

► KURSUS ► TRE DELTAGERE FORTÆLLER OM DERES OPLEVELSER MED 'LÆR AT TACKLE'



**Britt Andersen, 46 år, maler**  
**Hvorfor er du her?**  
»Jeg har været maler i mange år, men stoppede, da jeg fik to diskusprolaps i nakken. Jeg fik revalidering til at tage en kontoruddannelse, men i mit nye job i et malerfirma endte jeg ofte med at hjælpe med det hårde praktiske arbejde. Det kunne min ryg ikke klare, så nu har jeg kroniske smerter. Jeg skal sadle helt om, men det er svært at bryde gamle vaner, så jeg sagde ja tak til kurset, da kommunen tilbød mig det.»  
**Hvad har du fået ud af kurset?**  
»Jeg har manglet redskaber til at erkende, at jeg ikke kan det samme, som jeg altid har kunnet. At jeg ikke er stærk som førhen. Det har jeg lært at acceptere på en anden måde ved at øve mig i at sige fra. Jeg bliver aldrig helt den samme, men hvis jeg passer på mig selv, kan jeg få et godt liv.»

Foto: Janus Engel



**Anders Ousen, 38 år, folkeskolelærer**  
**Hvorfor er du her?**  
»Jeg har nogle gange smerter fra en kronisk nyresygdom. I efteråret kom de, men det var, som om de ikke ville stoppe igen. Måske var det ikke fysiske smerter, der gjorde ondt, tænkte jeg. Jeg satte mig på mit køkkengulv, og det var, som om altting slukkede, som om min krop gik ned. Pludselig var jeg bange for alting. For at gå på arbejde. For at ringe og melde mig syg. I november blev jeg diagnosticeret med en depression.»  
**Hvad har du fået ud af kurset?**  
»Det har virkelig rykket noget for mig at lægge konkrete handleplaner, for eksempel for at komme ud at løbe 3 gange om ugen. Det får mig til at se mine mål tydeligere. En anden ting, jeg tager med, er 'pytknappen'. Det er virkelig en gave for mig at være blevet bedre til at sige pyt til tingene og blive klar over, at jeg ikke behøver at tage mig af alt her i verden.»

Foto: Janus Engel



**Else Rahbek Warming, 59 år, servicesassistent**  
**Hvorfor er du her?**  
»For 5 måneder siden faldt jeg uheldigt og brækkede hånden. Jeg har været sygemeldt siden, først på fuld tid og nu på deltid. Sygemeldingen har gjort ondt på mit selvværd, og jeg har grædt og været ked af det og sikkert været en pestilens for især min mand. Så jeg sagde ja tak, da kommunen tilbød mig at kursus, hvor jeg kunne lære at tackle min sygdom bedre.»  
**Hvad har du fået ud af kurset?**  
»Jeg har aldrig været god til at bede om hjælp, så selv om det gjorde ondt, gjorde jeg det, jeg plejede, og det er det blevet værre af. Det har jeg haft fokus på, og jeg synes, jeg er blevet bedre til det. Jeg er også blevet bedre til at sige pyt til tingene.»

Foto: Janus Engel

# I Fredericia har otte mennesker lært at sige pyt, drikke vand og lægge planer

Otte langtidssygemeldte har i seks uger været på kursus i at håndtere deres sygdom bedre. 'Lær at tackle' hedder konceptet, som 67 kommuner i dag udbyder. Effekterne er gode, viser forskning.

**SELVHJÆLP**

Forsamlingen er tavs. Kun lydene fra Fredericias gågade er at høre i rummet, hvor fem kvinder og tre mænd sidder i hestesko og prøver at få styr på deres tanker. Fra sin plads foran et stort whiteboard har kursuseleder Ulla Hollænder bedt de fremmødte svare på, hvad de har fået ud af den seneste halvanden måned,



MILLA MØLGAARD

hvor de hver tirsdag er mødt op to timer i kommunens kursuslokaler for at lære at håndtere deres sygdomme på en ny og bedre måde.  
»Pytknappen, helt klart«, kommer det fra 38-årige Anders Ousen, da han får ordet.

