

# Tidiga insatser kan förebygga sjukfrånvaro

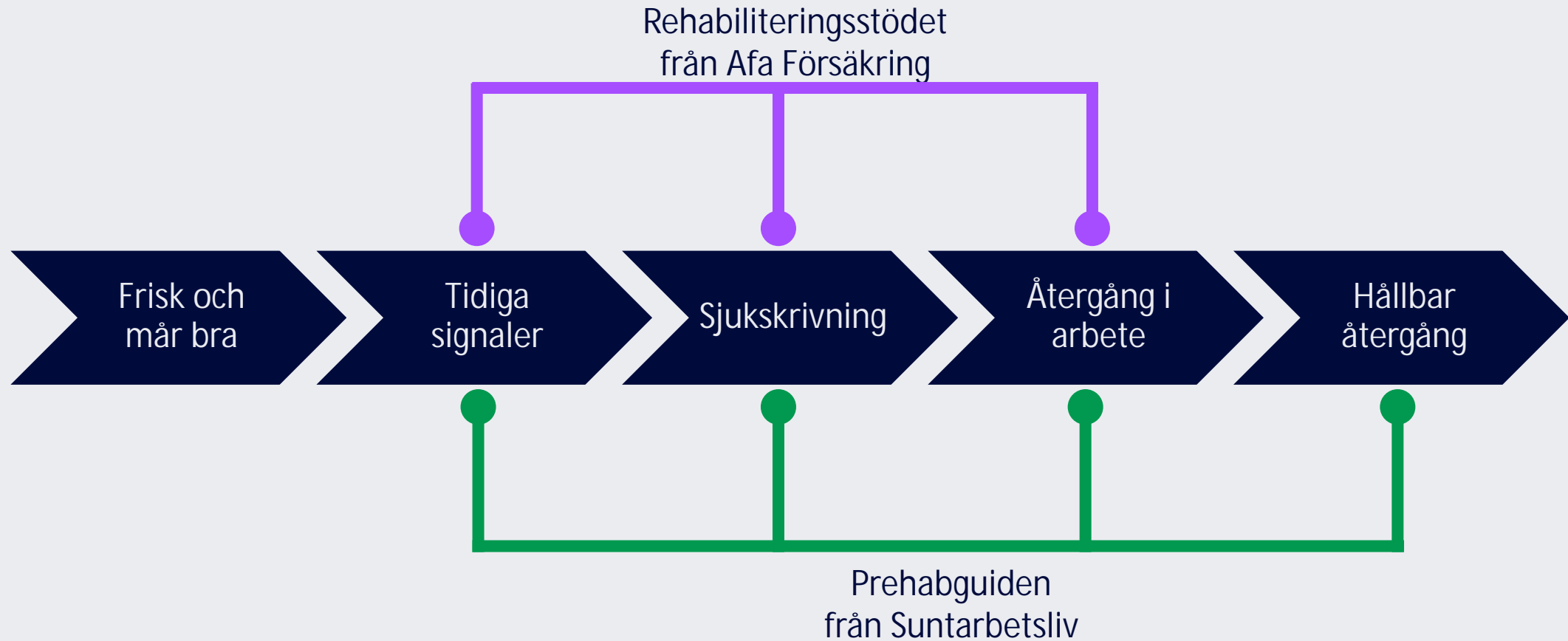


## Bidrar till

- Kunskap och praktisk nytta för Sveriges arbetsplatser
- Främjande av friskfaktorer
- Minskad ohälsa och arbetsskador



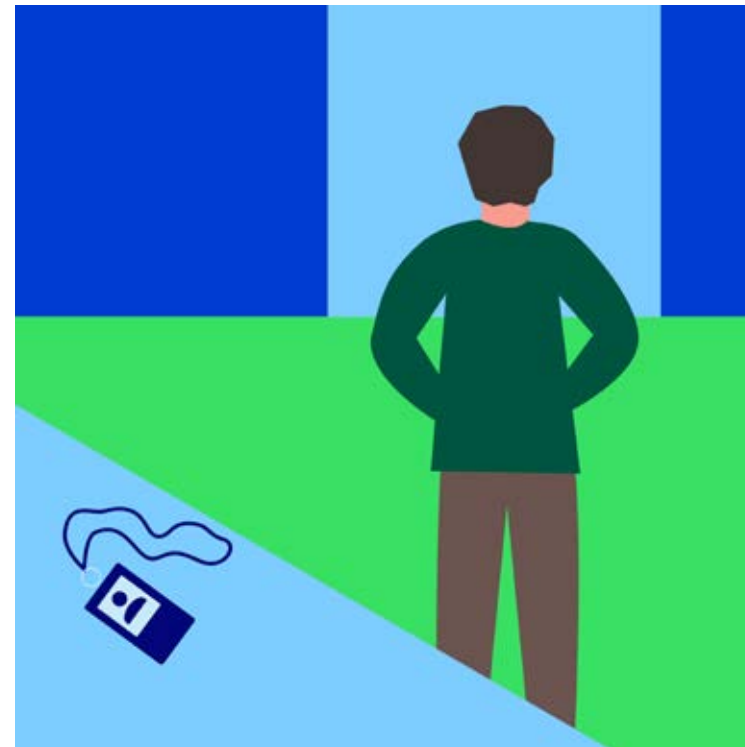
# Stöd hela vägen



# Exempel på tidiga signaler

- Förändrad i sinnesstämning
- Drar sig undan socialt
- Lättirriterad - häftiga humörsvängningar
- Återkommande sjuknärvaro
- Hög korttidsfrånvaro
- Förändrad prestation i arbetet
- Mertid och återkommande övertidsarbete
- Börjar komma för sent

- Huvudvärk och annan smärta
- Tappar sinne för humor



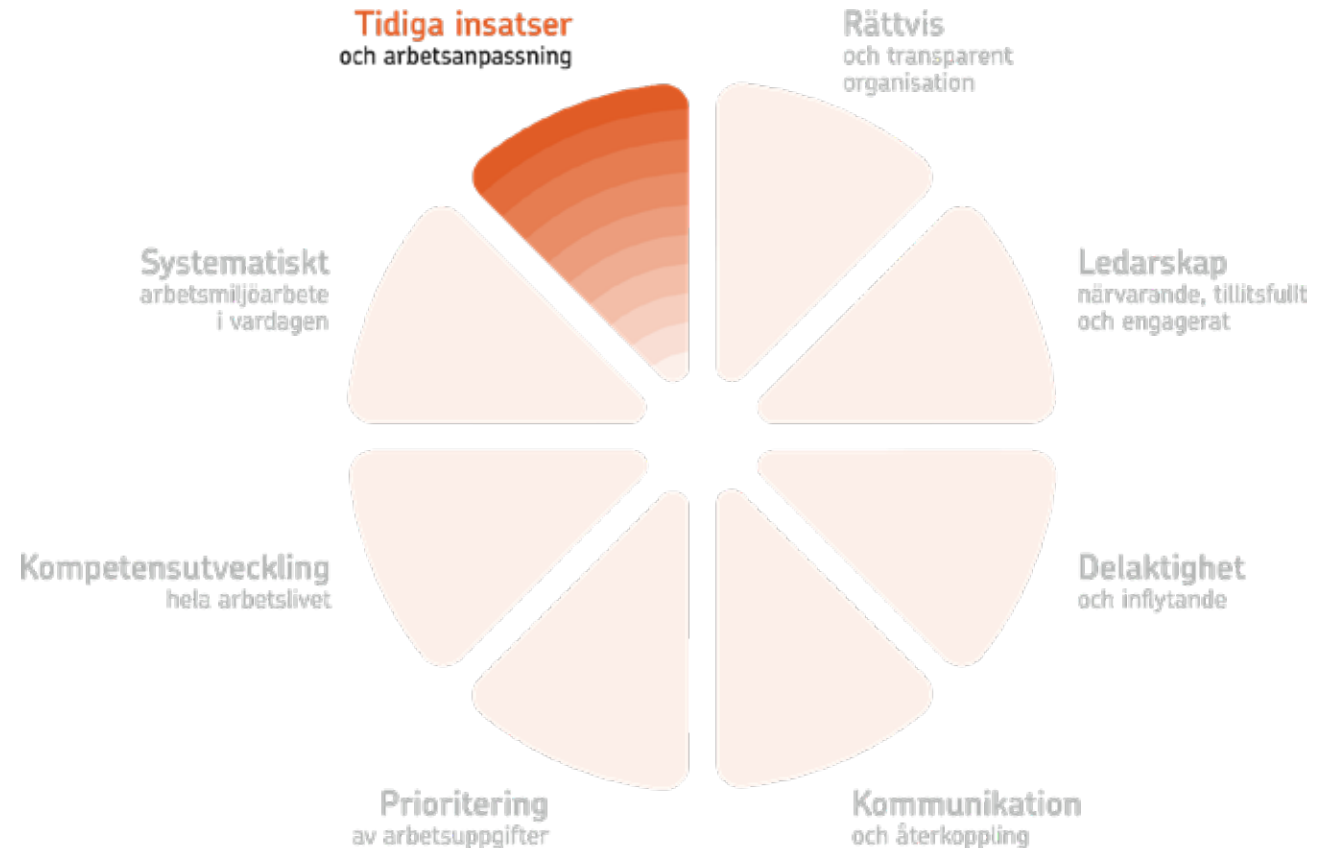
# Tidiga insatser och arbetsanpassning

Kunskapen om sjukfrånvaromönster och arbetsrelaterade orsaker till sjukfrånvaro är god.

