

September 2021  
ISSN 2597-341X

# SmerteLiv

Job & Smerte

**FAKS**





**Redaktør: Rasmus Ekstrøm Tengvad**

I denne udgave af SmerteLiv har vi valgt at fokusere på arbejdsmarkedet, hvor vi kigger nærmere på sammenhængen mellem job og kroniske smerter. Det har vi valgt at gøre, fordi rigtig mange smerteramte oplever udfordringer i arbejdslivet, og fordi vi gerne vil sætte fokus på nogle af de tilbud og muligheder, der er for smerteramte på arbejdsmarkedet. Med kroniske smerter følger begrænsninger, og disse kommer også til udtryk, når man skal finde eller fastholde et job. Det er vigtigt at kaste et lys på den proces, man som smerteramt bliver en del af, når man er aktiv på arbejdsmarkedet. Vi håber at kunne være med til at give et indblik i, hvordan det opleves at være smerteramt på arbejdsmarkedet.

Coverbillede er taget af Anthony Tran fra Unsplash.

## Udgivelsesinformation

### Udgivet af

FAKS, Foreningen Af Kroniske Smertepatienter  
Urtehaven 76, kld., 2500 Valby  
Tlf.: 51926341  
Mail: faks@faks.dk  
Hjemmeside: www.faks.dk

SmerteLiv udgives mindst 3 gange årligt både i printet og online version.

Indlæg i bladet er ikke nødvendigvis udtryk for foreningens holdning.

### Redaktionen

Redaktør: Rasmus Ekstrøm Tengvad (blad@faks.dk)  
Korrektur: Jette Nikolajsen  
Layout: Kira Rieland Vemleund  
Trykkeri: Jensen Print

### Henvendelser

Henvendelser vedrørende artikler og indhold i SmerteLiv kan sendes til blad@faks.dk

Henvendelser vedrørende annonceplads kan sendes til faks@faks.dk

# INDHOLDSFORTEGNELSE

FAKS, SMERTELIV - JOB OG SMERTE



12

HVAD KAN VI SÅ LÆRE?

6

KOMMUNEN ER  
BESVÆRLIG

16

MIT LIV ER SAT PÅ  
PAUSE

24

PRAKTIK FORLØB

20

SYGEDAGPENGE-  
SYSTEMETS GODE SIDE

26

FLEKSJOB

9

EN PERSONLIG  
BERETNING

22

MAD MED GLÆDE

31

HVAD ER SMERTE?

33

BOGANMELDELSE

35

ARRANGEMENTER OG  
AKTIVITETER I FAKS

36

PROJEKT HELVEDESILD

38

NYT FRA FORENINGEN

40

JURAMED

41

SAMARBEJDSPARTNERE

42

SEKRETARIAT OG  
LOKALAFDELINGER

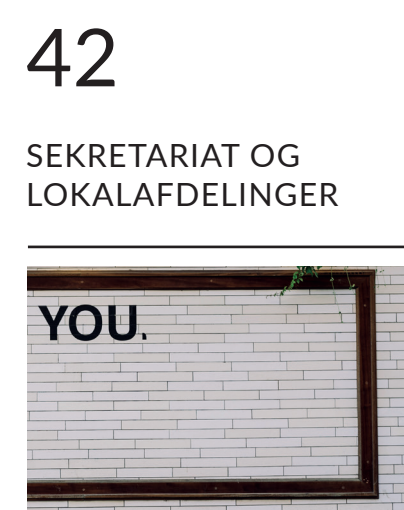


Foto af Dan Meyers, Daria Sheveleva,  
and Adam Jang fra Unsplash



# Kommunen er besværlig – så hvad kan du selv gøre?

Af Berith Heien Lauridsen, socialrådgiver og indehaver af Job og Forandring ApS

Hos Job og Forandring ApS hører vi ofte vores kunder sige: Kommunen er besværlig. De forstår ingenting. De hører ikke efter, hvad jeg siger. Jeg tvivler på, at det, de siger, er rigtigt.

Dette er ikke en artikel om, hvem der har ret eller uret, men et forsøg på at skabe overblik over kommunen som en organisatorisk institution og derudfra give et bud på, hvad du selv kan gøre for at få dit samarbejde med kommunen til at fungere (endnu) bedre.

Det er med vilje, at jeg skriver samarbejde, fordi samarbejde giver anledning til forventninger til begge parter. Samarbejdet mellem kommunen og dig skal ses i relation til Retssikkerhedslovens § 4, som er en retsgaranti for, at kommunen sørger for, at du har mulighed for at medvirke i din egen sag. Det betyder også, at de afgørelser, der træffes af kommunen, (også) skal være et resultat af, at du har medvirket. Det betyder ikke, at du selv kan bestemme udfaldet af en afgørelse, men at du skal inddrages i forløbet forud for en afgørelse.

## Kommunen som organisation

I takt med at kommunerne er blevet større og har fået overført opgaver fra de tidligere amter (kommunalreformen i 2007), så er specialiseringen i kommunerne også blevet større. Det betyder, at områderne inden for social- og beskæftigelsesområdet er blevet, og til stadighed bliver, mere og mere specialiserede. Samtidig er der sket en udvikling til, at den politiske styrede kommunale forvaltning drives som en privat virksomhed, og de enkelte kommuner hele tiden måles i forhold til andre kommuner, og medarbejderne måles i forhold til egen og kollegaers præstation. Dette er særligt tydeligt inden for beskæftigelsesområdet. I praksis betyder det, at

når man som borger henvender sig til social- eller beskæftigelsesforvaltningen, så er arbejdsopgaverne så specialiserede, at den enkelte afdeling typisk kun varetager henvendelser vedrørende én specifik bestemmelse i lovgivningen og de bestemmelser, der er relevante i forhold hertil. En del af de henvendelser vi modtager, handler netop om det vanskelige ved at gennemskue, hvor man skal henvende sig, og hvad man kan forvente af forvaltningen.

### Eksempel

Du har en funktionsnedsættelse, som betyder, at du har brug for et hjælpemiddel fx en kørestol. Samtidig har du brug for dækning af medudgifter til ekstra udgifterne, samt hjemmehjælp til at klare rengøringen.

Du har nu fat i tre forskellige afdelinger inden for Ældre- & Handicapforvaltningen, som sandsynligvis er placeret på tre forskellige adresser i kommunen - måske endda langt fra hinanden. Der er tre forskellige ledere og tre forskellige budgetter.

Dertil kommer, at du også har kontakt til jobcentret, hvor du er ledig fleksjobber. Jobcentret ligger på en fjerde adresse i kommunen. Der er nu fire sagsbehandlere, som hver især tager sig af en lille flig i dit liv.

De siger alle sammen, at de arbejder helhedsorienteret og ud fra en individual konkret vurdering, når de sagsbehandler dine ansøgninger eller hjælper dig i forhold til job. Men de ved ikke nødvendigvis, at du har aktive sager i andre dele af det kommunale system.

Intentionen med specialiseringen i den kommunale forvaltning er, at medarbejderne er specialiserede og ved rigtig meget om et specifikt område, men konsekvensen er, at det kan være eller er svært at navigere i som almindeligt menneske, der ikke kender til den kommunale opbygning eller den struktur, der er inden for området.

Vi hører folk sige: "Jamen, jeg har jo henvendt mig til kommunen, hvorfor kan de ikke se de oplysninger, jeg allerede har sendt?". Og det er da et godt spørgsmål. En del mennesker ser kommunen som én enhed og ved måske ikke, at kommunen er en kompleks opbygget organisation med skodder mellem afdelinger, og hvor kontakten mellem afdelingerne ikke er automatisk. Medarbejderne må ikke søge efter oplysninger, der ikke er relevante for det, de arbejder med. Hvis de da overhovedet har en digital adgang til de oplysninger.

## Hvad kan du gøre?

Der er ikke et klart svar på, hvordan det gode samarbejde mellem dig og kommunen bliver til og lykkes, men jeg har nogle bud på, hvordan du kan gribe samarbejdet an, sådan at det kan blive et godt arbejde. Jeg ser samarbejde som en gensidig arbejdsrelation, hvor begge parter med rette kan forvente noget af hinanden. Det centrale i samarbejdet er, at begge parter arbejder mod samme mål. Uanset hvad resultatet bliver, så er både du og sagsbehandleren interesseret i, at kontakten er god, at resultatet er rigtigt, og du kan forstå processen og resultatet.

Formålet med Social- og beskæftigelseslovgivningen er at hjælpe dig, at tilgodese de behov du har, at bistå dig med at fastholde eller finde job.

*Møder med kommunen er ikke kommunens møder.  
Det er DINE møder.  
Du skal have noget ud af mødet.*

Derfor er samarbejdet centralt, for i samarbejdet ligger også gensidige forventninger til at få "samarbejdet" til at fungere.

Jeg har mødt mange mennesker, der spørger, om sagsbehandleren ikke bliver sure på dem, hvis de beder om aktindsigt eller tager en bisidder med.

NEJ, det gør de ikke. Det er en ret, vi borgere har i Danmark. Sagsbehandlerne er vant til det. Hvis du ikke får aktindsigt eller referater tilsendt, hvordan kan du så vide, hvilke oplysninger kommunen har om dig, og om det er de rigtige og nyeste oplysninger? Hvordan kan du vide, at det, I har talt om, er rigtigt forstået, hvis du ikke får et referat efterfølgende?

En bisidder kan være en stor støtte i samtalerne. Det er et ekstra sæt ører til at høre og en ekstra hjerne til at huske – både til at huske det du gerne vil have sagt på mødet, men også det der faktisk bliver sagt på mødet. Måske du har været i andre situationer, hvor to personer hører to forskellige ting. Det er helt normalt, og derfor kan en bisidder være en god idé. Der er ingen krav til, hvem der kan være bisidder. Det kan for eksempel være din ægtefælle, en ven, et voksent barn eller en professionel bisidder. Vigtigst er, at du overvejer, om det er en person, du ønsker, skal have indsigt i dine mest personlige oplysninger.