Han har haft en depression siden november og er langsomt på vej tilbage i sit vante gear, fra før sygdommen ramte uden varsel. Det at lære at sige fra har gjort en afgørende forskel for ham, fortæller han de andre.  
»For eksempel i dag, da jeg blev indkaldt til personalemøde på en feriedag. Normalt ville jeg tage derhen, men nu siger jeg pyt og bliver hjemme. Det skal jo nok gå, selv om jeg ikke er der.»

»Det er flot, Anders«, nikker Ulla Hollænder anerkendende.

Den 63-årige efterlønner har selv været igennem et længere sygdomsforløb, så hun har på egen psyke mærket de gåengse tankemønstre, der rammer mange kronisk eller langvarigt syge. Hun kender alt til den onde cirkel af stress, angst, tristhed, muskelspændinger og træthed, som sygdom og smerter kan udløse, og som hun i dag som frivillig kursusedtager under viser de fremmødte i at håndtere.

'Lær at tackle - job og sygdom' hedder kurset, der bygger på et tankesæt af samme navn, der skal gøre det lettere for langtidssygemeldte at komme tilbage på arbejdsmarkedet. De 8 kursusedtagere, der er mødt op i dag, har alle været sygemeldt i mindst 12 uger med alt fra brækkede lemmer til slitage i kroppen, angst og depression og har fået kurset tilbudt af Fredericia Kommunes jobcenter. Med en række selvhjælpsstrategier skal de forsøge at opnå deres personlige mål.

Handleplaner kalder Ulla Hollænder redskabet, som kursisterne de seneste seks uger har brugt flittigt. Både i den komplicerede og den helt lavpraktiske ende af deres problemskala. Som Erik Rand, der for fjorten dage siden lagde en handleplan for, hvordan han kunne drikke mere vand i hverdagen. Halvanden liter ville han op på, men må ærgerlig konstatere, at det ikke er lykkedes ham.

»Er der nogen, der har forslag til, hvordan Erik kan komme til at drikke mere vand«, spørger Ulla Hollænder holdet.

»Køb en flaske med litermål, så du kan se, hvor meget du drikker«, foreslår en.



**FREMSKRIDT.** »Luk øjnene og visualiser, hvor meget I har fået med jer de sidste seks uger«, siger Ulla Hollænder (tv.) til kursusedtagere, der i dag er kommet til deres sidste møde. Foto: Janus Engel

► FAKTA

► LÆR AT TACKLE

'Lær at tackle'-kurserne er udviklet på Stanford University på baggrund af mere end 30 års forskning. Kurserne er målrettet borgere med kronisk eller langvarig sygdomme og fokuserer på at uddanne dem i at håndtere deres tilstand bedre. Kursuslederne er frivillige, der selv har langvarig sygdom inde på livet og fungerer som rollemodeller. Indsatserne er udbredt til 67 kommuner. Kilde: Komiteen for Sundhedsoplysning

»Stil en flaske ved din seng, så du kan drikke den, når du står op«, siger en anden.

Ulla Hollænder siger tak og går videre til Britt Andersen, der har et mål om at komme ud at gå med hunden fire gange på to uger, men ligesom Erik Rand har hun haft svært ved at nå sit mål. Den 46-årige maler har kroniske smerter fra to diskusprolaps i nakken og en i lænden efter flere år med for hård belastning på jobbet. Hun har været sygemeldt i snart et år og tog imod kurset, jobcentret tilbød hende, for at lære at acceptere sin situation og få ideer til, hvad hun fremover skal beskæftige sig med.

**Hjælp til selvhjælp**

Ved siden af hende sidder Else Rahbek Warming på 59 år. Hun lagde for to uger siden en handleplan for, hvordan hun skulle blive bedre til at bede om hjælp til ting, hun ikke kunne magte med den brækkede hånd, der har betydet, at hun har været sygemeldt i fem måneder. Blandt andet fordi hun har lavet for hårdt fysisk arbejde, inden hånden var klar.