Rutiner för kort- och långtidssjukfrånvaro finns, är väl kända och efterlevs.

Alla uppmärksammar sin chef om de inte mår bra och chef agerar på tidiga signaler.

Arbetsanpassning och andra tidiga insatser sker i dialog med medarbetare och andra aktörer så som företagshälsovård och försäkringskassa.





# Prehabguiden

Vägledning för arbetsanpassning  
och rehabilitering

[Länk till Prehabguiden](#)

“suntarbetsliv



Länk till filmen





Länk till filmen

# Forebygg sjukfrånvaro

Här finns praktiskt stöd och goda råd för att förebygga sjukfrånvaro. Titta på filmen med exempel på hur det kan gå till. Vad är möjligt att göra hos er utifrån verksamhetens förutsättningar och er arbetsmiljö?



## FÖREBYGG SJUKFRÅNVARO

Tidiga signaler

**Dialog om arbetssituation**

Genomför  
arbetsanpassningar

Ta hjälp av andra

Stödmaterial

## Dialog om arbetssituation

Kartlägg tillsammans arbetssituationen för att se om det finns arbetsanpassningar eller något annat stöd som kan hjälpa till att minska risken för sjukfrånvaro, och ta tillvara den arbetsförmåga som finns. Ett stöd kan till exempel vara kontakt med företagshälsovården. En arbetsanpassning är vilken individuell åtgärd som helst i den fysiska, organisatoriska och sociala arbetsmiljön.

### Bra att göra:



Arbetsanpassa i dialog

# Prehabguiden ger stöd



# Prehabguiden

## Innehåll

Prehabguiden Stöd i processen Veta mer Gruppaktiviteter

### Förebygg sjukfrånvaro

Här finns praktiskt stöd och goda råd för att förebygga sjukfrånvaro. Titta på filmen med exempel på hur det kan gå till. Vid är möjligt att göra hos er utifrån verksamhetens förutsättningar och er arbetsmiljö?

Prehabguiden Stöd i processen Veta mer Gruppaktiviteter

### Under sjukfrånvaro

Här finns praktiskt stöd och goda råd under en sjukfrånvaro. Målet är att få tillbaka arbetsförmågan helt eller delvis, på ett hållbart sätt.

Prehabguiden Stöd i processen Veta mer Gruppaktiviteter

### Hållbar återgång

Här finns praktiskt stöd och goda råd för att planera en medarbetares återgång i arbete efter en sids sjukfrånvaro. Titta på filmen med exempel på hur det kan gå till. Vid är möjligt att göra hos er utifrån verksamhetens förutsättningar och er arbetsmiljö?

- FÖREBYGG SJUKFRÅNVARO**
- Tidiga signaler
- Dialog om arbetsituation
- Genomför arbetsanpassningar
- Ta hjälp av andra
- Stödmaterial

- UNDER SJUKFRÅNVARO**
- Första 14 dagarna
- Dialog om arbetsanpassningar
- Genomför arbetsanpassningar
- Håll kontakten
- Ta hjälp av andra
- Extern utredning

- HÅLLBAR ÅTERGÅNG**
- Planera
- Tillbaka i arbete
- Dialog om arbetsanpassningar
- Genomför arbetsanpassningar
- Extern utredning
- När återgång inte är möjlig



# Samtalsstöd för tre roller


## Chef

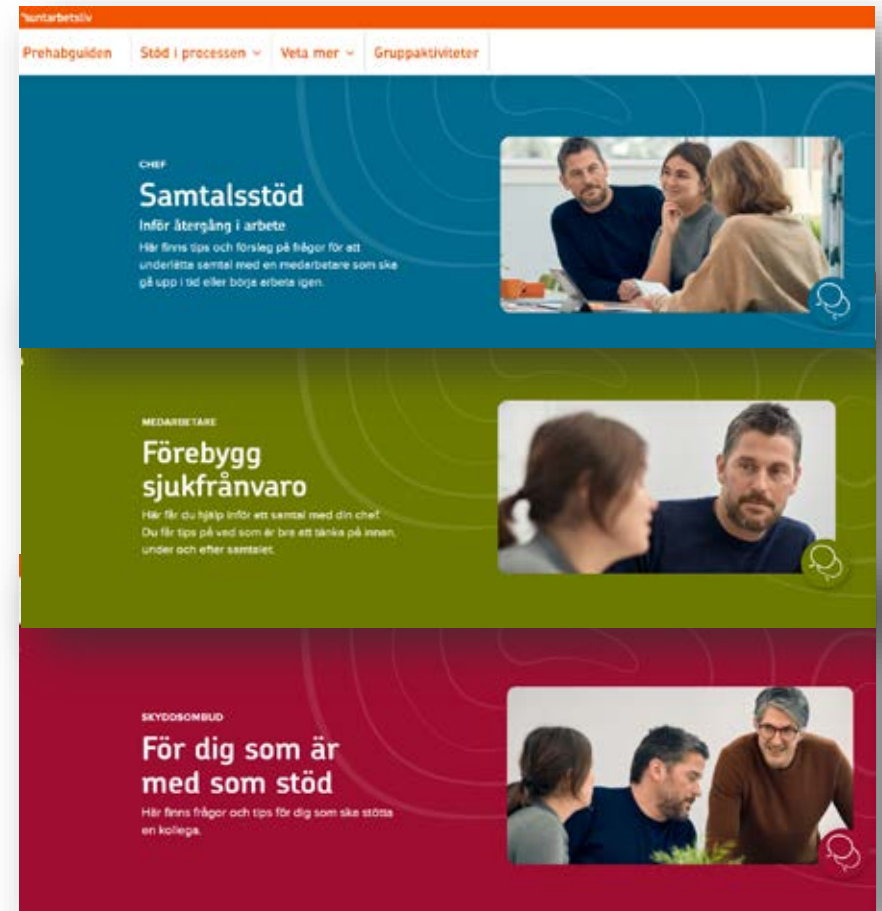
-  Förebygg sjukfrånvaro
-  Planera och dokumentera
-  Flerpartsmöte