Ved at stille krav til samarbejdet signalerer du, at du er aktiv, medvirker og gerne vil have, at du kommer videre i forløbet uanset, hvad samarbejdet handler om. Det er også en måde, hvor du kommer til at styre processen mere. Jo mere du er forberedt, er klar på hvad du vil, jo mere får du at sige. Husk, det er dit møde, og at du skal have noget ud af det.

Inden du går til møde, så overvej hvad du vil have ud af det. Er der spørgsmål, du gerne vil have svar på? Er der noget du ikke forstår?

Det er her, at en dagsorden er en god idé. Så ved du, hvad sagsbehandler vil tale med dig om, men du kan også supplere dagsordenen med punkter, som du synes, er vigtige. Og så har I begge mulighed for at forberede jer til samtalen. Få aftaler skrevet ned.

Indimellem hører jeg fra folk, at sagsbehandlere taler et sprog almindelige mennesker ikke forstår. De taler fagsprog eller kancellisprog, som ikke nødvendigvis er særlig let at forstå. Det samme gælder breve fra kommunen. Vær ikke tilbageholdende med at bede om forklaringer, uddybninger eller oversættelse til almindeligt dansk. Du skal være sikker på, at du ved, hvad du siger ja og nej til. Er der spørgsmål, som sagsbehandleren ikke kan svare på, fordi det ligger uden for specifikke arbejdsområder, så bed sagsbehandler om at finde et navn og/eller et



telefonnummer til den del af forvaltningen, der kan svare.

Inden du går fra et møde, så vær sikker på, at du ved, hvad aftalerne er til næste gang. Hvad skal du gøre? Hvad skal sagsbehandleren gøre? Ved at lave aftaler fra gang til gang, så har du allerede en del af dagsordenen til næste samtale. På den måde har du overblik over, hvad der sker, hvornår det sker og hvordan processen i det hele taget forløber.

Vi ved alle, at i samarbejder kan der altid gå noget galt. Der kan altid ske noget forudsigeligt, som gør, at det, vi troede, vi kunne nå at gøre, ikke kan lade sig gøre alligevel. Det sker også for sagsbehandlere, der arbejder i forvaltningen. Det er ikke ond vilje, men det giver tit anledning til frustration og irritation. Der er forskellige måder at reagere på. Nogen bliver sure, vrede og konfronterende i kommunikationen med sagsbehandleren, andre helt i den modsatte grøft, hvor de resignerer og bliver passive, og så er der alle dem midt imellem. Jeg har erfaring for, at den konfronterende eller resignerende strategi sjældent hjælper. Derimod har en undrende tilgang en anden effekt. Hvis du stiller spørgsmål, som tager udgangspunkt i dig selv og dit behov, så undgår du at pege fingre eller skælde ud (i hvert fald helt tydeligt). Et eksempel er: *"Jeg synes, at vi sidste gang aftalte, at du skulle det, og jeg skulle det. Og nu siger du, at det har du ikke gjort, så nu bliver jeg helt i tvivl, om jeg har misforstået det. Kan du se i notatet, hvilken aftale vi blev enige om?"*

Sagsbehandlere træffer afgørelser hele tiden, men den afgørelse du får, er særlig, fordi den kan have stor betydning for dig og dit liv. Afgørelser kan altid påklages. Hvis du er uenig, så brug din klageret. Du har fire uger fra afgørelsestidspunktet. Der er ingen formkrav til en klage, så i princippet er det nok at ringe til kommunen og sige, du vil klage over afgørelsen. Kommunen har også en forpligtelse til at hjælpe dig med at skrive klagen, hvor du dikterer, hvad der skal stå. Jeg ville vælge at sende en skriftlig klage via e-Boks, så har du dokumentation på, at den er sendt inden for tidsfristen, og du altid kan finde den igen.



Foto af Charles Deluvio fra Unsplash

## En personlig beretning om (om)vejen til fleksjob

Af Kristina, Cand.ling.merc. i kommunikationsdesign

Solen skinnede så flot over Sønderborg slot den efterårsdag i oktober 2018, hvor jeg kunne ånde lettet op efter 6 år og 4 måneder som studerende ved Syddansk Universitet. Nu havde jeg langt om længe afsluttet min kandidat i kommunikationsdesign og var klar til at springe ud i arbejdslivet, men skyerne trak sammen.

Selvom jeg jo udadtil så rask ud, havde jeg en fornemmelse af, at det ville blive en lang og sej kamp at finde et fuldtidsjob for én som mig med kroniske nervesmerter i venstre side af kroppen. Desværre fik jeg ret i at det kom til at gå op ad bakke, men der var alligevel nogle faktorer som fik afgørende betydning for, hvor hurtigt jeg blev indstillet til fleksjob.

### Jobbet som lærervikar, der gjorde mig klogere på min erhvervsevne

Efter godt 4 måneders ledighed blev jeg gennem mit netværk ansat som lærervikar til at varetage længerevarende vikariater samt være tilkalddevikar. Det blev de 8 måneder som lærervikar, der fik mig til at indse, at drømmen om et fuldtidsarbejde var meget fjern. Jeg måtte tit bede min leder om at pille mig ud af vikarplanen, fordi 'smertemonstret' var ved at æde mig op. Hele weekender lå jeg brak i min seng med svære smerter, mens jeg forsøgte at overskue endnu en uge på arbejde. Jeg havde alle dage været økonomisk bekymret, og nu med rette, for mine supplerende dagpenge ville hurtigt udløbe og mine dagpenge før eller siden ligeså.

### Et afgørende møde med smertecentret

Måske var det held i uheld, at jeg netop havde haft en af de forfærdelige weekender i selskab med "smertemonstret", da jeg var til den første samtale med en læge på smertecentret. Jeg har altid været optimist og tænkt, at der var andre, som havde det værre end mig og derfor ofte negligeret min tilstand

*Lægen fik mig til at indse, at jeg, selvom jeg efterhånden kendte min sygdom ualmindelig godt, faktisk ikke lyttede til de signaler, min krop sendte mig på grund af min higen efter at leve op til de forventninger (jeg troede) omverden havde til mig*

To måneder senere valgte jeg i samråd med min jobrådgiver i dagpengesystemet og min læge på smertecentret at sygemelde mig med henblik på en jobafklaring.

### Den længe ventede sygemelding og jobafklaring

Da jeg var overgået til sygedagpenge, pressede jeg på ved kommunen for at komme i en jobafklarende praktik. 7 uger efter at jeg havde sygemeldt mig, startede jeg i en jobafklarende praktik på kontoret hos et firma, jeg selv havde fundet. Jeg førte smertedagbog under hele min praktik, så jeg kunne holde øje med antallet af arbejdstimer og mit smerteniveau samt mit overskud til øvrige aktiviteter såsom madlavning, tøjvask, gåture, besøg med videre.

Min erfaring fra folkeskolen gjorde det muligt for mig hurtigt for mig at vurdere, hvor mange timer jeg som minimum ville kunne arbejde. Derfor kom jeg i løbet af få uger op på 16 arbejdstimer om ugen, uden at det gjorde en nævneværdig forskel i mit smerteniveau. Den første arbejdsuge med 20 timer følte som en leg, og jeg mindes, hvor glad jeg var, lige indtil arbejdsugen var forbi, for da kom "smertemonstret" tilbage og bandt mig til sengen på samme måde, som da jeg arbejdede 20-25 timer i folkeskolen. Alligevel forsøgte jeg efter en hel weekend i sengen at gennemføre endnu en 20 timers uge, fordi optimismen i mig sagde, at for at jeg kunne danne mig mere et retvisende billede af min erhvervsevne, skulle jeg prøve 20 timer mere end blot én uge. Enhver kunne nok have tænkt sig til, at det ikke var nogen gennemtænkt løsning. Ugen følte ualmindeligt



lang, og jeg lå på sofaen med smerter 16-17 timer weekenden efter. Efter to uger med 20 timers praktik måtte jeg kaste håndklædet i ringen og gå tilbage til de 16 arbejdstimer, som havde fungeret for mig. I stedet for de hidtidige 4 arbejdsdage forsøgte at dele de 16 timer over 3 dage for at afprøve nogle længere arbejdsdage og så til gengæld få en ekstra ugentlig restitutionsdag (mandag 8-14, tirsdag 8-12 og torsdag 8-14). Det fungerede rigtig godt.

Jeg fik mulighed for at gennemføre min 2. praktik på samme adresse, da der i huset var flere firmaer, hvoraf det ene firma havde et lager, hvor jeg kunne hjælpe med andre arbejdsopgaver. I samråd med praktik konsulenten blev det besluttet, at jeg i min 2. praktik skulle starte på 16 arbejdstimer som hidtil på kontor og gradvist bytte flere af timerne på kontor ud med timer på lageret. Allerede efter den første uge med få timer på lageret oplevede jeg en væsentlig stigning i smerter. Ugen efter måtte firmaet sende næsten alle medarbejdere hjem på grund af covid-19, så jeg fik i første omgang ikke mulighed for at være på lageret mere end den ene uge. Heldigvis kunne jeg en tid fortsætte kontorarbejdet hjemmefra. Her forsøgte jeg at arbejde i de samme tidsrum, som jeg havde gjort i firmaet og holde pauser på de samme tidspunkter for at bibeholde rytmen. Da jeg senere kom tilbage til firmaet, genoptog jeg arbejdet på lageret, men det stod hurtigt klart, at 8 timers lagerarbejde og 8 timers kontorarbejde gav mig langt flere smerter end 16 timers kontorarbejde, så resten af praktikperioden varetog jeg kun opgaver på kontoret. Efter 26 ugers praktik var jeg jobafklaret, og kun ganske få uger efter min praktikafslutning blev samtlige dokumenter i min sag sendt til rehabiliteringsteamet. 8,5 måned efter at jeg havde sygemeldt mig, stod jeg med en godkendt fleksjobbevilling i hånden.

