

Baggrundsnotat

Litteraturgennemgang. Hvad virker for at få sygemeldte tilbage i job?

Nærværende notat dokumenterer den litteratur, der ligger til grund for konklusionerne i vidensnotatet *Hvad virker for at få sygemeldte tilbage i job*.

Gennemgangen af litteraturen fokuserer på effektstudier og omfatter både enkeltstående forskningsartikler, litteraturoversigter og opsamlinger fra ekspertgrupper mv. Resultaterne tager udgangspunkt i danske forsøg og ordninger, som vurderes relevante for jobcentre og a-kasser. Litteraturgennemgangen bygger på materiale fra Jobeffekter.dk, tidligere litteraturopsamlinger samt en søgning efter nyere forskning.

Udvælgelsen og vurderingen af litteraturen beror på STARs faglige skøn og kan i visse tilfælde afvige fra konklusioner på Jobeffekter.dk og andre systematiske reviews.

Gennemgangen vedrører følgende konklusioner:

1. Tidlig kontakt fremmer tilbagevenden til arbejde
2. Arbejdspladsbaserede indsatser hjælper sygemeldte tilbage i job
3. Delvis raskmelding og gradvis tilbagevenden virker
4. Kombineret indsats styrker tilbagevenden for psykisk sygemeldte
5. Tværfaglige og multimodale indsatser kan øge chancerne for at vende hurtigt og varigt tilbage i job

Ad 1. Tidlig kontakt fremmer tilbagevenden til arbejde

Der er samlet set god dokumentation for, at tidlig kontakt mellem arbejdsgiver og sygemeldt har positiv effekt – især for borgere med mentale eller fysiske helbredsproblemer.

For sygemeldte med mentale lidelser er der moderat evidens for, at tidlig kontakt med arbejdsgiver øger sandsynligheden for at vende tilbage til beskæftigelse (Høgelund, 2012). Effekten af sundhedsbaserede indsatser afhænger samtidig af, hvor hurtigt de igangsættes (Høgelund, 2012).

For sygemeldte med fysiske lidelser, særligt muskel- og skeletbesvær, er der stærk evidens for, at kontakt og koordinering mellem sundhedssystem og arbejdsplads fremmer tilbagevenden. Tidlig arbejdsgiverkontakt muliggør dialog om arbejdsmodifikationer, som kan lette overgangen tilbage til jobbet (Mortensen et al., 2008, 2008; Høgelund, 2012; Ekspertgruppen om udredning af beskæftigelsesindsats, 2015).

Projektet *Sammen om fastholdelse* testede en model med første opfølgningssamtale på arbejdspladsen. Evalueringen fandt dog ingen effekt på afgang til job for hele målgruppen – dog blev samtalen sjældent afholdt som planlagt, hvilket begrænser konklusionerne (Metrica, 2019).

Ad 2. Arbejdspladsbaserede indsatser hjælper sygemeldte tilbage i job

Der er samlet set god dokumentation for, at arbejdspladsbaserede indsatser kan fremme tilbagevenden til beskæftigelse – både for sygemeldte med mentale og fysiske helbredsproblemer.

For borgere med mentale lidelser som stress og depression viser forskningen, at en inddragelse af arbejdspladsen i indsatsen har positive effekt på beskæftigelse (Høgelund, 2012; Ekspertgruppen om udredning af beskæftigelsesindsats, 2015). En kognitiv tilgang kan være effektiv, men kun hvis den har fokus på arbejdspladsen, fx gennem arbejdspladskontakt eller tidlig tilbagevenden til arbejdet (Mortensen, 2017).

For borgere med fysiske lidelser, især muskel- og skeletbesvær, viser både dansk og international litteratur, at arbejdspladsbaserede tiltag som jobtilpasning, delta-gerorienteret ergonomi, sygefraværspolitikker og tilstedeværelse af TTA-koordinatorer har positiv effekt. Indsatser med flere komponenter vurderes mest virksomme (Mortensen et al., 2008; Høgelund, 2012; Ekspertgruppen om udredning af beskæftigelsesindsats, 2015).

Ad 3. Delvis raskmelding og gradvis tilbagevenden virker

Delvis raskmelding og gradvis tilbagevenden til arbejdet har generelt en positiv beskæftigelseseffekt – især for personer, der har været sygemeldt fra et job.

For sygemeldte med mentale lidelser er resultaterne dog blandede. Der findes moderat dokumentation for positive effekter af delvis raskmelding blandt lønmodtagere generelt, men effekten for personer med psykiske lidelser er mere usikker (Høgelund, 2012). Flere studier viser dog, at delvis raskmelding kan gavne sygemeldte, som kommer fra beskæftigelse – uanset helbredsproblem (Ekspertgruppen om udredning af beskæftigelsesindsats, 2015). En ny analyse udarbejdet af Arbejderbevægelsens Erhvervsråd peger på, at gradvis tilbagevenden har langvarige positive effekter på beskæftigelse for stressramte sygemeldte (Glavind, 2025).