## Medarbetare

-  Förebygg sjukfrånvaro
-  Självs kattning
-  Flerpartsmöte

## Skyddsombud

-  För dig som är med som stöd



**Samtalsstöd**  
Inför återgång i arbete.  
Här finns tips och förslag på frågor för att underlätta samtal med en medarbetare som ska gå upp i tid eller börja arbeta igen.

**Förebygg sjukfrånvaro**  
Här får du hjälp inför ett samtal med din chef. Du får tips på vad som är bra att tänka på innan, under och efter samtalet.

**För dig som är med som stöd**  
Här finns frågor och tips för dig som ska stötta en kollega.

# Självskattning av arbetsförmåga

The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there is an orange header with the text "suntarbetsliv". Below the header, a white navigation bar contains a back arrow and the text "Prehabguidens startsida" on the left, and "Självskattning av krav och förmåga" on the right. The main content area has a green background with faint white circular patterns. On the left, the text "MEDARBETARE" is followed by the title "Självskattning av krav och förmåga i arbetet". Below the title, a short paragraph reads: "Testa om det finns delar av ditt arbete som kan behöva anpassas för att balansera din nuvarande förmåga att utföra ditt arbete." To the right of the text is a photograph of a young woman with blonde hair wearing a grey hoodie, looking off to the side. A small circular icon with a checklist symbol is positioned at the bottom right of the photo.



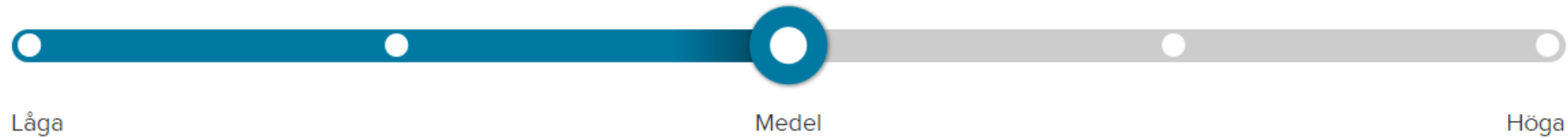
## Exempel, kognitiva faktorer

3 / 4

a) Hur skulle du beskriva kraven på att planera och organisera i ditt arbete?

Exempelvis att lägga upp och strukturera arbetet, ansvara för många arbetsuppgifter parallellt och hålla deadlines.

Arbetets krav



b) Hur skulle du beskriva din nuvarande förmåga jämfört med dessa krav?

Min förmåga



# Dialog och reflektion i gruppen



### GRUPPAKTIVITET

## Tidiga signaler

🕒 Minst 20 min

Öka kunskapen om tidiga signaler på psykisk ohälsa och smärta, och kom överens om hur ni som grupp ska agera när ni ser tidiga signaler hos en medarbetare.

[Till aktiviteten](#)

### GRUPPAKTIVITET

## Bemötande i och efter sjukfrånvaro

🕒 Minst 20 min

Gör er interna rehabprocess känd för alla på arbetsplatsen och kom överens om hur ni ska agera när någon är sjukskriven.

[Till aktiviteten](#)

### GRUPPAKTIVITET

## Attityder och värderingar

🕒 Minst 30 min

Öka medvetenheten och skapa samsyn om hur ni vill ha det på arbetsplatsen när det gäller öppenhet kring att prata om hälsa och ohälsa.

[Till aktiviteten](#)

[Länk till gruppaktiviteterna](#)



# Tidiga signaler - stöd för samtal i grupp

**Upptäck tidiga signaler**

Vi kan alla drabbas av ohälsa och sjukdom och även få svårt att klara de arbetsuppgifter vi har. Om vi tidigt blir medvetna om läget kan vi i många fall förebygga sjukfrånvaro och ytterligare ohälsa.