### Hvordan kunne det hele flaske sig på bare 8,5 måned?

At det gik så stærkt, skyldes flere ting: 1) Jeg var meget proaktiv i begyndelsen af min sygemelding, eksempelvis opsøgte jeg kommunen for at komme i gang med jobafklaring, og jeg fandt selv en praktikplads. 2) Jeg var heldig, at det var muligt at gennemføre to praktikker på samme adresse, så jeg slap for at lede efter et nyt praktiksted og kunne samtidig tage mine praktikker lige efter hinanden. 3) Jeg havde en rimelig klar fornemmelse af, hvor mange

timer jeg uden problemer ville kunne klare, hvorfor jeg kunne starte op på 9 timer i min praktik og dermed afklare min erhversevne inden for de obligatoriske 2x13 uger. 4) Jeg nåede at afprøve noget supplerende medicin til den medicin, jeg allerede fik, og at afslutte mit forløb hos smertecentret, inden min sag skulle forlægges for rehabiliteringsteamet. 5) Jeg foreslog min sagsbehandler i sygedagpengesystemet, som jeg aldrig havde mødt, selv at starte på at udfylde 'Rehabiliteringsplanens forberedende del 1', der normalt udfyldes af sagsbehandleren sammen med borgeren. 6) Min sagsbehandler kunne presse en smule på for at få min sag forelagt for rehabiliteringsteamet, da jeg havde fået tilbudt et vikariat på 15 timer om ugen som underviser ved universitetet i det efterfølgende semester.

### En erfaring rigere

Dette blev min (om)vej til fleksjob. Set i bakspejlet skulle jeg nok have ladet mig sygemelde lige efter afslutningen af min uddannelse, men på det tidspunkt havde jeg kun erhvervs erfaring fra før jeg blev syg, så vikararbejdet i folkeskolen hjalp mig til at indse, hvor meget jeg kunne holde til. Siden mit vikariat på universitet har jeg haft svært at finde fodfæste på arbejdsmarkedet, men...

*...Jeg prøver at holde modet oppe ved at minde mig selv om, at det ellers omdiskuterede fleksjobsystem, for mig, der har 16 effektive arbejdstimer at give af, trods alt er det bedste alternativ til at køre mig selv fysisk og psykisk i sænk*

og alligevel aldrig finde fodfæste på det ordinære arbejdsmarked. Uanset hvordan jeg vender og drejer min situation, kan jeg ikke ændre ved at jeg uheldigvis blev ramt af en sygdom, der giver mig smerter, men med en fleksjobbevilling kan jeg være mere end arbejdstager og smertepatient:

Jeg kan være et menneske, og det er trods alt langt mere værdifuldt!

## Har i set FAKS har fået ny hjemmeside?

# FAKS

Om FAKS

Aktiviteter

Lokalafdelinger

Medlemmer

Samarbejde

Råd og vejledning

Frivillig

Kontakt

Vi arbejder for

Bestyrelsen

Principper

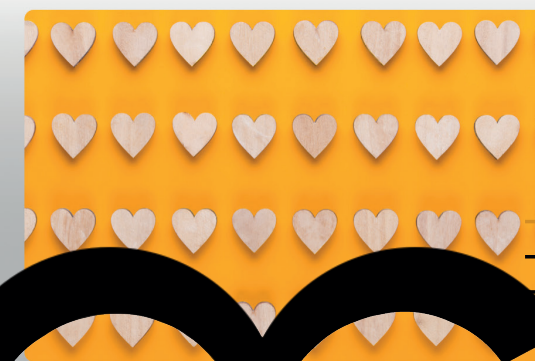
SmerteLiv

Del din historie

Pressepolitik

### Foreningen af kroniske smerteramte og pårørende

Den nyeste statistik fra 2020 viser, at 1.3 millioner danskere lider af kroniske eller hyppigt tilbagevendende smerter. Smerter er ikke i sig selv synlige, og det kan derfor for omverden være svært at acceptere dine smerter og begrænsninger som virkelige. Man kan mødes af mistro, føle et konstant behov for at retfærdiggøre sig, opleve ensomhed og muligvis fremmedgørelse.



Vi har arbejdet på vores nye visuelle udtryk og håber i kan lide det!  
Hop ind på hjemmesiden og gå på opdagelse

Det er **Webdesign Silverberg** som har skabt vores nye univers

[www.faks.dk](http://www.faks.dk)



# Hvad kan vi så lære?

Af Claus Lie og Bjørn Krogh Binderup

Kroniske smerter! Er det ikke bare en dårlig undskyldning for at få medlidenhed eller en slet skjult begrundelse for at være doven?

Det er desværre denne skepsis eller decideret mistæneliggørelse som mennesker med kroniske smerter mødes med. Sundhedsstyrelsen konkluderer i en rapport fra 2020 "Afdækning af smerteområdet. Fagligt oplæg til en smertehandlingsplan" at:

**Mange personer med kroniske smerter mødes med manglende forståelse fra fagpersoner i både sundhedsvæsenet og i det sociale system samt fra arbejdsplads og omgangskreds**

Og dette til trods for at cirka 1,3 mio. danskere over 16 år lever med vedvarende eller hyppigt tilbagevendende smerter. Til sammenligning var der i 2017 langt færre med sukkersyge (cirka 235.000) og kronisk obstruktiv lunge-sygdom (KOL, cirka 198.000). En af grundene til at kroniske smerter ikke får så stor opmærksomhed er, at smerter ikke kan måles med blodprøver, røntgen og andre objektive undersøgelser og smerteoplevelsen bliver derfor en meget subjektiv størrelse, hvor personen med smerter skal argumentere for sin smerteoplevelse. Smerter er, som defineret af Den internationale smerteorganisation "International Association for the Study of Pain" (IASP), "en ubehagelig sansemæssig og følelsesmæssig oplevelse forbundet med en aktuel eller mulig vævsskade, eller beskrevet som om en sådan forelå".

Smerter er meget insisterende og optager ofte meget af opmærksomheden for den enkelte person, men ens for alle med kroniske smerter er, at smerterne er reelle. Det er en personlig oplevelse, som påvirker alle aspekter af menneskets livsverden,

det i en grad der ofte vil afstedkomme behovet for at træffe ønskede og uønskede beslutninger i forhold til handlinger, relationer og aktiviteter. For en udefrakommende kan sådanne beslutningerne umiddelbart forekomme ureflekterede og uforståelige, da de valg der træffes baseres på egne erfaringer og referencerammer-strategier som kan være både fornuftige, men også til tider uhensigtsmæssige.

I forbindelse med vores afsluttende forskningsprojekt ved Master i Smertevidenskab og Tværfaglig Smertebehandling ved Aalborg Universitet, gennemførte vi interviews med en gruppe mennesker med kroniske smerter. Deres udsagn afspejler den virkelighed, man bliver mødt med som kronisk smertepatient.

## Hos lægen

Langt de fleste personer med kroniske smerter behandles først og fremmest i almen praksis. Det giver som sådan mening, da den praktiserende læge bedst burde kende sine patienter. Men det er desværre ikke altid i overensstemmelse med virkeligheden. Tidspres og manglende forståelse for kroniske smerters kompleksitet er en udfordring for at etablere et fælles forståelsesgrundlag og dialog mellem læge og patient.

"...For mig så ser jeg det som et stort problem. Jeg er en person af meget få ord, så når jeg kommer til lægen, så er det fordi, det er galt for mig. Jeg ville ikke være her, hvis ikke jeg havde det. Men når jeg så kommer derind, så, jeg synes, jeg siger det korrekt, men fra deres side af, jamen der er jo ikke noget galt med dig så. Okay, jeg skulle ikke være kommet, og så går jeg igen med uforrettet sag, fordi at jeg ikke formulerer mig på den måde, jeg skriger ikke, jeg græder ikke eller noget, jeg har bare ondt, eller jeg har det dårligt".

Ofte munder behandlingen ud i biomekaniske løsningsmodeller, hvor behandling med medicin somme tider løber løbsk. Ikke sjældent møder vi patienter, der får smertestillende medicin i mængder, der er tilstrækkeligt til at rodbehandle en elefant. Symptomerne får opmærksomheden og forsøges håndteret, men uden at det hele menneske og dets livssituation adresseres.

"...Jeg synes så, jeg tror, jeg har fået udskrevet alt smertestillende, man kan forestille sig, fordi at, og til sidst der havde jeg det bare sådan, og jeg sagde til ham, prøv at høre her, du kan umuligt vide alt, men så må du sende mig videre til nogen, der ved noget mere. Jeg forventer simpelt hen, jeg var kommet til, jeg forventer ikke, at du ved, hvad der skal ske, men så må du sende mig videre til nogen, fordi jeg kunne ikke længere holde til at morfinpræparater, jeg fik og alt muligt. Jeg kunne simpelt hen ikke tåle det, altså, og det fik jeg det jo heller ikke bedre af heller altså. Men det var bare ligesom, årh, nu kommer hun igen, vi finder noget nyt-agtigt, ikke også. Der har jeg også følt mig svigtet, altså ved ens egen læge, som man måske burde være allermest tryk ved".

## Sagsbehandlere

Vi har i Danmark en lovgivning, der lover social sikring, men virkeligheden holder ikke altid stik med løfterne.

