



**Sjuk? Så gör
du när du inte
kan jobba**



**JOURNALIST
FÖRBUNDET**

Så kan vi hjälpa dig

Journalistförbundet kan hjälpa dig som är medlem med din kontakt med arbetsgivaren. Vi kan också driva eventuella tvister mot Försäkringskassan eller AFA försäkringar när det gäller ersättning från arbetsskadeförsäkringen. Innan rättshjälp beviljas behöver vi dock göra en individuell prövning. Journalistförbundet driver däremot inga ärenden mot Försäkringskassan när det gäller din eventuella rätt till sjukpenning.

Observera! För dig som är frilans gäller delvis andra regler, läs mer på sjf.se/frilans/trygghetssystem



Dagar att hålla koll på

14:e kalenderdagen. Om du är sjuk i mer än sju dagar behöver du styrka din frånvaro med läkarintyg. Arbetsgivaren betalar sjuklön fram till och med den 14:e kalenderdagen. Om det finns ett kollektivavtal på arbetsplatsen kan du även ha rätt till extra sjuklön från din arbetsgivare.

15:e kalenderdagen. Från och med den 15:e kalenderdagen är det Försäkringskassan som beslutar om och betalar ut sjukpenning. Trots detta har arbetsgivaren alltid ett ansvar att se över möjligheterna för att tillfälligt eller permanent erbjuda dig andra eller anpassade arbetsuppgifter. (Läs mer under "När du blir sjukskriven" på nästa sida.)

Dag 1-90. Du har rätt till sjukpenning om du inte kan utföra någon av dina ordinarie arbetsuppgifter.

Dag 91-180. Du har rätt till sjukpenning om du inte kan utföra något arbete alls hos din arbetsgivare.

Om din arbetsgivare har kollektivavtal har du efter 90 dagar rätt att från ITP:s sjukpension få en kompletterande sjuklön till din sjukpenning. Detta förutsatt att du har fyllt 18 år, är sjukskriven minst 25 procent och får sjukpenning från Försäkringskassan. Kontakta din arbetsgivare eller Alecta/PP Pension för mer information.

Dag 181-365. Du har rätt till sjukpenning om du inte kan utföra något arbete alls på den vanliga arbetsmarknaden. Undantag kan dock göras om det är oskäligt att pröva din arbetsförmåga mot den vanliga arbetsmarknaden, exempelvis att du har en sjukdom som har längre återhämtningstid, att du genomgår en viss behandling eller liknande. Undantag kan också göras om det är troligt att du kommer att kunna komma tillbaka i arbete hos din ordinarie arbetsgivare innan dag 365.

Efter dag 365. Du har bara rätt till sjukpenning om din arbetsförmåga är nedsatt i förhållande till ett *normalt förekommande arbete på arbetsmarknaden*. Bara om det anses vara oskäligt att utgå från den vanliga arbetsmarknaden kan din arbetsförmåga fortsatt prövas mot din ordinarie arbetsgivare.

För dig som är arbetslös och sjuk jämför Försäkringskassan din arbetsförmåga mot den vanliga arbetsmarknaden från dag 1.

"Normalt förekommande arbete på arbetsmarknaden." Exakt vad som menas med normalt förekommande arbete blir sällan specificerat av Försäkringskassan och det går heller inte att göra det, enligt myndigheten. Detta eftersom kraven på ett visst yrke väsentligt kan skilja sig åt mellan olika arbetsplatser. Högsta förvaltningsdomstolen har slagit fast att en specificering inte krävs enligt nuvarande lagstiftning. Det finns heller inget krav på att ta hänsyn till en persons utbildning, erfarenhet eller tidigare egen verksamhet. Det som däremot krävs är att arbetsförmågan jämförs med ett arbete där personen kan arbeta med inga eller ringa anpassningsåtgärder. Anställningar som tydligt tar hänsyn till funktionshinder, som till exempel hos Samhall, ska inte ingå i jämförelsen.

Detta innebär ofta att Försäkringskassan avslår ansökan om sjukpenning då arbetet som journalist anses mer krävande kognitivt och socialt än vissa andra typer av arbeten på arbetsmarknaden. Därför är det viktigt att din läkare redogör för alla dina nedsättningar, såväl fysiska som psykiska. (Mer om detta kan du läsa under "Det här kan din läkare göra" längre ner på denna sida.)