I den här aktiviteten får ni reflektera över tidiga signaler hos er själva och varandra, och prata om hur ni vill agera om ni ser att en kollega visar tidiga signaler på ohälsa.

[Börja här](#)

↓

**Hur visar vi hur vi mår?**

Vi är alla olika och visar hur vi mår och har det på olika sätt och olika mycket. För att vi ska kunna bemöta varandra på ett sätt som blir "rätt" för var och en behöver vi lära känna varandra. Titta på filmen och fundera på hur ni vill ha det på er arbetsplats.



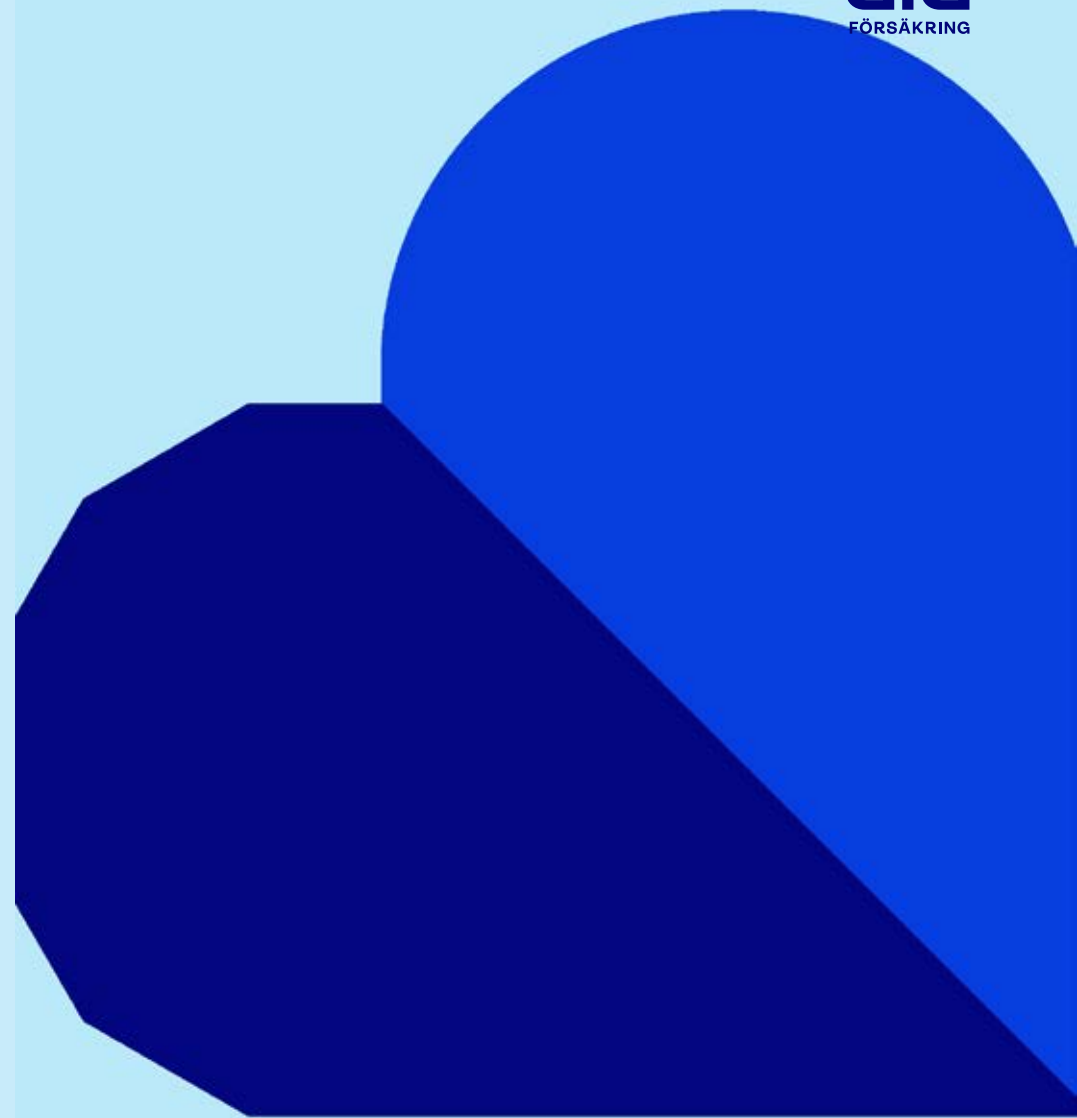
## Stöd att hämta

- Stöd för **systematik** i det förebyggande arbetet och i rehabiliteringsarbetet.
- Vägledning för att upptäcka **tidiga signaler**.
- **Kompletterar** egna rutiner och arbetssätt.
- **Förbättra dialogen** om arbetsanpassning mellan chef, medarbetare och skyddsombud.
- Stöd för **reflektion och dialog i grupp**.
- Stöd för **lagar och regler**.



