

FAKTA:

Kurserne varer 6-7 uger med et undervisningsmodul pr. uge á to en halv time. Imellem undervisningsdagene laver kursisterne selv handleplaner eller ønskeplaner med selvvalgte handlinger, kursisterne selv har lyst til og selv synes er realistiske. Det er helt frivilligt at deltage i kurserne, og de er gratis.

Læs mere om kurserne her: www.patientuddannelse.info/om-laer-at-tackle.aspx

Du kan også finde et kursus tæt på dig her: <http://patientuddannelse.info/om-laer-at-tackle/aktive-kommuner.aspx>

Fik brudt vanens magt

For første gang i sit liv kom Britt i kontakt med, hvad HUN ønsker for sig selv og ikke, hvad alle andre ønsker. Det var en øjenåbner.

"Jeg lavede en langsigtet handleplan, som lød, at jeg inden for seks måneder ville omskoles til servicevagt og tilbage på fuldtidsarbejde. Umiddelbart efter kurset gik jeg til min sagsbehandler og kom i et tre ugers kursus, og så var jeg i job."

Britt lykkedes ikke blot at komme fuldtids tilbage på jobbet efter blot et halvt års sygemelding. Hun fik også rykket sig personligt.

"Jeg fik brudt vanens magt og fik erkendt, at jeg aldrig skal tilbage til håndværkerlivet - ikke engang som kontormedhjælper, for jeg ender bare med en pensel igen, inden jer ser mig om," siger hun.

Det helt enkle virker bedst

Fredericia Kommune tilbyder "Lær at tackle" kurser med stor succes.

I 2011 begyndte Fredericia Kommune at tilbyde "Lær at tackle" kurser, som er udviklet af Komitéen for Sundhedsudvikling.

I dag tilbyder kommunen samtlige fire kurser i konceptet, der henvender sig til borgere med kronisk sygdom, angst, depression og job og sygdom.

"Konceptet passer perfekt ind i kommunens strategi om at være landskendt for at beholde borgerne længst muligt i eget liv. Kurserne giver netop nogle rigtig gode værktøjer til, at borgerne kan yde hjælp til selvhjælp," forklarer Lisbeth Møllegaard Hansen, der er forebyggende konsulent i GenoptræningsCentret i Fredericia Kommune.

I de ca. fire år, kurserne har kørt i Fredericia Kommune, har knap 500 kursister gennemført dem. Alene i 2015 har 140 deltagere været tilmeldt kurserne. Det er mere end en fordobling i forhold til det første år, 2011, hvor 60 borgere gennemførte kurserne. Og udfaldet har været ganske positivt.

Hjælp til selvhjælp

"Vi har fokus på borgernes ressourcer og muligheder. Vi har selv ressourcerne og kender måske redskaberne, men mangler at omsætte viden til handling, og det er kurset rigtigt godt til at støtte op om," siger hun.

Og her er vi inde ved kernen. For i modsætning til andre kurser, hvor instruktøren er en fagperson med et langt CV, er instruktørerne på "Lær at tackle" kurserne folk i samme båd som kursisterne. Altså borgere med angst, depression, kronisk sygdom eller med personlig erfaring med at få job og helbred til at hænge sammen, der øser ud af egne erfaringer og også selv skal gennemgå de samme øvelser. Og det



Forebyggende konsulent Lisbeth Møllegaard Hansen

giver både gode rollemodeller og genkendelighed, gensidig respekt og forståelse for hinanden.

"Vi oplever igen og igen, at det, at alle er i samme båd, gør, at kursisterne føler sig forstået på en helt anden måde. Selv om der ikke er fine titler på, er konceptet alligevel gennemtænkt og helt validt og benytter sig af socialpsykiatriske teorier og kognitiv indlæringspsykologi," forklarer hun og tilføjer:

"Det er naturligvis helt afgørende, at kursisterne selv tror på, at de kan klare forandringer. Man skal være åben og parat til at ændre på sine vaner og handlemåder. Er man det, er det de helt enkle ting, der virker."

Oversat til andre sprog

Kurserne findes oversat til tre andre sprog, og Fredericia Kommune har selv suppleret med at oversætte til endnu et sprog, så også borgere med anden etnisk herkomst end dansk kan få glæde af dem.

"Vi lover ikke at fjerne angsten eller depressionen, men vi giver borgerne redskaber til at håndtere det."