"... Nu havde jeg 7 forskellige sagsbehandlere ved kommunen dengang, ikke også der, og hver gang der kom en ny, ikke også, og så sige, jamen og de læser ikke mellem linjerne deroppe, hverken lægerne eller dem, der sidder og har med sagen at gøre".

Samtidig er usammenhængende og langstrakt sagsbehandling for mange mennesker med kroniske smerter en opslidende virkelighed, der absolut ikke bedrer situationen. Den uafklarede sociale situation og følelsen af at være sat uden for kontrol og på andres nåde opleves nedbrydende for selvopfattelsen.

"...altså, de lyttede slet ikke, og man var igennem mange sagsbehandlere, og det der med, at de ikke orkede. Så den sidste, jeg nåede til, da sagde hun, jeg vil gerne lige høre, hvad du har at sige, inden jeg kigger i dine papirer, så jeg ikke bliver farvet af det,

fordi det er jo dig, det handler om. Og jeg tænkte bare, what, altså hvor findes hun henne, altså ikke også, og det er hende, jeg har nu, og det går bare stærkt".

## Familie

Et "tvangsægteskab" med smerter stiller store krav til den sikre base, som familien forventes at udgøre. Indsigt, forståelse og accept kan bidrage til at smerten ikke overtager styringen i det nære liv. Omvendt vil det modsatte bidrage til en stigmatisering, hvor mennesket i tiltagende grad skal kæmpe alene mod den "uønskede partner", hvor det er vanskeligt både at rumme smerten og familien.

"...Altså, jeg havde også et, mit ægteskab gik også i stykker, også rigtig meget, jeg tror også, det var piskesmældet, men jeg kan huske, noget af det, som han sagde til mig, vi nåede i samtalerapi og alt muligt, at han så på mig som en patient, at jeg var handicappet... og nu har jeg heldigvis en ny kæreste, der siger, jamen sådan ser jeg ikke på dig, du må jo, du er et voksent menneske, du må sige til, hvis du ikke kan noget, så skal jeg nok hjælpe. Okay, så han skal ikke hele tiden gå og føle og mærke og tænke, som eks'en gjorde".

## Hvad kan vi så lære?

Kroniske smerter er ikke et tilvalg, men fravalg er heller ikke muligt. Det bliver en så om sig gribende tilstand, at mennesket har risiko for at blive offer i sit eget liv. At omstændighederne styrer hvordan livets kvaliteter opleves.



Foto af Clay Banks fra Unsplash



### Erfaringer

*"Så er det svært at komme op og sige, jeg tror sku på, i kan hjælpe mig, når man ligesom har fået, når man har den der nede i bagagen, og den ligger satme dybt, undskyld mit sprog, men hold nu op, den ligger dybt".*



### Forventninger

*Til sig selv: "Altså, jeg kan ikke, jeg skal bruge mine hænder, og jeg skal".*

*Til omverdenen: "Inden vi kommer til lægen, ikke også, og så siger han jamen det er et eller andet med det der, så har man noget, man kan gå ud fra".*



# ACCEPT

### Tillid/mistillid

*"Men det var bare ligesom, årh, nu kommer hun igen, vi finder noget nyt-agtigt, ikke også. Der har jeg også følt mig svigtet, altså ved ens egen læge, som man måske burde være allermost tryk ved".*



### Kommunikation og adfærd

*"Jeg er en person af meget få ord, så når jeg kommer til lægen, så er det fordi, det er galt for mig. Jeg ville ikke være her, hvis ikke jeg havde det. Men når jeg kommer derind, så, synes jeg, jeg siger det korrekt, men fra deres side af, jamen der er jo ikke noget galt med dig så. Okay, jeg skulle ikke være kommet, og så går jeg igen med uforrettet sag, fordi at jeg ikke formulerer mig på den måde, jeg skriger ikke, jeg græder ikke eller noget, jeg har bare ondt, eller jeg har det dårligt".*

Med anerkendelse af kroniske smerter som selvstændig sygdoms enhed er banen kridtet op til kamp mod de marginaliserende forhold, der udspiller sig for ca. 1,3 mio. danskere. Det kræver naturligvis en fokuseret indsats, hvor problemets omfang anerkendes såvel politisk som fagligt. Monofaglig eller multidisciplinær behandling viser sig ikke tilstrækkelig til at håndtere den universelle påvirkning, som mennesker med kroniske smerter lever med. Interdisciplinær behandling, hvor fagpersoner samler deres kompetencer omkring det hele menneskes livssituation og laver en koordineret indsats for og med mennesket, viser sig i bestyrket grad at være en behandling, der bidrager til at erstatte offerrollen med aktørens rolle.

Det kræver dog at tilbuddene er der. Formentlig ikke for alle 1,3 mio. danskere, men for langt flere, end der i dag er kapacitet til. Når der på tværfaglige smertecentre er op til 72 ugers ventetid, og man for

eksempel i Region Nordjylland henviser patienter til behandling i Århus, Vejle, Skodsborg eller Herlev, så afspejler det ikke anerkendelsen af patienternes behov.

Sundhedsstyrelsen påpeger behovet for oplysning og uddannelse af såvel fagpersoner som befolkningen som helhed. Det kan der ikke være tvivl om! Når læger fortsat affærdiger ønsker om henvisning til tværfaglig smertebehandling med argumenter som "Det er kun for misbrugere", eller "Jamen det er den sidste udvej", så tydeliggøres den manglende forståelse og accept.

Og accept på alle planer spiller en betydende rolle for mennesket placering som et integreret individ, hvor anerkendelse af smerternes mangefacetterede påvirkning af patientens livsverden og behov for en 360 graders integreret behandling og håndtering.

### Om os

Bjørn Krogh Binderup er fysioterapeut gennem 20 år. Han har i tiltagende grad oplevet begrænsningerne i monofaglig terapi til patienter med smerter.

Claus Lie er speciallæge i anæstesiologi og intensiv medicin gennem 20 år. Han har, som Bjørn, oplevet begrænsninger.

Sammen har de i behandlingen af patienter erfaret at 2+2 kan blive mere end 4, når kræfterne forenes. På den baggrund valgte de sammen at uddanne sig til Master i Smertevidenskab og Tværfaglig Behandling. I dette forløb udviklede de det strukturerede, interdisciplinære forløb, som de gerne vil tilbyde patienter med kroniske smerter på Smerteklinikken Nordenfjords, hvor deres team desuden omfatter sygeplejerske, psykolog og socialrådgiver.

Smerteklinikken Nordenfjords har gennem de sidste 4 år forsøgt at indgå behandlingssamarbejde med Sundhedsstyrelsen og Region Nordjylland, således at behandling kan tilbydes i nærområdet og med opfyldelse af visionen "Lige sundhed for alle".



# Mit liv er sat på pause. Nu handler det om at skabe et nyt

Af Natacha Houllind Petersen, udgivet på Propatienter.dk d. 29. juni 2021

Efter 14 år som kranfører sagde Heidi Lorentzens krop stop som 42-årig. I dag skal hun lære at leve med diagnosen kroniske smerter. Det sværeste er dog kampen mod systemet for at blive taget alvorligt og de utrolig lange ventelister.

42-årige Heidi Lorentzen knuger sine hænder om kruset med morgenkaffen. Det trækker lidt i skulderen, og nakken værker, men ellers er i dag en god dag, kan hun mærke.

Det er dog langt fra alle morgener, der ser sådan ud for 42 årige Heidi Lorentzen, der har diagnosen kroniske smerter.

*"Jeg har en konstant brændende fornemmelse i skulderen, nakken og nede i lænden, som om det brænder og buldrer, lige meget om jeg ligger ned eller går. Det har betydet, at der utrolig mange ting, jeg har været nødt til at give afkald på,"* siger hun.

Udover den personlige kamp mod smerterne kæmper Heidi også for at blive taget seriøst og passe ind i et sundhedsvæsen og et kommunalt system, hun ikke mener, er gearet til kronikere.

Heidi er dermed en af del af det stigende antal af danskere, der har kroniske smerter. Ifølge Sundhedsstyrelsen har mere end 20 procent af danskerne kroniske smerter, som defineres ved at være vedvarende i mere end tre måneder. Og tallet kan være stigende, peger flere eksperter på. I 2019 blev kroniske smerter en officiel diagnose med egen diagnosekode (IDC-11).

## Den sidste arbejdsdag nogensinde

Efter 14 år som kranfører begyndte Heidi Lorentzens skuldre, nakke og lænd at gøre mere og mere ondt, og en brændende fornemmelse blev mere og mere insisterende. Smerterne, der kom snigende stille og roligt over en længere periode, gjorde det til sidst



Foto af Martin Lostak fra Unsplash

svært at komme op og gå på arbejde.

Og en vinterdag kulminerede det, da Heidi næsten ikke kunne stå oprejst efter en endt arbejdsdag tilbage i oktober sidste år. Heidi og hendes chef blev enige om at sygemelde Heidi for at give kroppen ro. En pause der senere blev mere permanent, end Heidi havde håbet på.

*"Jeg kunne tydeligt mærke, at min krop havde ondt og brug for at komme ovenpå igen, men jeg var slet ikke forberedt på, at den dag kunne være min sidste*

*arbejdsdag i hele mit liv. Man ved det ofte ikke, før det er for sent. For havde jeg vidst, at jeg ville blive nedslidt i så ung en alder, havde jeg jo valgt et andet job,"* siger hun.

Heidi Lorentzen bor i Børkop nær Vejle og har en ni-årig søn, som hun deler med sin eksmand. I dag er hun i gang med at læse en erhvervsuddannelse i handel på Campus Vejle, som hun begyndte på i

*fase, og jeg håber for alt i verden, at det vil kunne lade sig gøre på en eller anden måde, det er bare meget svært at se sig ud af,"* siger Heidi.

