

LÆR AT TACKLE job og sygdom

Et mestringsforløb med effekt på ordinær beskæftigelse



Har I behov for en effektiv
indsats til langvarigt syge,
der ikke er i arbejde?



Indsats med effekt på ordinær beskæftigelse

Både samfundsmæssigt og individuelt har langvarigt sygdomsfravær alvorlige konsekvenser. Personer, som er langvarigt sygemeldte, har øget risiko for at blive kronisk syge og permanent udelukket fra arbejdsmarkedet.

LÆR AT TACKLE job og sygdom er en kort indsats på 15 timer fordelt på 6 uger. En forsknings-evaluering har vist, at indsatsen har stor effekt på ordinær beskæftigelse 1,5 år efter, at borgeren har afsluttet forløbet. Desuden viser evalueringen, at kurset har en række positive effekter på dem, der deltager i indsatsen.

Effekter

- Hurtigere tilbagevenden i ordinært job
- Reduktion af antal uger med sygedagpenge
- Oplevelsen af at have færre og mindre alvorlige symptomer
- Mere kontrol over sygdommen
- Færre bekymringer om helbred

Evalueringen er gennemført af VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

Målgruppe

LÆR AT TACKLE job og sygdom er til alle langvarigt syge borgere, som har svært ved at arbejde på grund af fx smerter, stress, angst, depression eller andet. Det kan være syge borgere, der fx:

- er sygemeldte fra job, flexjob eller ledighed
- er i ressourceforløb
- er i jobafklaringsforløb
- er i ordinært job eller flexjob med risiko for sygemelding
- er i praktik eller under uddannelse med risiko for sygemelding
- modtager sygedagpenge, kontanthjælp, SU eller anden ydelse



Bemærk

Ifølge *Sygedagpengeloven* med virkning fra 5. januar 2015, har borgere i kategori 2 ret til et tilbud i mestring af følgerne af sygdom i forhold til at fastholde et arbejde. I bemærkningerne til loven nævnes *LÆR AT TACKLE*-kurserne som oplagte mestringstilbud.



Kursets form og indhold

Kurset forløber over 6 uger med en ugentlig mødegang a 2,5 time. Alle instruktørerne har kendskab til et liv med sygdom – enten fordi de selv har været syge, eller fordi de er pårørende. Instruktørerne fungerer som positive rollemodeller og er certificerede til at undervise.

I løbet af de 6 kursusgange får deltagerne redskaber til at håndtere symptomer og andre udfordringer i forhold til at arbejde.

Eksempler på kursusemner:

- Dialog med arbejdsgiver, jobcenter og kollegaer
- Opmærksomhed på egne kompetencer
- Handleplaner og problemløsning
- At træffe beslutninger
- Brug af netværk
- Kognitive teknikker
- Håndtering af smerter og træthed
- Håndtering af stress
- Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og tristhed
- Pacing – balance mellem aktivitet og hvile

“De føler, at de bliver lyttet til på kurset, og at de får teknikker, de kan bruge. Kurset giver dem også mere selvtillid. De åbner sig, bliver bedre til at udtrykke ønsker og behov. Redskaberne gør, at de føler sig klædt på til at søge job og får større tro på deres evner – mange har jo været væk fra job i lang tid.”

*Kirsten Müller, Kursuskoordinator
i Halsnæs Kommune*

Borgere, der inden kurset oplever, at de ikke har kontrol over deres sygdom (lav self-efficacy), har effekt af kurset. Derfor skal alle potentielle deltagere screenes inden forløbet. Der screenes med et simpelt redskab, som består af 6 spørgsmål. En screeningsguide er udviklet til formålet.

Referencer

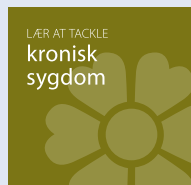
1. VIVE 2018. Evaluering af LÆR AT TACKLE job og sygdom.
Et randomiseret kontrolleret studie af beskæftigelseseffekten
2. www.empowerment.dk
3. <https://www.selfmanagementresource.com>

Om LÆR AT TACKLE

LÆR AT TACKLE er udviklet på Stanford Universitetet på baggrund af forskning indenfor mestring. Programmet er evidensbaseret. Det bygger på viden om, at ens egen indsats og håndtering af sygdommen er af stor betydning for effekten af den behandling, man modtager.

LÆR AT TACKLE udbydes i 2 ud af 3 danske kommuner og er udbredt til 27 lande. Programmet kan implementeres for få midler.

I Danmark består LÆR AT TACKLE af 5 kurser målrettet voksne. Kurserne benyttes desuden til særlige målgrupper, fx unge, socialt udsatte og mennesker med begrænsede danskundskaber. Endvidere tilbydes en online-version af *LÆR AT TACKLE angst og depression*.



Vil du vide mere?

Kontakt

Chefkonsulent Lea Hegaard
Tel: 2266 2671 / 3547 5741
Mail: la@sundkom.dk

Chefkonsulent Nicolaj Holm Faber
Tel: 2267 1012 / 3547 5741
Mail: nhf@sundkom.dk

LÆR AT TACKLE job og sygdom er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering.