



Styrelsen for Arbejdsmarked
og Rekruttering

Hvad virker for at få sygemeldte tilbage i job?



Oktober 2025

Viden om, hvad der virker for sygemeldte

> Tidlig kontakt

Tidlig kontakt mellem arbejdsgiver og den sygemeldte har en positiv effekt i forhold til at få den sygemeldte tilbage i beskæftigelse.



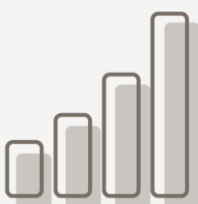
> Arbejdspladsbaserede indsatser

Indsatser på og i samarbejde med arbejdspladsen er centrale i forhold til at hjælpe sygemeldte tilbage i job.



> Gradvis tilbagevenden

Delvis raskmelding og en gradvis tilbagevenden til arbejdet er effektive redskaber for sygemeldte.



> Kombineret indsats

Det kan være en fordel at kombinere kognitiv terapi med arbejdspladsbaserede indsatser for borgere med psykiske lidelser.



> Tværfaglige og multimodale indsatser

Det har positive effekter på sygemeldtes tilbagevenden til arbejde at bruge tværfaglige og multimodale indsatser.



Hvad virker for at få sygemeldte tilbage i job?

Dette notat samler viden om, hvad der virker for at få sygemeldte fra beskæftigelse tilbage på jobbet. Viden er baseret på konklusioner fra ekspertkomitéer, litteraturopsamlinger mv. suppleret med resultater fra primært danske forsøg og ordninger, der vurderes relevante for jobcentre og a-kasser¹.

De fundne effekter er gennemsnitseffekter. Det vil sige, at de ikke nødvendigvis virker for den enkelte, men for gruppen som helhed. I praksis skal denne viden derfor suppleres med en individuel vurdering af, hvad der er den rette indsats for den enkelte borger i den konkrete situation.

Konklusioner

- **Tidlig kontakt fremmer tilbagevenden til arbejde**

Forskning peger på, at tidlig kontakt mellem arbejdsgiver og den sygemeldte har en positiv effekt i forhold til at få den sygemeldte tilbage i beskæftigelse – både for personer med fysiske og psykiske lidelser.

SFI (nu VIVE) konkluderer fx i en litteraturgennemgang, at effekten af sundhedsbaserede indsatser afhænger af, hvor hurtigt efter sygemeldingens begyndelse indsatsen iværksættes.

- **Arbejdspladsbaserede indsatser hjælper sygemeldte tilbage i job**

Indsatser på og i samarbejde med arbejdspladsen er centrale i forhold til at hjælpe sygemeldte tilbage i job – både når det gælder mentale og fysiske lidelser. Der er solid evidens for, at denne type indsats har en positiv effekt på den sygemeldtes tilbagevenden til arbejde.

Sådanne indsatser foregår i tilknytning til den sygemeldtes arbejdsplads og kan fx bestå af delvis raskmelding, en gradvis tilbagevenden, tidlig og løbende kontakt mellem arbejdsgiver og den sygemeldte samt støtte og viden til den sygemeldte og arbejdspladsen i processen med at vende tilbage.

¹ Konklusionerne beror på en faglig vurdering. De kan adskille sig fra konklusionerne på Jobeffekter.dk, som udregner evidens baseret på en algoritme. Det er ikke alle videnskonsklusionerne, der bliver indregnet i ministeriernes konsekvensberegninger.

- **Delvis raskmelding og gradvis tilbagevenden virker**

Delvis raskmelding og en gradvis tilbagevenden til arbejdet er effektive redskaber for sygemeldte – uanset om der er tale om fysiske eller psykiske lidelser. Begge metoder hjælper sygemeldte tilbage i job.

Ved delvis raskmelding kan den sygemeldte arbejde i det omfang, helbredet tillader, og samtidig få tid til behandling eller genoptræning. En gradvis tilbagevenden kan ske ved langsomt at øge arbejdstid og opgaver. Det giver en fleksibel overgang og fastholder kontakten til arbejdspladsen.

- **Kombineret indsats styrker tilbagevenden for psykisk sygemeldte**

Det kan være en fordel at kombinere kognitiv terapi med arbejdspladsbaserede indsatser i forløb for borgere med psykiske lidelser. Erfaringer og forskning viser, at netop denne kombination kan have en positiv effekt på den sygemeldtes tilbagevenden til beskæftigelse.

Kognitiv terapi bør tilrettelægges med et tydeligt arbejdsrettet fokus, hvor der arbejdes med den sygemeldtes tanker om vedkommendes egen situation og de barrierer, der kan stå i vejen for at genoptage arbejdet. Det er mindre sikkert, om kognitiv terapi alene – uden fokus på at fastholde arbejdet – har samme effekt.

- **Tværfaglige og multimodale indsatser kan øge chancerne for at vende hurtigt og varigt tilbage i job**

Der er evidens for, at det har positive effekter på sygemeldtes tilbagevenden til arbejde at bruge tværfaglige og multimodale indsatser – både ved fysiske og mentale helbredsproblemer.

Tværfaglige indsatser involverer samarbejde mellem forskellige faggrupper eller forvaltninger, hvor flere aktører som fx sundhedspersonale, socialrådgivere og beskæftigelseskonsulenter arbejder sammen om at koordinere indsatsen. Multimodale indsatser handler derimod om at kombinere flere forskellige typer af støtte og behandling, såsom fysisk træning, psykologisk behandling og arbejdspladsrettede tiltag, som koordineres og gennemføres samtidig i stedet for enkeltvist og adskilt.

Ved at kombinere disse tilgange sikres en helhedsorienteret og koordineret indsats, som øger chancerne for, at sygemeldte hurtigt og varigt vender tilbage til arbejde.