# Rehabiliteringsstödet

## - tidiga insatser gör skillnad





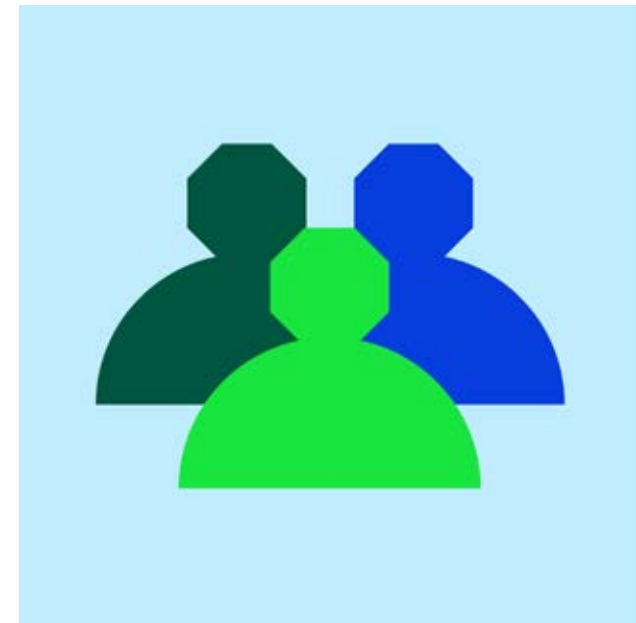
# Arbetsgivare ansöker om rehabiliteringsstöd

- Arbetslivsinriktad rehabilitering
  - Tidig insats för att förebygga arbetsoförmåga och förhindra en sjukskrivning
  - Eller för en insats som stöd för återgång i arbete för att förkorta en sjukskrivning
- Ekonomiskt stöd till arbetsgivare, ersätter upp till 50% av kostnaden
- Omfattar anställda som har vår sjukförsäkring AGS-KL
- Digital ansökan



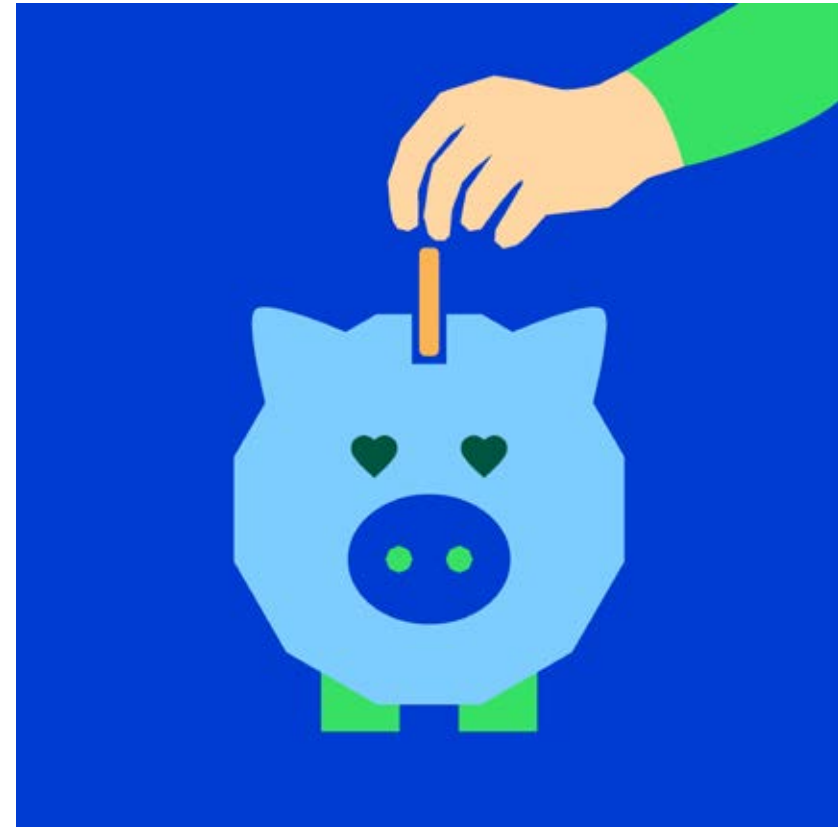
# Vilka omfattas av sjukförsäkringen AGS-KL?