Der er mange ting, som hun gradvist har været nødt til at ændre eller helt at opgive i sit liv for at få sin hverdag til at fungere. Hun får eksempelvis hjælp fra sine forældre til at holde hus og have, og skal hun have tunge flyttekasser ned fra loftet, må hun også få hjælp udefra. Samtidig kan hun kun studere to timer ad gangen, og legetimerne med hendes ni-årige søn er også blevet kortet ned.

Som det er i dag, lægger hun sig mindst tre gange om dagen for at hvile og prøver at holde sig i gang uden at overbelaste sin krop. Derudover afprøver hun medicin fra den smerteklinik, hun er tilknyttet, men Heidi er endnu ikke indkørt i det helt rigtige præparat for hende, og hendes smerter er derfor stadig en stor del af hendes hverdag.

## På besøg i det evige venterum

Et er, at hele Heidis krop trækker, og hun føler dig fanget i en alt for gammel krop, men det værste er det psykiske aspekt og de store omvæltninger, der sker i ens liv, fortæller hun. Heidi beskriver det selv som at være i "et evigt venterum", hvor hun har et spinkelt håb om, at der bliver fundet en kur, eller at hun pludselig vågner op en dag med sin 'gamle, raske krop." *"Men det ved jeg jo godt, nok aldrig kommer til at ske,"* siger hun. Det er stadig meget nyt for Heidi at have diagnosen kroniske smerter, og hun mener selv, at der vil gå lang tid, før hun for alvor lærer at acceptere, at smerterne er en del af hendes nye liv.

*"Det er hamrende svært at være magtesløs og ikke føle kontrol over sin egen krop eller sit liv. Det føles som om, at ens liv bliver sat på pause, og man har mistet en del af sin identitet, men alt andet omkring en fortsætter. Der er stadig regninger at betale, et barn at passe og et hus at holde,"* siger hun.

Kroniske smerter påvirker i høj grad humøret og psyken hos de smerteramte, lyder det fra flere eksperter. Tal fra Sundhedsstyrelsen viser, at patienter med leddegigt har dobbelt så stor risiko for at få en depression som normalbefolkningen, mens det for patienter med rygsmerter er tre gange så høj en risiko.

marts, da hun har fået bevilget revalidering fra kommunen, som skal afgøre, om hun er arbejdsdygtig. Selv ser hun ikke, at det bliver uden udfordringer overhovedet at komme tilbage på arbejdsmarkedet, da hun har behov for liggende hvile mindst tre gange om dagen og er på medicin, der gør, at hun ikke må køre i bil.

*"Det er virkelig svært for mig at se, hvor jeg finder en arbejdsgiver, der vil give mig lov til at gå og komme, som jeg har brug for. Jeg er dog stadig i den tidlige*



# Akupunktur mod hovedpine hos en PA-godkendt akupunktør

## Skepsis fra omverdenen

At have kroniske smerter kan være særlig svært for omverdenen at forstå, fordi det i høj grad er en usynlig og diffus tilstand. Smerter kan ikke måles og vejes, og det kan være en stor udfordring for omverdenen at acceptere og tage hensyn til, når det ikke er en håndgribelig og synlig sygdom som et brækket ben eller en blærebetændelse, peger Heidi på.

*"Det er rigtig svært for andre at sætte sig ind i et liv og en sygdom, som man ikke kan se med det blotte øje og så at tage hensyn til det. Havde jeg et brækket ben, vil jeg kunne pege på min gips og alle ville nikke forstående. Der skal vi være bedre til at rumme andre mennesker,"* siger hun og forklarer, at småkommentarer fra andre personer hurtigt bliver sårende.

Det er eksempelvis, når hendes medstuderende siger *"Ej, hvor er du heldig, at du allerede må tage hjem nu",* eller når bekendte siger, *"så hårdt var dit job som kranfører da ikke?".* *"Det rammer én lige i maven og gør mig rigtig ked af det, for er der noget, jeg ville ønske, så var det at kunne gå på arbejde hver dag fra 9-16 og have et helt normalt liv,"* siger Heidi.

## Den ubærlige ventetid

Den værste form for skepsis er dog, når den kommer fra fagpersoner, for der er ikke plads til kronikere i sundhedsvæsenet og det kommunale system, mener Heidi. *"Hvis du ikke passer ind i en kasse, så vælter deres korthus. Det kan være rigtig hårdt først at skulle kæmpe for at blive taget seriøst af lægerne og få en diagnose og dernæst at blive håndteret på jobcenteret,"* siger hun og understreger, at hun selv har haft et godt forløb hos sin egen praktiserende læge.

Heidi har gjort brug af det udvidede sygehusvalg i en anden region og er i dag tilknyttet Smerteklinikken i Grindsted, hvor hun har været til den første indledende samtale. Hun venter fortsat på at komme til sin næste konsultation i august og står på venteliste til et kursus i smertehåndtering på klinikken, da der er længere ventetider. Og netop ventetiden er "ubærlig".

*"Det virker så skørt, at der er så lange ventetider, når man har brug for hjælp lige nu og her. Det føles*

*som om, at ens liv er kørt af sporet og sat på pause, og nu handler det om at skabe et nyt slags liv,"* siger hun og fortsætter: *"Man kan ikke bare sætte sit liv på pause, men det bliver man tvunget til på den her måde. For mig virker det helt umenneskeligt, at så mange mennesker som mig skal gå med sine smerter i endnu længere tid,"* siger hun.

En opgørelse fra Sundhedsdatastyrelsen viser, at der er flere ugers ventetider til at komme til udredning eller behandling på et af landets 11 smertecentre og -klinikker. Det er dog meget store geografiske forskelle. Hos Odense Smertecenter er der op til 73 ugers ventetid for behandling, mens der i Grindsted Smerteklinik er omkring fire uger. Imens Heidi venter på sin næste konsultation på smerteklinikken, har hun prøvet at etablere en anderledes men nogenlunde normal hverdag med faste rutiner. På den måde har hun hver dag noget at stå op til og et liv, hvor det er muligt at tage de nødvendige pauser, som kroppen har brug for.

*"Ofte har jeg drukket morgenkaffe hos min mor og får hver dag og kom på den måde op og igang hver dag. Det er vildt vigtigt at føle, at man stadig har noget at stå op til, selvom den hverdag man engang havde er væk. Ellers bliver man utrolig hurtig isoleret og ensom,"* siger hun. Smertepatienter kan gøre brug af det udvidede samt frie sygehusvalg, hvor det er muligt at blive udredt eller få behandling enten på et andet sygehus eller en privatklinik, hvis der er mere end 30 dages ventetid.

## Det forringer livskvaliteten, når smerter, hovedpine eller søvnløshed styrer din hverdag.

Det findes der heldigvis råd for i de fleste tilfælde. Med akupunktur kan fysiske og psykiske skavanker ofte reduceres væsentligt.

## Det kan kun blive bedre

Er du vant til et aktivt liv, kan det være svært at acceptere de fysiske begrænsninger, som f.eks. kronisk hovedpine kan give.

Akupunktur er faktisk en ældgammel videnskab og nutidige studier viser, at det har en gavnlige effekt på hovedpine. Akupunktur mod hovedpine har desuden den store fordel, at den smertelindrende effekt stadig holder et år efter endt behandlingsforløb\*. PA's akupunktører har erfaring med at behandle hovedpine og migræne.

Vil du vide mere om akupunktur og dens virkning på fx behandling af hovedpine og hvad akupunktur i det hele taget kan gøre for dig og hvordan dit forløb kan se ud, er du velkommen til at søge efter behandler på [www.aku-net.dk](http://www.aku-net.dk). Behandlere af brancheforeningen Praktiserende Akupunktører er RAB-godkendt som akupunktør.

*"Jeg har lidt af kraftige hovedpiner (jeg fik diagnosen Hortons hovedpine) i mange år og er blevet udredt uden at det etablerede system kunne hjælpe mig.*

*Mine hovedpiner var meget kraftige og det føltes som en kniv der blev stukket i øjet på mig når de svære anfald kom. I perioder kunne jeg slet ikke sove for smerter og min livskvalitet var meget påvirket.*

*Efter jeg startede min behandling er mine hovedpiner fuldstændig aftaget, jeg har ikke haft hovedpiner i 6 måneder og har fået en væsentlig bedre livskvalitet. Jeg er som et helt nyt menneske og er lykkelig for at være uden smerter og medicin".*

Bjørn



Praktiserende  
akupunktører  
[www.aku-net.dk](http://www.aku-net.dk)



\*Kilde: MacPherson, H., Vickers, A., Bland, M., Torgerson, D., Corbett, M., Spackman, E. and Et. A., 2017. Acupuncture for chronic pain and depression in primary care: a programme of research. Programme Grants Appl Res; [online] 5(3). Available at: <https://www.journalslibrary.nihr.ac.uk/pgfar/pgfar05030#/full-report>.





Foto af Klara Kulikova fra Unsplash

## Sygedagpenge-systemets gode sider

Af Mia Jensen

Jeg er blevet spurgt, om jeg vil skrive en artikel til SmerteLiv omkring mit møde med "systemet", sygedagpengesystemet, efter at jeg har kommenteret på et opslag, om hvordan jeg havde det i oktober 2020, hvor jeg selv havnede i det. Jeg havde det nemlig forfærdeligt!!! Og det havde jeg fordi, at jeg kunne mindes, at jeg altid kun havde læst grumme historier om, hvordan sagsbehandlerne behandlede den sygdomsramte.

