplever Nadine att de stora förändringarna som sker gör att ett större ansvar faller på Nadine i att säkerställa att allt görs i enlighet med de riktlinjer myndigheten har, vilket är ytterligare en utmaning. Det har gjort att Nadine har känt sig alltmer stressad i sin chefsroll.

Nadine börjar sova sämre om nätterna av oro för hur det ska gå. Trots allt mer övertid tycker hon att hon presterar sämre än vanligt. Hennes team klagar på att hon inte är lika tillgänglig som tidigare och Nadine reagerar med stark irritation men hon säger inget. Hon tycker det blir allt svårare att utföra sina uppgifter och att ha koll på enhetens resultat. Vissa dagar känner hon ett tryck över bröstet, som att hon inte får tillräckligt med luft.

När hon sitter med dokumentationsarbetet som har hängit över henne en längre period så slutar datorn fungera och hon får beskedet att det tar en dag att fixa felet. Det blir droppen för Nadine och hon bryter ihop. Hennes chef ordnar snabbt en tid hos företagshälsovården. Nadine blir mot sin vilja sjukskriven för kraftig stressreaktion i 14 dagar. När två veckor har gått har sömnen blivit lite bättre, men trycket över bröstet är kvar. Hon är stressad över att vara sjukskriven och skäms. Var hon inte starkare än såhär? Företagshälsovårdsläkaren sjukskriver henne i två veckor till, men Nadine bestämmer sig för att gå tillbaka så snart hon kan. Hon behöver bara några natters sömn till...

Nadine kommer ha varit heltidssjukskriven i 1,5 månad.