For personer med fysiske lidelser, fx muskel- og skeletbesvær, peger litteraturen entydigt på, at delvis raskmelding kan lette overgangen tilbage til job – særligt for

personer, der allerede var i beskæftigelse før sygemeldingen (Ekspertgruppen om udredning af beskæftigelsesindsats, 2015).

Ad 4. Kombineret indsats styrker tilbagevenden for psykisk sygemeldte

Der er god dokumentation for, at kognitiv terapi kan understøtte en tilbagevenden til job for sygemeldte med psykiske lidelser – især når indsatsen er kombineret med et arbejdspladsfokus.

Et stærkt eksempel er IPS-indsatsen (Individuelt Planlagt job med Støtte), hvor personer med svær psykisk sygdom får støtte til hurtigt at komme i job eller uddannelse. I et dansk randomiseret forsøg (Christensen & Eplov, 2018) kom knap 60 procent i job eller uddannelse efter 18 måneder – mod 46,5 procent i kontrolgruppen. Modellen med supplerende kognitiv træning (IPS+) viste også positive resultater.

Effekten forudsætter, at behandlingen er hurtig og koordineret, og at den kombinerer både psykologisk og medicinsk støtte (Borg et al., 2010). Studier viser desuden, at kognitiv terapi uden arbejdspladsfokus ikke har nogen effekt på tilbagevenden til arbejde (Mortensen, 2017). Der er også dokumentation for, at mindfulness kan mindske stress og sygefravær blandt ansatte.

Dog viser en gennemgang af 11 studier (Andersen et al., 2019), at effekten af kognitiv terapi er varierende – fire finder en positiv effekt, mens syv ikke gør.

Ad 5. Tværfaglige og multimodale indsatser kan øge chancerne for at vende hurtigt og varigt tilbage i job

Tværfaglige og multimodale indsatser – hvor både sundhedsaktører, arbejdsplads og beskæftigelsessystem samarbejder – kan hjælpe sygemeldte tilbage i arbejde. Evidensen er dog stærkere for fysiske end for mentale lidelser.

Ved fysiske lidelser, især muskel- og skeletbesvær, peger flere kilder på, at tværfaglige indsatser og tidlig kontakt med arbejdspladsen fremmer tilbagevenden til arbejde. Der ses også en positiv effekt af fysisk træning kombineret med støtte til at håndtere smerte (Mortensen, 2017). Indsatser, der inkluderer både ansatte, ledere og sundhedsaktører, har bedre og mere varige effekter, især hvis de koordineres af en tilbage-til-arbejde-person. Dog er der ikke dokumentation for, at træning på selve arbejdspladsen er mere effektiv end træning udenfor. Det afgørende er, at træning og arbejde kan kombineres.

Ved mentale lidelser er billedet mere broget. Der findes stærk evidens for, at koordinerede og sammensatte indsatser kan fastholde sygemeldte med angst og depression i arbejde (Mortensen et al., 2008), og kognitive tilgange er mest effektive, når de indgår som del af en multimodal indsats. Men evidensen for effekten af multidisciplinær udredning er blandet. Ifølge Andersen et al. (2019) finder nogle studier ingen eller ligefrem negative effekter.

Samlet set viser litteraturen, at det er vigtigt med koordination og inddragelse af arbejdspladsen – og at indsatser virker bedst, når de sammensættes og tilpasses individuelt.

Litteraturliste

Andersen, H. L., Kiil, A., & Pejtersen, J. H. (2019). Litteraturoversigt over effektstudier af indsatser til at nedbringe sygefravær. *Copenhagen: VIVE-Det Nationale Forsknings-og Analysecenter for Velfærd*.

Glavind, Kristoffer, (2025). Delvis raskmelding øger stressramtes beskæftigelse. *Arbejderbevægelsens erhvervsråd*.

Borg, V., Nexø, M. A., Kolte, I. V., & Andersen, M. F. (2010). Hvidbog om mentalt helbred, sygefravær og tilbagevenden til arbejde. *Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø*.

Christensen, T. N., & Eplov, L. F. (2018). Resultater fra IPS projektet. *Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering*.

Høgelund, J. (2012). Effekter af den beskæftigelsesrettede indsats for sygemeldte. *SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd*.

Ekspertgruppen om udredning af beskæftigelsesindsats (2015). Nye vej til Job – for borgere i udkanten af arbejdsmarkedet. *Ekspertgruppen om udredning af beskæftigelsesindsats*.

Metrica (2019). Kvantitativ slutevaluering af Sammen om Fastholdelse. *Metrica*.

Mortensen, O. S., Andersen, J. H., Ektor-Andersen, J., Eriksen, H. R., Fallentin, N., Frost, P., Haahr, J. P., Labriola, M., & Zebis, M. K. (2008). Hvidbog om sygefravær og tilbagevenden til arbejde ved muskel- og skeletbesvær. *Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø*.

Mortensen, O. S., Andersen, L. L., Autrup, S. K., Bengtsen, E., Greiffenberg, H. T., Holm, J. W., & Sundstrup, E. (2017). Litteraturoversigt over virksomheders indsats for fastholdelse af personer med arbejdsskader. Region Sjælland.