Jeg hedder Mia og er 49 år. Jeg har siden 2012 været smertepatient grundet en ryg-operation, hvor jeg fik sat en kugleleje-protese i rygraden. Siden fulgte diskusprolaps, føleforstyrrelser og nervesmerter heraf, slidgigt og ny-diagnosticeret i 2020 med fibromyalgi. Jeg har i mange år op til denne her langtidssygemelding arbejdet på en psykiatrisk afdeling. Jeg har siden første diskusprolaps i 2012 været i medicinsk smertebehandling, hvor dosis gennem årene er blevet øget og kombineret med yderligere præparater. De sidste par år op til min sygemelding var jeg oftere og oftere nødsaget til at ringe ind og sygemelde mig. Det var fra et par dage og op til et par uger.

Jeg snakkede meget med egen læge omkring de tiltagende smerter, og håbede hver gang, at de fortog sig. Men sådan blev det ikke!

I samråd med egen læge opsagde jeg min stilling i august 2020. Min samvittighed drænede mig, og med stærke smerter kunne jeg ikke se anden udvej. Jeg var syg af smerter og sengeliggende mange timer i døgnet. Der tænkte jeg, at når nu kroppen fik max ro i min opsigelsesperiode, så ville jeg være klar på arbejdsmarkedet pr 1. oktober 2020, hvor jeg skulle overgå til dagpenge. At skulle overgå til sygedagpenge havde jeg slet ikke tænkt, som en ting der var aktuel for mig. Trods den fuldstændige ro i mange uger var jeg fortsat meget smerteplaget, og jeg var tit bange for, hvor meget mere skade der yderligere kunne ske, når nu jeg skulle i gang igen.

Sidst i september ringede jeg til min fagforening og oplyste, at jeg måske lige i en kort periode havde brug for dagpenge. Hende ved fagforeningen spørger ind til hele situationen, og jeg fortalte det, som det var. Hun blev derefter stille og sagde så med den varmeste stemme "Jamen Mia, du kan da på ingen måde arbejde". Og så græd jeg. Hun forklarede roligt, hvordan et forløb ved kommunen ser ud, og jeg blev bare ved med, at sige, at det ville jeg ikke. Og fortalte hende, at jeg altid kun havde hørt rigtig dårligt om "systemet". Men hun fik mig beroliget. For en stund. Da jeg lagde på efter samtalen, hulkede jeg længe. Af skræk, men også af lettelse. For hvis jeg skulle være helt helt ærlig overfor mig selv, så

vidste jeg jo godt, at jeg ikke kunne arbejde. Men stadig skrækslagen for, at kommunen ville behandle mig som det, der sidder under deres skosåler. Og lettelsen fordi, at et andet menneske havde taget beslutningen for mig!

Og så skulle jeg ringe til kommunen!! Jeg havde tusinde spørgsmål. Jeg blev stillet om et par gange til rette vedkommende. Og jeg fór frem ved hver én med spørgsmål, og fik hver gang et "smilende" og beroligende svar. Jeg fik snakket med rette vedkommende og ville modtage et brev i e-boks.

Som sagt havde jeg tusinde spørgsmål, og jeg var enorm bange for at overse noget, så de fra start ville afvise mig. Så jo, jeg ringede igen næste dag igen! Blev lyttet til og beroliget med, at indtil brevet kom skulle jeg bare slappe af. Så kom brevet i e-boks. Telefonisk samtale stod der (og ikke på grund af Corona, sådan var retningslinjerne). Jeg er meget mere til personlig samtale. Så ja, jeg ringede endnu en gang. Hende jeg skulle snakke med ville meget gerne ses til personlig samtale, så sammen fandt vi en dag, hvor min mand kunne køre mig, da jeg grundet medicin ikke kunne køre bil den periode.

Så kom dagen for første møde! Jeg havde kvalme, svedte voldsomt og havde rystende hænder. Og oveni smerterne. Men hun fik mig hurtig til at slappe af, og jeg var meget ærlig omkring min skræk for, at jeg skulle være "en i systemet". Hun ville gerne høre min sygdomshistorie. Som jeg overfor alle i mange år havde bagatelliseret, når nogen spurgte. Men jeg valgte at være ærlig, for hun kunne jo se, at jeg ikke kunne sidde, at jeg gik dårligt, og var ærlig omkring udsigterne. Da jeg var færdig med at snakke kiggede hun mildt på mig og sagde "Du er vel nok ramt, hva?". Og ja, så græd jeg igen, så meget, at jeg ikke kunne stoppe de næste par minutter. Både over at jeg havde fået sat ord på, samt over at hun havde tid til bare at sidde og lytte. Hun var jo slet ikke som jeg havde frygtet, at hun ville være, hun var slet ikke, som jeg havde læst mange fortælle. Hun ville hjælpe mig. Var empatisk og mild!

Jeg blev tildelt en socialrådgiver, og det faldt så lige sammen med Corona-nedlukningen. Så de første fire måneder foregik med telefoniske samtaler. Hver gang snakkede vi om dét, at når jeg aldrig havde mødt hende, syntes jeg, at det var svært. Så foreslog hun,

at vi gik en tur. Hun måtte gerne mødes udendørs. Så jeg inviterede hende hjem til en gåtur den følgende samtale. Så ved vores næste samtale kom hun her hjem til mig, hvor vi sad udenfor og fik en rigtig god samtale, og ja, endelig hilst på hinanden. Altså det, havde jeg da aldrig turde håbe på, var muligt. At hun lyttede når jeg snakkede om, at jeg savnede personlige møder og var frisk til, at komme til mig!!

Jeg havde nu været i "systemet" i 10 måneder. I den periode har de givet mig ro og fred til et genoptræningsforløb på næsten fire måneder, hvor jeg fra december 2020 til marts 2021 genoptrænede i kommunalt regi med fysioterapeut to timer om ugen. Efter dét var der fortsat ikke grøn lys fra lægen til arbejdsprøvning før et genoptræningsforløb på Sano. Og jeg kan heller ikke. Jeg var skrækslagen for at skulle informere kommunen om dette. Skrækslagen for at de skulle stoppe mine sygedagpenge. Men det har der overhovedet slet ikke været snakket om, og alligevel turde jeg ikke. De har udvist fuld forståelse for min situation. De accepterer og respekterer lægens vurdering trods det, at Sano først har plads den 30/8, og denne besked fik vi allerede i maj. Men kommunen mener også, at det er den eneste rigtige måde, at tingene skal forløbe på

Så man kan godt have et virkelig godt forløb i "systemet"! Det kan da selvfølgelig godt være, at det ændrer sig undervejs. Men så tager jeg den derfra!

Jeg håber, at hvis der står nogen, som netop er kommet på sygedagpenge eller står og skal til det, at de læser min historie og hører om gode forløb. For hvor brugte jeg dog enorm meget energi på tankemylder, da jeg havnede her, på skrækhistorier alle vegne. Og jeg ved, at der er mange rigtig dårlige forløb. Det negligerer jeg på ingen måde! Men lad os få de gode historier frem også.



# Mad med glæde - mad til job

Kilde: Spis Bedre og MumMum  
Redigeret af Iben Rohde formand for FAKS

Ikke alle arbejdspladser har store kantiner med lækker buffet – og ikke alle har råd til at købe sandwich på den lokale cafe. Derfor har vi valgt at vise et par bud på noget lækkert til madpakken i dette nummer.

## Æggemuffins med kartofler

De minder lidt om en traditionel æggekage, bare i portionsstørrelser. De små muffins er lækre i madpakken og kan sagtens fryses (hvis man laver en stor portion). Derudover er denne udgave uden gluten og laktose. Pak muffin ned sammen med et groft stykke brød og måske nogle stave agurker og tomater, så har du en lækker frokost!

Opskriften giver ca. 4 stk. (afhænger af hvilken størrelse muffin form du bruger).

### Ingredienser

- 8 små nye kartofler
- 1 spsk. olivenolie til formen
- 6 æg
- Flagesalt og peber
- 12 semi-dried tomater i olie
- 4 stilke frisk timian
- Du kan derudover pynte med lidt baconstykker

### Sådan gør du

1. Kog de nye kartofler, til de er knap møre. Lad dem køle en smule af, og skær dem i kvarte
2. Tænd ovnen på 225°. Smør en muffin form med olivenolie, og sæt den i ovnen, så den bliver gennemvarm (muffin form i metal er særdeles velegnet)
3. Pisk æggene sammen med salt og peber. Fordel kartofler, semi-dried tomater og timiankviste i muffin formene, og hæld æggemassen over
4. Bag miniæggekagerne 10-12 minutter, eller til de netop har sat sig
5. Når de er afkølet, så kan de fryses



## Blomkålsfrikadeller

Frikadeller er altid et godt bud til madpakken. De kan nydes med en lækker salat eller noget hjemmebagt brød. Denne frikadelle er en vegetarudgave, men man kan jo også tage sin yndlingsfrikadelle med i madpakken.

Opskriften giver ca. 12. frikadeller

### Ingredienser

- 250 g. blomkål
- 1 stk. rødløg
- 2 fed hvidløg
- 2 stk. æg
- 1 dl. mælk
- 2 spsk. hvedemel
- 0,25 bundt frisk persille
- 15 g. parmesan
- 30 g. rasp
- salt/peber
- Til stegning
- 1 dl. raps- eller solsikkeolie

### Sådan gør du

1. Hak løg, hvidløg og blomkål helt fint (du kan bruge en food-processor eller minihakker)
2. Put det hele over i en skål. Tilsæt æg, revet parmesan, finthakket persille, mælk, hvedemel og rasp
3. Tilsæt salt og peber
4. Lad "farsen" stå og hvile i 5 minutter. Hvis den virker for "tør" efter de 5 minutter, så tilsæt et æg mere. Der kan nemlig være forskel på størrelsen af æg. Hvis den omvendt virker for våd, så tilsæt lidt mere mel.
5. Form 12 frikadeller og placer dem evt. på et stykke bagepapir eller en tallerken inden de steges.
6. Varm en pande op med olie på.
7. Placer alle dine frikadeller på panden.
8. Steg dem cirka 3-4 minutter på hver side, indtil de er gyldenbrune.
9. Tag dem af panden og lad dem køle af inden du fryser dem





# Praktikforløb – erfaringer fra FAKS

Af Iben Rohde, formand

FAKS har af flere omgange haft praktikanter, som en del af den målrettede indsats for den enkelte borger. Det er for nogle et hårdt forløb med mange krav og forventninger, og oftest venter der en form for afgrøelse i den anden ende (for eksempel godkendelse til fleksjob med videre).