- Samtliga anställda inom kommuner, regioner.
- Anställda inom Svenska kyrkan samt kommunalt ägda aktiebolag  
(undantag kan förekomma).
- Anställda upp till 66 år



# Vad kan arbetsgivare söka ersättning för?

- Samtalsstöd
- Beroendebehandlingar
- Stresshanteringskurser
- Livsstilsförändringskurser
- Omskolning





# Exempel samtalsstöd

- Arbetsrelaterad stress samt även oro för egen underliggande sjukdom
- Stresspåslag med anledning av egen sjukdom. Stöd och hjälp för att kunna förhålla sig till situationen.
- Stressrelaterad ohälsa och oro i samband med en svår händelse i privatlivet.
- Stödsamtal för att få verktyg att hantera stressfylld arbetssituation.
- Oro och ångest i förhållande till sina arbetsuppgifter pga. pandemin.
- Psykisk ohälsa som uppkommit i samband med en förändrad arbetssituation i och med pandemin.



# Samtalsstöd, vad kan arbetsgivaren söka ersättning för?

- Individuella samtal för den anställde med legitimerad psykolog eller psykoterapeut

## Vad kan arbetsgivare inte söka ersättning för?

- Gruppsamtal
- Samtal hos beteendevetare, KBT-terapeut
- Utredning/kartläggning/bedömningsamtal
- Treparsamtal



# Pengar tillbaka ett räkneexempel: samtalsstöd

En arbetsgivare bekostar en rehabiliteringsinsats för en av sina anställda som behöver stödsamtal för att få verktyg att hantera en stressfylld arbetssituation. Den anställde har ännu inte blivit sjukskriven men märker att stressen påverkar dennes arbetsförmåga. Arbetsgivaren väljer att gå in med en tidig insats för att förhindra en sjukskrivning.

Den anställde har:

- arbetat i mer än 90 dagar
- omfattas av sjukförsäkringen AGS-KL

Den anställde får hjälp med 10 st samtalsstöd hos en leg. psykolog via en företagshälsovård.

Samtalen kostar total 18 000 kr.

Arbetsgivaren kan ansöka om halva kostnaden från Afa Försäkrings rehabiliteringsstöd och kan få tillbaka 9 000 kr.





# Beroendebehandling, vad kan arbetsgivaren söka ersättning för?

- Ersättning för alkohol-, drog och spelmissbruk
- Ersätter behandling och eftervård
- Behandlingshem tillstånd från Inspektionen för vård och omsorg (IVO)

## Vad kan arbetsgivare inte söka ersättning för?

- Utredning, kartläggning, bedömningsamtal
- Treparsamtal
- Abstinensbehandling
- Avgiftning
- Provtagning

# Pengar tillbaka ett räkneexempel: beroendebehandling

En arbetsgivare har en anställd där det framkommit att hen har en överkonsumtion av alkohol och risk för att hamna i ett missbruk. Arbetsgivaren vill göra en tidig insats och bekostar en öppenvårdsbehandling med tillhörande eftervård.

Den anställde har:

- arbetat i mer än 90 dagar
- omfattas av sjukförsäkringen AGS-KL

Öppenvårdsbehandlingen och tillhörande eftervård genomförs på ett behandlingshem som har tillstånd från Inspektionen från vård och omsorg (IVO).

Behandlingen inkl. eftervård kostar totalt 162 000 kr.

Arbetsgivaren kan ansöka om halva kostnaden från Afa Försäkrings rehabiliteringsstöd och kan få tillbaka 81 000 kr.

# Exempel stresshanteringskurs

- Mycket korttidsfrånvaro. Insats syftar till att hitta balansen mellan arbete och privatliv samt få strategier för att sätta gränser tolka och agera på signaler om stress.
- Riskzon för sjukskrivning till följd av stress och utmattning.
- Stressrelaterade symptom som påverkar negativt. Den anställde har fått problem med t.ex. sömnen och minnet.



# Stresshanteringskurs, vad kan arbetsgivaren söka ersättning för?

- En ansökan/person. Ska finnas ett rehabiliteringsbehov och kursen ska förebygga eller förkorta arbetsoförmåga.
- Åtgärden ska följa en vedertagen och evidensbaserad metod.





# Pengar tillbaka ett räkneexempel: stresshanteringskurs

En arbetsgivare har en anställd som visar symtom på stress. Den anställde behöver hjälp att hantera sin stress, kunna sätta gränser och lära sig vikten av återhämtning. Arbetsgivaren vill göra en tidig insats och bekostar en stresshanteringskurs.

Den anställde har:

- arbetat i mer än 90 dagar
- omfattas av sjukförsäkringen AGS-KL

Stresshanteringskursen genomförs av företagshälsovården vid ett antal tillfällen. Går igenom olika teman såsom sömn, stress, återhämtning, samtal, acceptans, medveten närvaro etc.

Samtalen kostar total 10 000 kr.

Arbetsgivaren kan ansöka om halva kostnaden från Afa Försäkrings rehabiliteringsstöd och kan få tillbaka 5 000 kr.