»Godt, Else«, siger den anden af kurssets ledere, Lise Villefrance, da Else Rahbek Warming har fortalt, hvordan hun stik mod vante vaner har hidkaldt praktisk hjælp til et haveprojekt, hun inden kurset selv ville have taget sig af.

»Det er helt basalt, at hvis man lærer at bruge de her handleplaner, kan man blive en god selvhjælper«, slår Lise Villefrance fast.

Kursisterne nikker. De er ikke de eneste, der har haft glæde af 'lær at tackle'-kursernes hjælp til selvhjælp. 67 kommuner udbyder i dag kurserne, hvor borgere kan lære at tackle alt fra kroniske smerter til angst, depression og det at komme tilbage på arbejdsmarkedet efter et sygdomsforløb. Effekterne er gode, viser både udenlandske og danske undersøgelser fra blandt andre Sundhedsstyrelsen.

»Når kursisterne kommer tilbage uge efter uge og oplever, at de er lykkedes med det, de har sat sig for, vokser deres selvværd«, siger chefkonsulent Lea Hegaard fra Komiteen for Sundhedsoplysning, der har været med til at udvikle den danske version af kurserne, som stammer fra Stanford University, hvor forskere i over 30 år har udviklet konceptet. Bedre selvvurderet helbred, færre smerter, mindre træthed og en større tro på egne evner er blandt de positive effekter, forskere har målt blandt kursusedtagere.

»At føle, at man selv har indflydelse på sin situation og selv kan gøre noget for at få det bedre, kan være en kæmpe lettelse. Anders Ousen ved, at han efter sommerferien skal være alene med sine 10-

I Fredericia Kommune er sundhedschef Anne-Mette Dalgaard ikke i tvivl om, at kommunens borgere har glæde af kurserne.

»Mange fortæller, at det er godt for dem at mødes med andre i samme situation.

Det kan være med til at bryde den isolation, man kan føle, når man går alene med tingene. Og det kan give et lille puff til at komme ud af det fokus på tristhed og elendighed, man kan føle, når man er langvarigt syg«, siger hun.

I dag er den sidste dag på holdet i Fredericia. Ulla Hollænder beder kursisterne tænke over endnu en konkret, men denne gang langsigtet

handlingsplan. Hvor ser de otte sygemeldte sig selv om et halvt år? Og hvad skal der til, før deres mål bliver realiteter? Anders Ousen ved, at han efter sommerferien skal være alene med sine 10-

klasse-elever. Uden den støttelærer, han har haft med sig de seneste måneder, og det gør ham nervøs. Men han tror på, at det nok skal gå godt, hvis han bliver god til at bede om sparring fra sine kolleger og bedre til at sætte en klar grænse mellem arbejde og fritid.

»På en skala fra 1 til 10 er jeg en 9'er på, at det kan lade sig gøre«, siger Anders Ousen.

**Fra maler til vagt**

Så er det Britt Andersens tur. »Jeg skal være fuldtidsarbejdende og helt ude af systemet om et halvt år«, lyder det, da hun får ordet.

Hun har en ven, der arbejder i et vagtfirma, hvor Britt Andersen godt kan se sig selv lægge 37 timer om ugen, hvis hun kommer langsomt i gang. Hendes plan kræver blot, at Fredericia Kommune bevilliger hende et 3-ugers kursus, der kan uddanne hende til stillingen som vagt. Hun er i løbet af 'lær at tackle'-forløbet blevet fast besluttet på, at hendes tid i malerbranchen nu endegyldigt skal være slut.

Hvor sikker er hun på, at det kan lade sig gøre, vil Ulla Hollænder vide. Britt Andersen svarer prompte:

»Det er en klar 10'er.«  
milla.molgaard@pol.dk