FAKS har den holdning, at har vi mulighed for at hjælpe en person igennem dette ved at tilbyde en praktikplads, så gør vi det.

## Hvad er virksomhedspraktik

Formålet med en virksomhedspraktik er at afklare eller udvikle personens faglige, sociale eller sproglige kompetencer og at bringe personen tættere på jobmål, ved at personen deltager i konkrete arbejdsopgaver og indgår i kollegiale sammenhænge. Virksomhedspraktik kan også have et afklarende sigte, hvis der er tvivl om din arbejdsevne rækker til ordinær selvforsørgelse eller skal tilbydes revalidering, fleksjob eller førtidspension.

Vær bevidst om, at jobcenteret skal se bredt på dine muligheder for at vende tilbage på arbejdsmarkedet, og derfor kanen praktikplads sagtens være udenfor det område, som du tidligere har arbejdet med.

For personer, der modtager uddannelseshjælp, kan virksomhedspraktik bruges som led i den uddannelsesrettede indsats.

Er du sygemeldt fra et ansættelsesforhold, kan du under visse betingelser tilbydes virksomhedspraktik på egen arbejdsplads, såfremt du ikke har mulighed for at starte på en delvis raskmelding. En virksomhedspraktik på egen arbejdsplads kan være en start med henblik på at overgå til en delvis raskmelding på sigt. Så der er flere muligheder.

Man er velkommen til at foreslå praktiksteder selv til ens jobcenter, dog skal virksomheden være god-

kendt og have plads til at have praktikanter. Det kræver ekstra ressourcer at have forløb i gang, både for personen og for virksomheden.

Vær opmærksom på, at du ikke må starte i virksomhedspraktik uden forudgående godkendelse af dit jobcenter.

## Den sårbare situation

Vores praktikanter har ofte været i praktikforløb for at afklare antallet af timer, som personen fremadrettet kan klare (for eksempel i forbindelse med rehabilitering og fleksjob afklaring), men også for at hjælpe borgeren med at lære nye kompetencer.

I FAKS har vi en udvidet forståelse for de omstændigheder en sygemeldt befinder sig i, og vi viger ikke tilbage for at tage skåne hensyn. Et praktikforløb hos FAKS har fokus på at hjælpe personen videre og sikre dokumentation for hvad den enkelte person formår i forhold til eventuelle begrænsninger skabt af for eksempel længerevarende og/eller kroniske lidelser.



Foto af Christin Hume fra Unsplash

## Hvad laver man i et praktikforløb?

Hvilke opgaver man udfører i et praktikforløb aftales individuelt. Der kan være fokus på at udvikle nye kompetencer, hvilket kan øge mulighederne for fremtidig beskæftigelse.

Vores praktikanter har været tilknyttet vores sekretariat i Valby og sammen med bestyrelsen udført forskellige opgaver med fokus på administration (kontorarbejde). Det er for eksempel:

- Indsamle artikler til inspiration (kommende foredrag, navne med videre)
- Varetage optælling af lagervarer
- Forsendelse af post og pakker
- Skrive oplæg til Facebook
- Svare på e-mails og telefonopkald
- Udarbejde præsentationer

FAKS har haft stor glæde af at kunne hjælpe en borger videre, og se at praktikopholdet har givet personen mod på fremtiden.

Uanset om forløbet har udmundet i at få bekræftet at man ikke længere kan varetage et fuldtidsjob eller man har lært nye kompetencer, så er det en succes. Især hvis forløbet har været godt struktureret men dog fleksibelt nok til at kunne rumme personen i praktik.

## Længden af praktik

Længden af din virksomhedspraktik afhænger af, hvilken ydelse du modtager:

- Er du ledig, dagpengemodtager eller dimittend med en videregående uddannelse, kan du deltage i virksomhedspraktik i op til 8 uger.
- For andre kontanthjælpsmodtagere kan praktiken vare op til 13 uger.
- Op til fem år hvis du modtager revalidering.
- Ubegrænset hvis du modtager sygedagpenge.

Længden aftales med din socialrådgiver i dialog med stedet, hvor praktikopholdet er. FAKS har oplevet at praktikforløb forlænges for at sikre, at borgeren får afprøvet forskellige muligheder.

## Økonomien

Du får ikke løn, når du er i virksomhedspraktik. Det betyder, at du modtager den ydelse, du får nu un-

der din virksomhedspraktik, fx dagpenge eller kontanthjælp. Selvforsørgende ledige har ikke ret til forsørgelsesydelse, men kan eventuelt få en godtgørelse.

## Forventninger

Når FAKS indgår et samarbejde, så er der også en dialog om forventninger til praktikanten og omvendt. Det er vigtigt, at man har en dialog omkring opgaver, kommunikation og hensyn. For at undgå misforståelser eller frustrationer under forløbet er kommunikation det mest vigtige værktøj.

Det kan nogle gange være en udfordring, da man oftest ikke kender hinanden, og borgeren skal være åben og ærlig omkring f.eks. sygdom, begrænsninger med videre. Det kræver tillid til hinanden, og at man hurtigt kan skabe relationer. Det er ikke altid lige nemt, men ved en fælles indsats kan det blive en succes.

## Praktik hos FAKS

Hvis du sidder i en situation, hvor du har brug for en praktikplads, så er du velkommen til at kontakte os for at høre mere om mulighederne. Dog skal du være opmærksom på, at vi primært kan tilbyde opgaver indenfor administration, og det kræver at man kan er en forholdsvis habil bruger af PC og standard programmer.

**"Man er velkommen til at foreslå praktiksteder selv til ens jobcenter, dog skal virksomheden være godkendt og have plads til at have praktikanter".**

**"Vær bevidst om dine egne ønsker og vær ærlig omkring de forhold, som der eventuelt skal tages hensyn til i et praktikforløb".**

# Fleksjob – En ulv i fåreklæder, eller et får i ulveklæder?

Af Liv Holbek

Jeg sidder her og kigger i lovgivningen om den aktive beskæftigelsesindsats, som er den lov der omhandler fleksjobbet. Både for at blive helt skarp på, hvad lovgivningen egentlig siger om fleksjob, hvem der er berettiget, hvordan man bliver visiteret til det og så videre, og så også for at undersøge hvilke opgaver der egentlig ligger hos kommunen, når først en borger er blevet visiteret til fleksjob. Primært i forhold til at sikre at der også er et job at komme efter for den nyudklækkede fleksjobber. Særlig det sidste har nemlig optaget mig op til, at jeg researchede til den her artikel. For er der noget, der altid har undret mig, så er det hvor arbejdsgiverne er henne i det her fleksjob system?

Et fleksjob er i korte træk et tilbud om understøttelse fra det offentlige til den, der ikke kan arbejde under almindelige vilkår i en fuldtids- eller deltid-beskæftigelse. Under cirka 20 timer om ugen, og helt ned til en time om ugen. For at blive visiteret til retten til fleksjob, skal man igennem en jobafklaring hos kommunen og finde ud af hvor mange timers arbejdskapacitet, man har. Det kan enten være gennem jobcenteret denne afklaring foregår, eller man kan blive udliciteret til en jobkonsulent fra et eksternt firma, som kommunen arbejder sammen med. Afklaringen varierer i den grad i tid, når man spørger ud blandt nogen af de i dag omtent 75.000 fleksjobbere vi har i Danmark. Mens nogen har oplevet afklaringer på omkring otte måneder, har andre oplevet afklaringer på op til otte år. Her er det vigtigt at huske, at både helbredstilstande, forhistorie, aktuelle situationer og ikke mindst kommunernes lokale praksis er ganske ganske forskellige, og givetvis helt usammenlignelige. Pointen i afklaringen er udelukkende at blive 100% afklaret, omkring hvor mange timers arbejdskapacitet den enkelte borger har. Hvilket jo virkelig ER en svær øvelse. For hold da op hvor er der bare stor forskel på, hvad et givent job har af betydning for den ansatte, på godt og ondt, og mange kronikerer oplever også, at deres tilstand generelt ikke er så statisk, men mere er en

stor pærevælling af gode og dårlige dage. Det der fungerer godt den ene dag, fungerer måske ikke den anden, ligesom det der gør en' dårlig den ene dag, heller ikke nødvendigvis gør en' dårlig den anden dag. Sådan er kroniker livet, og det kan være vanskeligt at sætte i en fast arbejdsbås. Vanskeligt, men ikke umuligt. Og den glæde og identitet, det giver at have et fast element i sin hverdag og en eller anden tilknytning til arbejdsmarkedet, kan i den grad gøre det op for besværet, når man først er ovre det.