När du blir sjukskriven

Att ansöka om sjukpenning. Första gången du ansöker om sjukpenning från Försäkringskassan behöver du fylla i en ansökan och komplettera den med ditt läkarintyg. Om du vill kan du även fylla i att du, i det fall din sjukskrivning förlängs, vill att ditt nya läkarintyg ska räknas som en ansökan. Då slipper du fylla i en ansökan igen. Det innebär att du framåt enbart behöver skicka in ditt nya läkarintyg och att Försäkringskassan då hanterar det som en ansökan. Ofta vill även din handläggare att du kontaktar hen i samband med att din nuvarande sjukskrivning löper ut.

Är din sjukdom arbetsrelaterad? Din rätt att vara sjukskriven är inte villkorad av att orsaken är arbetsrelaterad, utan kan bero på en privat händelse. Det som krävs i första hand är ett läkarintyg. Det är däremot inte ovanligt att din sjukdom beror på arbetet eller i vart fall har samband med arbetet. Kanske har arbetsbelastningen varit extrem den senaste tiden? Du kanske halkade på det där hala golvet som ni har pratat om länge, eller så cyklade du omkull på vägen till arbetet. För personer som arbetar i Sverige eller för ett svenskt företag finns en möjlighet att få pengar från arbetsskadeförsäkringen. Det kan handla om ersättning för läkarkostnader, inkomstförlust eller kostnader för trasiga kläder och så vidare.

Du kan läsa mer om arbetsskador på sjf.se/rad-stod och om du kontaktar forhandlingsjouren@sjf.se kan du också få personlig rådgivning.

Arbetsgivarens roll. När du har varit sjuk i 14 dagar och förväntas vara fortsatt sjukskriven anmäler arbetsgivaren detta till Försäkringskassan. Du kan därefter ansöka om sjukpenning. Sedan den 1 juli 2018 måste arbetsgivaren

upprätta en rehabiliteringsplan om du som arbetstagare har varit sjukskriven i 30 dagar och förväntas vara sjukskriven i minst 60 dagar från första frånvarodagen i sjukdomen. Planen ska helst upprättas tillsammans med dig och ska innehålla ett stöd för din arbetsplatsinriktade rehabilitering. Till exempel vilka anpassningar som är möjliga, om det finns tekniska hjälpmedel som kan underlätta, vilka tillfälliga eller permanenta omplaceringar som är möjliga och så vidare.

Arbetsgivaren ska ha fortlöpande kontakt med dig och Försäkringskassan för att kunna förbereda för när du kan återgå i arbete. Tanken är förstås inte att du ska stressas tillbaka i arbete, och det är viktigt att ni tillsammans kommer överens om hur och när ni ska höras av. Den gemensamma planen gör att både du och arbetsgivaren kan förbereda den bästa lösningen för dig i stället för att ordna en paniklösning när du ska tillbaka i tjänst. Givetvis kan planen behöva förändras eller byggas på under tiden du är sjukskriven och när du sen börjar arbeta igen. Lika viktigt som det är att din arbetsgivare följer sitt arbetsmiljöansvar, lika viktigt är det att du som arbetstagare deltar så mycket som du kan för att hjälpa arbetsgivaren att göra rehabiliteringen så bra som möjligt.

Arbetsgivarens ansvar att anpassa och rehabilitera kvarstår så länge det finns ett anställningsförhållande och gäller därmed oavsett om du är fastanställd eller visstidsanställd (vikarie eller liknande). Om du är bemanningsanställd gäller ansvaret företaget där du är anställd, inte där du är uthyrd.



