



Sygemelding - hvad er godt at vide?

Er du sygemeldt – eller på vej til at blive det?

Du står ikke alene. Kontakt din TR eller Tønder Lærerkreds, hvis du er i tvivl om dine rettigheder, når du bliver indkaldt til en sygesamtale eller får tilsendt en erklæring, du er usikker på.

Sygemelding - hvad gør jeg

Trin 1: Sygemeld dig

Hvis du som medarbejder i Tønder Kommune bliver syg og ikke kan møde på arbejde, skal du sygemelde dig hurtigst muligt og senest på det tidspunkt, hvor du skulle være mødt ind på dit arbejde. Som udgangspunkt skal du sygemelde dig til din leder.

Er du ikke i stand til selv at melde dig syg, kan en anden person gøre det for dig.

Der kan være aftalt lokalt, at sygemelding gives til en anden medarbejder på din arbejdsplads. Du skal være orienteret om lokale procedurer – spørg din TR eller ledelse.

Trin 2: Kontakt egen læge

Hvis der kan være tale om et muligvis længerevarende sygdomsforløb, anbefaler vi, at du kontakter egen læge gerne samme dag, du har sygemeldt dig.

Trin 3: Kontakt ledelsen

Hvis lægen anbefaler sygemelding, kontakter du ledelsen, så de ved besked.

Trin 4: Kontakt Tønder Lærerkreds

Kontakt Tønder Lærerkreds, hvis lægen vurderer, at der er tale om en længerevarende sygemelding.

Sygesamtaler – hvad sker der?

Din ledelse vil afholde en række sygesamtaler med dig. I Tønder Kommune er der fastlagt en praksis med opfølgning på sygefraværet. Samtalerne skal holdes i en anerkendende tilgang og dialog.

Du kan vælge at have en bisidder med til samtalen. Det kan f.eks. være din TR.

Hvornår?	Hvad sker der?
Dag 5: Omsorgssamtale	Den første omsorgssamtale sker på dag 5. Den vil typisk foregå pr. telefon, men andet kan aftales.



Dag 14: Omsorgssamtale	Formålet er at afsøge de mest optimale forudsætninger for, at du kan holde kontakten til arbejdspladsen. Hvis der ikke allerede ved dag 5 er udarbejdet en <i>Mulighedserklæring</i> , kan det komme på tale nu. I det omfang det anses for relevant, kan en <i>Friattest</i> være indhentet forinden.
Senest ved udgangen af uge 4	Det er et lovkrav, at arbejdsgiver/leder inden udgangen af 4. sygeuge skal afholde samtale med dig. Fokus skal være på din tilbagevenden til arbejdet og fastholdelse. Leder og du skal i fællesskab aftale, hvordan kontakten skal forløbe fremadrettet.
Efter 8 uger	Hvis det forventes, at der går mere end 8 uger, før arbejdet kan genoptages, kan du bede om en <i>Fastholdelsesplan</i> .

Godt at vide

- En længerevarende sygemelding er som udgangspunkt mere end 30 dage.
- Du har ikke pligt til at oplyse, hvorfor du er sygemeldt, eller hvad du fejler.
- Lederen må gerne spørge om forventet varighed og om sygemeldingen er arbejdsrelateret.
- Nærmeste leder har ansvaret for at indkalde, afholde og dokumentere omsorgssamtalerne.

Ferie

Fuldtidssygemeldt

Hvis du bliver syg før din ferie begynder, skal du sygemelde dig efter de lokale regler.

Hvis du bliver syg under din ferie, gælder reglerne om sygdom og eventuel erstatningsferie.

Hvis du ønsker at afholde ferie under din sygemelding, skal du kontakte Tønder Lærerkreds først. Afhængig af din situation skal afholdelse af ferie aftales med kommunen/jobcenteret og din ledelse forinden.

Delvist sygemeldt / tilbage på arbejde

Hvis du er delvist tilbage på arbejde, er du som udgangspunkt omfattet af reglerne om ferie.

Forud for ferien bør du tale med din leder om, hvorvidt og hvordan du afholder ferie.



Ferieuger i Tønder Kommune 2026–2027

Efterårsferie: uge 42, vinterferie: uge 7, sommerferie: uge 28–30

Opstart – når du vender tilbage

Når du bliver klar til at starte op på arbejde igen, er det vigtigt, at din leder holder en række møder med dig om din tilbagevenden i arbejde. På møderne skal der bl.a. udarbejdes en plan for din opstart, særlige aftaler samt en løbende evaluering af planen.

