



Gode råd til din første sygefraværssamtale

Når du bliver indkaldt til din første sygefraværssamtale, er det en personlig samtale, der skal have fokus på omsorg for dig.

(Nedenstående råd kan bruges både ved personlig eller telefonisk samtale.)

Før sygefraværssamtalen

- **Bisidder:** Du har ret til at medbringe en bisidder. Det anbefales, at du tager din tillids- eller arbejdsmiljørepræsentant med til samtalen, fordi de er klædt på til opgaven. Men du har også mulighed for at vælge en helt tredje person, for eksempel en kollega, hvis du er mere komfortabel med det.
- **Forventninger:** Lav en forventningsafstemning med den, du vælger at tage med som bisidder. Derudover er det en god ide at bede pågældende om at tage noter undervejs i samtalen.
- **Oplysninger til arbejdsgiver:** Husk, at du ikke er forpligtiget til at oplyse din arbejdsgiver om, hvad du fejler. Du skal dog oplyse om årsagen til dit fravær, særligt hvis det for eksempel er grundet stress, et handicap eller en kronisk sygdom.

Under sygefraværssamtalen

- **Sygefraværssamtalen:** Samtalen er ikke en tjenstlig samtale men en omsorgssamtale, derfor skal samtalen tage udgangspunkt i din nuværende situation. Hvis samtalen tager en drejning – for eksempel i form af en tjenstlig samtale – så gør din arbejdsgiver opmærksom på, at det udelukkende er en sygefraværssamtale.
- **Sygdommens varighed:** Når du blive adspurgt om varigheden af dit sygefravær, er det ikke din personlige vurdering, der afgør varigheden, men en vurdering din læge foretager. Hvis din arbejdsgiver spørger ind til varigheden, anbefales det, at du svarer, at du vil overlade vurderingen til din læge.



- **Mulighedserklæring:** Medvirk positivt til udarbejdelsen af en eventuel mulighedserklæring, der beskriver de muligheder, som du og din arbejdsgiver mener, der er, for at du kan vende – enten gradvist eller fuldtid – tilbage til arbejdet. I sidste ende er det dog din læge, der skal vurdere, hvorvidt eventuelle ændringerne i arbejdsfunktionerne og tilbagevenden kan realiseres samt hvornår det er muligt.
- **Mødereferat:** Det, du oplyser til samtalen, bliver nedskrevet i et mødereferat. Derfor er det vigtigt at bevare dit fokus på de faktuelle oplysninger og have – så vidt det er muligt – en positiv indstilling til samtalen.

Efter sygefraværssamtalen

- **Gennemgang:** Tal samtalen igennem med din bisidder for at se, om I har en fælles forståelse af samtaleens indhold.
- **Mødereferatet:** Du skal gennemlæse mødereferatet (grundigt!), og hvis du har bemærkninger eller tilføjelser skal du skriftlig fremsende dem til din arbejdsgiver. Det er værd at have in mente, at det udelukkende er emner, der er blevet drøftet til samtalen, som skal fremgå af mødereferatet.
- **Lægekonsultation:** Bestil tid hos din læge, hvis der skal udarbejdes en mulighedserklæring eller varighedsattest.
- **Mental forberedelse:** Du skal mentalt begynde at forberede dig på den næste sygefraværssamtale.

Hvis du ikke er i stand til at møde frem til sygefraværssamtalen

Hvis sygdommen eller praktiske omstændigheder ikke giver mulighed for at afvikle en personlig samtale, afvikles samtalen telefonisk. I den forbindelse skal du indhente en fri-attest hos din læge, som din arbejdsgiver skal have, hvori det fremgår, at du ikke kan møde frem til samtalen.

OBS! Ovenstående er udelukkende vejledende. Hvis du ønsker konkret rådgivning, kan du kontakte din regionskonsulent.