Det här kan din läkare göra. Det är naturligtvis läkare som kan göra den bästa bedömningen av ditt hälsotillstånd och Journalistför-

bundet varken kan eller ska ha åsikter om den diagnos som ställs. Vår erfarenhet visar däremot att läkare i vissa fall skriver kortfattade läkarintyg som ger upphov till frågetecken för både dig som är sjukskriven och för Försäkringskassan. Intygen saknar ibland beskrivning av den nedsatta arbetsförmågan eller vilka arbetsanpassningar som är ett måste för att du som är sjukskriven ska kunna återgå i tjänst på del- eller heltid. Eftersom Försäkringskassan stödjer sina beslut på rehabiliteringskedjan – och längre fram i sjukskrivningen jämför din arbetsförmåga mot hela arbetsmarknaden – är det viktigt att din läkare också gör det. När ni funderar på arbetsförmågan är det viktigt att redogöra både för eventuella fysiska och psykiska nedsättningar. Inte bara nedsättningar som påverkar dig i arbetet som journalist utan alla nedsättningar som kan göra det svårare eller svårt för dig att arbeta. Som patient kan du be din läkare att vara så tydlig som möjligt och också kontakta dig innan hen eventuellt ändrar sitt beslut enligt nuvarande läkarintyg.



Semester och sjukskriven

Får jag betald semester fast jag är sjukskriven? Ja, i stort sett. Du fortsätter att tjäna in betalda dagar så länge du är anställd och har varit frånvarande på grund av sjukdom i upp till 180 dagar under ett intjänandeår. Om du är sjukskriven på grund av arbetsskada gäller ingen begränsning. Normalt är ett intjänandeår 1 april-31 mars och infaller året innan du tar ut din semester. Intjänande- och semesterår kan också hanteras annorlunda lokalt. Om du har varit helt eller delvis sjukskriven under ett helt intjänandeår utan att du har varit tillbaka i arbete mer än fjorton dagar, tjänar du inte längre in betald

semester. Givetvis har du rätt att ta ut obetalda semesterdagar enligt ordinarie semesterrätt.

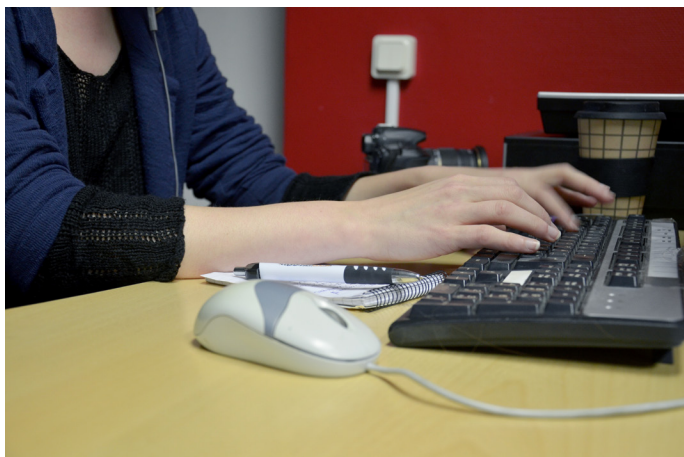
Kan jag ha semester fast jag är sjukskriven? Ja, du kan välja att ta ut semesterdagar samtidigt som du är sjukskriven 25, 50, 75 eller 100 procent. Om du har tjänat in betalda dagar innebär det att du både får din sjukpenning från Försäkringskassan, samt din semesterlön från arbetsgivaren, men är helt ledig från arbetet oavsett vilken procent du är sjukskriven på. Du behöver inte meddela Försäkringskassan att du tar ut semester. Givetvis behöver du däremot fortsatt följa läkarens rekommendationer och även meddela Försäkringskassan om du återfår din arbetsförmåga tidigare än förväntat.

När du ska komma tillbaka

Om både du, din läkare och Försäkringskassan är överens om att du är redo att försöka arbeta igen är det bra om både du, din läkare, arbetsgivarens representant och Försäkringskassans handläggare träffas för att diskutera dina möjligheter och behov. Det är Försäkringskassans ansvar att kalla till ett avstämningsmöte, men du eller din arbetsgivare kan be om ett sådant om Försäkringskassan inte kallar på eget initiativ. Genom att alla träffas samtidigt är det lättare för er att ha samma bild av vad som kan förväntas. Om din sjukskrivning har varat längre än 60 dagar borde arbetsgivaren redan ha diskuterat sin rehabiliteringsplan med dig.