Vi anbefaler, at TR/kreds deltager for at være 'ekstra ører' samt skrive noter vedr. aftaler.

På opstartsmøderne er det vigtigt, at følgende bliver drøftet og aftalt:

- Hvad har medvirket til sygemeldingen, og hvad kan ændres eller forebygges?
- Afmålt øgning af arbejdsopgaver
- Aftale om møder med ledelsen, hvor der er mulighed for at evaluere og tilrette forløbet
- Sikring af en 'stille opstart' - gerne anskueliggjort i et (skole)skema

Papirarbejdet – hvad kan du møde?

Friattest

Friattest kan være relevant som dokumentation for, at dit fravær skyldes sygdom. Friattest udarbejdes af egen læge. Arbejdsgiveren kan tidligst få Friattesten på 2. fraværsdag.

Mulighedserklæring

Din arbejdsgiver kan bede om en Mulighedserklæring. Det er helt almindelig praksis. Formålet med mulighedserklæringen er at få drøftet hvilke hensyn og tiltag, der skal tages i forhold til dit helbred, så du kan vende tilbage til dit arbejde helt eller delvist.

Mulighedserklæringen udfyldes af din leder og dig – herefter af din læge og dig

Varighedserklæring

Din arbejdsgiver kan bede om en Varighedserklæring, som laves af din læge. Det er helt almindelig praksis. Formålet med varighedserklæringen er at få lægens skøn over det antal dage din sygemelding varer.

e-Boks/refusion

Der kommer et dokument vedr. refusion i din e-Boks. Det er almindelig praksis. Du skal udfylde og sende det, som beskrevet i dokumentet. Hvis du har brug for hjælp med at udfylde papirerne, kan du altid kontakte Tønder Lærerkreds.



Arbejdsmarkedets Erhvervssikring (AES)

Din sygemelding kan anmeldes som en arbejdsskade hos AES. Det er en offentlig instans, der behandler sager om arbejdsskader – både fysiske og psykiske/erhvervssygdomme. Det vil typisk være din arbejdsgiver eller læge, der anmelder skaden digitalt via EASY-system. Tønder Lærerkreds kan også anmelde skaden.

Kontakt altid din kreds, hvis der anmeldes en arbejdsskade for dig. Anmeldelsen sendes altid videre til konsulenterne i Danmarks Lærerforening, der er eksperter på området.

Der kan anmeldes to typer af skader:

- Fysiske arbejdsskader (Ulykker) – f.eks. et fald
- Psykiske-/erhvervssygdomme – f.eks. stress, tinnitus eller slidgigt (Typisk sygdomme der er opstået over tid i lærerarbejdet)

Arbejdsmedicinsk afdeling

Både din egen læge og Tønder Lærerkreds kan henvise dig til Arbejdsmedicinsk afdeling.

Hvis du henvises og indkaldes til møde på Arbejdsmedicinsk afdeling, har du ret til at holde fri fra dit arbejde med løn.

Arbejdsmedicinsk afdeling har følgende arbejdsopgaver:

- Undersøger om din sygdom skyldes arbejdsforhold
- Rådgiver om arbejdsmiljø og sundhed
- Udarbejder vurderinger til brug hos læge, kommune eller arbejdsgiver (med samtykke)
- Hjælper med dokumentation til arbejdsskadesager (F.eks. hos AES).

Fastholdelsesplan

Hvis det forventes, at der går mere end 8 uger, før arbejdet kan genoptages, kan din leder i fællesskab med dig udarbejde en Fastholdelsesplan. Du kan under alle omstændigheder bede om denne.

Formålet med Fastholdelsesplanen er at drøfte og beskrive mulighederne for fastholdelse og din hel- eller delvis tilbagevenden i arbejde.

Jobcenteret vil typisk blive inddraget, hvor der er en usikkerhed, om du vil kunne vende tilbage til dit almindelige job, eller om der er brug for støtte til fastholdelse i et omfang, der ligger ud over det, din arbejdsgiver selv kan gøre.

Kontakt Tønder Lærerkreds

Vi anbefaler, at du kontakter os tidligt i et længerevarende sygdomsforløb.

Du kan altid kontakte os, hvis du har brug for rådgivning eller ønsker en bisidder med til en samtale.