# Vad kan Afa Försäkrings rehabiliteringsstöd inte lämna ersättning för?

- Medicinsk rehabilitering t.ex. läkarbesök, sjukgymnastik, provtagningar och analyskostnader
- Utredningar, kartläggningar samt bedömningsamtal
- Gruppinsatser
- Administrativa kostnader för t.ex. vikarier, lönekostnader
- Arbetshjälpmedel
- Arbetsplatsanpassningar
- Handledning

# Arbetsplatsinriktad rehabiliteringsstöd från Försäkringskassan

- Komplement till Afa Försäkrings rehabiliteringsstöd.
- Ersätter t.ex. utredningar, kartläggningar, handledning, arbetsanpassningar, kostnader för upprättande av rehabiliteringsplaner etc.
- Kostnadstak, 10 000 kronor för varje anställd och 200 000 kronor per arbetsgivare och kalenderår.
- Finns skillnader i ansökningsprocessen. Försäkringskassans stöd söks t.ex. i efterhand och hos godkänd anordnare.
- Läs mer på Försäkringskassans hemsida.



# Ansökan hittar ni på Afa Försäkrings hemsida afaforsakring.se/rehabiliteringsstod

[Analys och statistik](#) [Forskning](#) [IA-systemet](#) **[Rehabiliteringsstöd](#)** [Stöd för arbetsmiljöutbildning](#)

## Det kan förekomma störningar

Den 15-16 februari kan det förekomma störningar med anledning av att vi byter till en helt ny webbplats

[Förebygga ohälsa och arbetsskador](#) > Rehabiliteringsstöd



Foto: Bredda bilden

## Rehabiliteringsstödet

Från rehabiliteringsstödet kan du som arbetsgivare ansöka om ekonomiskt stöd när en anställd behöver rehabilitering i förebyggande syfte eller för att komma tillbaka till arbete. Du

[Ansök om rehabiliteringsstöd](#)

[Kompletera en ansökan](#)



# Regioner, kommuner, Svenska kyrkan och kommunala bolag ansök senast 6 mån från startdatum

## Ansökan om rehabiliteringsstöd

### Checklista

Innan du börjar, se till att du har:

- Den du ansöker för omfattas av sjukförsäkring AGS eller AGS-KL
- Samtycke från den person som ska rehabiliteras. Ladda ner samtyckesblankett
- Underlag från företaget som genomför rehabilitering med information om behandling. [Läs mer](#)
- Totalkostnad exklusive moms

Det tar ca 15 minuter att fylla i ansökan.

Se till att du informerar den som ska rehabiliteras om att dennes personuppgifter har lämnats till Afa Försäkring som grund för stödet. Information om hur vi hanterar personuppgifter finns [här](#).

För att kunna pröva ansökan om rehabiliteringsstöd kommer Afa Försäkring att behandla dina personuppgifter. [Här kan du läsa om hur vi behandlar dina personuppgifter.](#)

Påbörja ansökan >

Fyll i:

- Info om person som rehabiliteras
- Orsak och syfte till rehabiliteringen
- Info om rehabiliteringen
- Kontaktuppgift till er som ansöker

# Från ansökan till utbetalning



- All kontakt sker med kontaktpersonen för ansökan

# Tänk på...

- Kommuner, regioner och Svenska kyrkan måste inkomma med sin ansökan senast 6 månader efter rehabiliteringens startdatum.
- Ansök i förväg, under pågående eller efter avslutad rehabilitering
- Samtyckesbilagan är obligatorisk
- Beskriv orsak och syfte så utförligt som möjligt
- Kika på exempelunderlaget – ju mer komplett ansökan desto kortare handläggningstid
- Beviljat ärende - 3 år att inkomma med fakturor



# Citat från en arbetsgivare gällande tidig insats

*”Vi pratar mycket om arbetsmiljön på våra arbetsplatsträffar och om närmaste chef ser att en anställd inte mår bra flaggar de upp det direkt.*

*Samma sak om en person har mycket korttidsfrånvaro, då säger systemet till och vi bokar in ett så kallat omtankesamtal. Ofta är det ju den som mår dåligt som märker det sist av alla, man vill gärna trycka undan sådana känslor och tänka att det löser sig säkert.*

*Därför är det viktigt att cheferna fångar upp och agerar på signaler. Sedan sätter vi in samtalsstöd om medarbetaren behöver och önskar det, hos företagshälsovården eller andra aktörer som erbjuder samtalsterapi”*



# Vad kostar en långvarig sjukskrivning för arbetsgivaren?

- En anställd, 50 års-åldern
- Arbetar inom yrkesgruppen undersköterskor, vårdbiträden, personliga assistenter m.fl.
- Jobbar heltid och tjänar 29 500 kr/månad.
- Långvarig sjukskrivning, 180 dagar kostar arbetsgivaren **ca 130 000 kr**



# Arbetslivsinriktat rehabiliteringsstöd gör skillnad

Förebygger sjukfrånvaro

+

Skapar hållbarhet

=

Ett friskt och tryggt arbetsliv



Frågor