I många fall sker återgången som en upptrappning med 25, 50, 75 procent och slutligen 100 procents arbetstid. Det innebär däremot inte att din arbetsinsats nödvändigtvis ska vara 25 procent eller mer av en normal arbetsdag. Beroende på diagnos kan det i stället vara så att dina uppgifter behöver anpassas. Det är framförallt din läkare som kan rekommendera hur du bäst återkommer i arbete och i bästa fall är Försäkringskassan och din arbetsgivare överens om detta. Skulle det däremot vara så att du får problem med arbetsgivaren i det här läget kan du alltid be ditt skyddsombud eller din fackklubb om hjälp och naturligtvis även höra av dig till oss på Journalistförbundet.

Arbetsträna eller arbetspröva? Om det är oklart vilken arbetsförmåga du har, kan Försäkringskassan godkänna att du arbetsprövar



eller arbetstränar. Vid arbetsprövning får du sjukpenning från Försäkringskassan och arbetar med enklare arbetsuppgifter hos din arbetsgivare. Detta brukar pågå i två veckor. Beroende på diagnos kan det ibland vara så att det är en utmaning att bara gå in fysiskt på arbetsplatsen.

Arbetsträning handlar i stället om att du under max tre månader arbetar med befintliga eller nya arbetsuppgifter hos din ordinarie eller en annan arbetsgivare. Det finns inget krav på prestation utan någon annan utför samtidigt de arbetsuppgifter som du inte klarar av eller inte hinner med. Under tiden får du rehabiliteringsersättning från Försäkringskassan och kan därefter återgå i arbete heltid eller deltid beroende på dina förutsättningar.

Hur länge behöver arbetsgivaren "stå ut" med min arbetsanpassning? Arbetsgivaren har alltid ett ansvar enligt Arbetsmiljölagen att anpassa arbetsuppgifterna efter individens olika förutsättningar. Ansvaret handlar om både fysiska och psykiska skillnader och det spelar ingen roll om individen har varit sjukskriven eller inte. Ansvaret att anpassa upphör först när det inte längre finns något anställningsförhållande.

Du kan naturligtvis välja att säga upp dig själv, men en uppsägning från arbetsgivarens sida är möjlig först när det är tydligt att arbetstagaren inte längre kan utföra "arbete av betydelse". För att nå fram till det läget behöver det vara tydligt att arbetstagarens funktionsnedsättning är stadigvarande, det vill säga att det inte kan förväntas att förmågan återkommer inom överskådlig tid, men samtidigt också att arbetsgivaren har provat alla möjliga åtgärder för att anpassa arbetet. Ofta finns det frågetecken kvar som kan ligga arbetsgivaren till last om en uppsägning blir verk-

lighet. Skulle du få höra något om att detta är på gång är det viktigt att du direkt kontaktar Journalistförbundet. Detsamma gäller om arbetsgivaren utan förvarning väljer att avsluta din tjänst.

Om du riskerar att förlora din sjukpenning

Vad händer först? Innan Försäkringskassan beslutar om att avslå din ansökan om sjukpenning skickar de ett meddelande om att detta kan komma att ske. Om du och din läkare inte är överens om Försäkringskassans möjliga beslut, har du möjlighet att komma med kompletterande uppgifter för att eventuellt få dem att ta ett annat beslut. Det är viktigt att du uppmärksammar vilket datum du senast ska återkomma. Om du av någon anledning behöver mer tid kan du kontakta Försäkringskassan och be om anstånd, men det är viktigt att du hör av dig. Försäkringskassan beskriver ofta vilken information de anser saknas och du kan då själv och med läkarens hjälp återkomma med ett tydligare svar. Inte sällan handlar Försäkringskassans frågor om din arbetsförmåga, det vill säga inte om hur sjuk du är, utan vilka arbetsuppgifter du inte kan utföra och vilka fysiska och psykiska nedsättningar du har som försvårar för dig.

Samtidigt som du får Försäkringskassans första besked bör du kontakta din arbetsgivare för att se över möjligheten att komma tillbaka i en anpassad tjänst. Dina lokala förtroendevalda, det vill säga skyddsombudet och övriga representanter i klubben, kan hjälpa dig med den kontakten. Om lokalt förtroendevalda saknas eller om de vill ha extra stöttning kan ni kontakta Journalistförbundet via forhandlingsjouren@sjf.se.

Om Försäkringskassan anser att dina kompletteringar ger dig rätt till fortsatt sjukpenning kan de bevilja ytterligare dagar. I annat fall gör de verklighet av sitt beslut om att avslå din ansökan om sjukpenning.

Om Försäkringskassan säger nej till fortsatt sjukpenning. När Försäkringskassan har tagit emot dina kompletterande uppgifter, eller i det fall du inte har återkommit med någon komplettering, kan Försäkringskassan besluta om att godkänna eller att avslå din ansökan om sjukpenning. Om beslutet är ett avslag anges skälen bakom, som ofta handlar om att de inte



anser att det är tydligt hur din arbetsförmåga är nedsatt.

Oavsett om du delar deras åsikt och oavsett om du har någon anställning är det viktigt att du anmäler dig till Arbetsförmedlingen som arbetsökande på den procent Försäkringskassan har nekat dig sjukpenning. Inskrivningen måste ske senast dagen efter du har tagit emot deras beslut om avslag så att du inte förlorar din sjukpenninggrundande inkomst, SGI. Det är viktigt att du inte blir inskriven som "arbetssökande med förhinder", utan som vanlig arbetsökande. Då du själv och din läkare kanske anser att du inte har arbetsförmåga kan det säkert kännas motsträvt, men detta är ett måste för att du inte ska riskera lägre ersättning framåt.

Om du inte håller med. Om du inte håller med om Försäkringskassans beslut är det viktigt att du begär omprövning. Det innebär att Försäkringskassan går igenom din ansökan en gång till och tar ställning till eventuella nya eller förtydligade uppgifter. Hur du gör när du begär omprövning ska framgå i slutet av Försäkringskassans dokument. På myndighetens hemsida finns mer att läsa om dina rättigheter och skyldigheter.

En begäran om omprövning ska alltid lämnas in senast två månader från det att du har tagit del av Försäkringskassans beslut. Skulle det vara så att någon information dröjer, exempelvis nytt intyg från läkare, kan du begära att få längre tid på dig, men detta måste göras innan de två månaderna har passerat. Innan du formulerar din begäran om omprövning är det viktigt att du och din läkare läser Försäkringskassans motivering bakom beslutet. Saknas det något som du/ni kan förtydliga? Saknas det någon medicinsk undersökning? Och så vidare. En begäran om omprövning kostar ingenting för dig.

Överklaga – så gör du. Om även din begäran om omprövning får ett nej från Försäkringskassan har du möjlighet att överklaga ditt ärende till förvaltningsrätten. Hur du gör ska framgå av Försäkringskassans beslut. Det går även att läsa mer om det på myndighetens hemsida. Du måste överklaga inom två månader från det att du har tagit del av Försäkringskassans besked.

Precis som vid din begäran om omprövning är det viktigt att läsa Försäkringskassans utlåtande för att du så tydligt som möjligt ska kunna klargöra det som de efterfrågar. Precis som vid tidigare steg kan du be om anstånd i det fall du behöver mer tid att förbereda din överklagan, men du måste höra av dig till Försäkringskassan och göra det innan tiden för att överklaga löper ut.

Inte heller vid ett överklagande behöver du betala något för själva processen. Om du däremot väljer att anlita ett ombud får du i regel själv stå för kostnaderna för arvodet.

Om du inte orkar arbeta. Om du får avslag på din ansökan om sjukpenning behöver du skriva in dig som arbetsökande hos Arbetsförmedlingen, men kan då meddela dem dina olika funktionsnedsättningar. Du ska däremot inte vara inskriven som "arbetssökande med förhinder", utan som normal arbetsökande. Detta för att behålla din sjukpenninggrundande inkomst, SGI.

Om du har ett aktivt läkarintyg kan du vara fortsatt sjukskriven hos din arbetsgivare, men utan att få någon ersättning då du egentligen skulle ha sjukpenning. Om du får ett arbete som exempelvis arbetsträning eller ska delta i någon form av aktivitet anordnad av Arbetsförmedlingen behöver du begära tjänstledigt hos din arbetsgivare. Du kan däremot inte vara borta från arbetet om du saknar läkarintyg.