Fleksjobbet er i første omgang ikke nødvendigvis permanent

Når man så skal til at finde et fleksjob, kan det i mange tilfælde være en god ide at finde den helt store kreative blyant frem, og samle sin energi sammen om, hvad man kan, hvad man kan lide og måske også gøre sig klar til at begive sig ud over ens vante rammer. Man skal ikke være bange for at opsøge en arbejdsgiver og give dem en brandtale for at sælge sig selv, og heller ikke være bange for at prøve at skabe sin egen stilling til en given virksomhed. For fleksjobbere er, i mine øjne i hvert fald, en lille guldgrube for arbejdsgiverne. Alene fordi en fleksjobber er billigere at have ansat, fordi de ikke skal have så mange timers løn. Men vi udfylder også gerne de små huller, der kan være i en vagtplan og tager også gerne de små ad hoc administrative opgaver, der er i en mindre, eller større virksomhed, eller som ligger uden for den kerneopgave, som den selvstændige allerhelst vil bruge sin tid på. Fleksjobbere kan fungere som konsulenter, som undervisere, som assistenter af alle mulige slags, som opvaskere, som gulvfolk, som absolut hvad som helst. Bare giv den gas, og sæt et stor spot på dig selv! For fleksjobbene hænger ikke løst, og det er lidt som om, at arbejdsgiverne måske lige skal ringes op en gang, og vises dit gyldne potentiale.

En hurtig søgning på Jobindex, som i øvrigt ikke har en specifik kategori til at søge efter fleksjob, eller til at slå en fleksjobstilling op igennem, kommer i skrivende stund med 10 jobs som matcher min søgning på jobs, der kunne passe til et fleksjob. Altså samtlige fleksjob i hele landet... Og det er kun, hvis jeg søger under studie- og fritidsjobs, at de jobs der ligger tilmæssigt indenfor noget der kunne passe til et fleksjob, dukker op. Jobindex reklamerer dags dato med at der er 41.500 ledige jobs i deres job-

bank, men altså kun 10 af dem passer i dag til folk, som ikke kan tage fuldtidsstillinger. 10 på landsplan.

Hvis en fleksjobber skal trænge igennem her, må vi selv sætte spot på os!

## En tsunami af regler

Mens jeg sidder og prøver at blive sådan rigtig klog på det her fleksjob, så skyller en tsunami af regler, lovgivning, paragraffer, begrænsninger og ikke mindst tanker ind over mig. Jeg føler mig lidt ramt af manglen på muligheder og samtidig overvældet af alle begrænsningerne. Er der egentlig nogen, bare et eneste menneske der kan alle de her regler i hovedet? For de er virkelig indviklede.

For eksempel må en fleksjobber kun uddanne/videreuddanne sig, hvis "kurset" svarer til maximum seks ugers fuldtids varighed. Selvom der måske kunne være nogle situationer, hvor en fleksjobber har en uddannelse, som simpelthen ikke kan egne sig til et fleksjob, eller måske har man slet ikke uddannelse, eller måske kunne det også bare være, man var virkelig drevet af at læse. Men faktisk er det sådan, at der er flere uddannelser, som efterhånden både kan tages på deltid, og online, sådan at man vil kunne komme ned på at få et undervisningstimental på 15-18 timer om ugen. Samtidig er en del af sådan en online undervisning mulig at lægge ind, når det passer bedst i forhold til ens helbred. Begge faktorer er præmisser, der er en del fleksjobbere, der finder sig rigtig godt i, men det vil ikke være muligt at modtage SU på sådan en ordning, hvilket vil gøre det helt umuligt for en, der er bevilget fleksjob at forsørge sig selv under en uddannelse. Desuden er uddannelse kun for den ledige fleksjobber:

*"Uddannelsen kan tidligst påbegyndes efter fem ugers sammenlagt ledighed, og den skal være afsluttet inden for de første ni måneders sammenlagte ledighed"*

En nyvisiteret fleksjobber, som er visiteret efter år 2013, kan heller ikke få lov at oprette sin egen virksomhed og arbejde der. Medmindre de havde en virksomhed i forvejen, og har arbejdet der i minimum to år før de blev visiteret til fleksjob. Selvom det for mig umiddelbart ville give så god mening hvis man som fleksjobber for eksempel kunne åbne et hundelufferfirma og gå tur med nabolagets hunde

## Lov om en aktiv beskæftigelsesindsats Kapitel 20

§ 116. Fleksjob er en ordning for personer, som ikke kan opnå eller fastholde beskæftigelse på normale vilkår på arbejdsmarkedet, som ikke modtager førtidspension efter lov om social pension eller lov om højeste, mellemste, forhøjet almindelig og almindelig førtidspension m.v., og som er under folkepensionsalderen, jf. § 1 a i lov om social pension. Det er en betingelse, at personen har varige og væsentlige begrænsninger i arbejdsevnen.

Stk. 2. Personer, der aktuelt har en meget begrænset arbejdsevne, kan blive visiteret til fleksjob, hvis der er mulighed for, at deres arbejdsevne inden for en rimelig periode kan udvikles.

Stk. 3. Fleksjob kan først tilbydes, når alle relevante tilbud efter denne lov samt andre foranstaltninger, herunder eventuelt forsøg på omplacering på arbejdspladsen, har været afprøvet for at bringe eller fastholde den pågældende i ordinær beskæftigelse. Dette gælder dog ikke, hvis det er åbenbart formålsløst at gennemføre de nævnte foranstaltninger forud for visitationen.

§ 120. Jobcenteret bevilger fleksjob for en periode af 5 år, jf. dog stk. 2. Når den 5-årige periode udløber, tager jobcenteret stilling til, om personen fortsat opfylder betingelserne i § 116 for et nyt fleksjob.

Stk. 2. For personer, der er fyldt 40 år, bevilger jobcenteret efter det første fleksjob et permanent fleksjob, hvis jobcenteret vurderer, at arbejdsevnen fortsat er nedsat i et sådant omfang, at overgang til beskæftigelse på det ordinære arbejdsmarked ikke er en mulighed, og betingelserne for fleksjob fortsat er opfyldt, jf. § 116.

Kilde: retsinformation





Foto af Krzysztof Kowalik fra Unsplash

nogle timer om ugen. Eller åbne en tvillingepasningsordning, der tilbød nogle timers ekstra hænder til tvillingeforældre på barsel. Eller hvad hvis nu man var hamrende dygtig til at holde foredrag, og man kunne tage alt sin viden, som kompetent og intelligent menneske, som kroniker, som handicappet, som syg og gå ud i verden med den og holde et par foredrag. Undervise dem der beskæftiger sig med sådan nogen som os og rykke os tættere sammen med dem, der skal forstå os. Niks! Det må du kun, hvis du gør det gennem et andet firma, som ikke er dit eget (hvis du kan finde sådan et, som er et aktivt firma med en aktiv chef, og ikke "bare" er et proforma firma), eller selvfølgelig, hvis du vil gøre det frivilligt. MEN - du må selvfølgelig ikke arbejde så meget frivilligt, at det kompromitterer dit fleksjob, og den frivillige indsats må ikke kunne sammenlignes med et reelt arbejde. Du skal selvfølgelig kunne arbejde, det du kan arbejde, og så kan du lave dine foredrag ved siden af. Som en hobby ting. Som, helt ærligt, virker lidt urealistisk. For hvis man er visiteret til et maximum på fem, 10 eller 15 timers fleksjob, så er det ens maximum! Og så er der ikke plads til mere af den slags arbejde, som kan være fysisk ret krævende. Men jeg vil lige understrege her, at det ikke er det samme. som at du ikke må eller kan være frivillig i en forening eller et eller andet andet sted! Og det giver selvfølgelig god mening, at dit frivillige arbejde eller den frivillige indsats du lægger ikke skal tage dine ressourcer fra dit ordinære fleksjob, eller fra den indsats du vil kunne gøre på arbejdsmarkedet.:

*Hvis du er på fleksjob, kan du ved siden af dit arbejde lave frivillige aktiviteter, der ikke kan sammenlignes med et job. Det er op til din sagsbehandler at vurdere, om din frivillige indsats kan sammenlignes med et job. Husk at orientere din sagsbehandler, når du starter som frivillig.*

En lille fodnote for perspektiveringens skyld: Som førtidspensionist er man ikke underlagt helt det samme hav af regler, da de har deres helt eget, også ganske overvældende hav. Særligt når det kommer til beregningen af pensionen. Som førtidspensionist må man gerne arbejde frivilligt uden at skulle konsultere kommunen, og man må også gerne oprette sit eget firma. Alt sammen selvfølgelig inde for den naturlige grænse, som nu en gang er den årsag, der er grundlæggende for, at en borger overhovedet er blevet tilkendt førtidspension.

### Mistillid

De danske kommuner er notoriske for at indgyde en følelse af mistillid til borgerne. Når det kommer til at stole på, at en borger også har ret til det, den pågældende har fået, er det tydeligvis ikke nok bare at gå med livrem og seler for at sikre at der ikke er snyd med i spillet, men der hives også et arsenal af sikkerhedsnåle, elastikker og gaffatape frem. Udtrættende afklaringer der trækker i langdrag, årlig dokumentation for at den økonomiske eller helbredsmæssige situation ikke har ændret sig, trusler om alverdens både økonomiske og retslige konsekvenser hvis man agerer uden for aftalte og underskrevne aftale, modregning af selv den mindste overarbejdstime man har været heldig at kunne få OG holde til, fastholdelse af lav arbejdsmæssig anciennitet og så videre. Det er virkelig ikke det, man behøver, når man i forvejen har en ganske betydelig nedsat kapacitet, og det er trist, fordi det ofte er med til at gøre ondt værre. Man er nødt til altid at kunne tage udgangspunkt i, at den enkelte borger kender sig selv bedst, kender sine grænser og ved, hvad der skal til for at passe på sig selv, og derefter også ved, hvad der er at give af sig selv. Og en stille opfordring herfra til dig som sidder på en stol overfor smerteramte og syge borgere: Stol bare på, at vi faktisk gerne vil give og gøre så meget vi kan, også selvom det er

ufatteligt vanskeligt at forstå omfanget af vores begrænsninger. Det er simpelthen unfair at majoriteten skal sættes over for minoriteten med retorikken "Jamen, der er jo NOGEN der snyder", mere end at majoriteten bliver set som ærlige, kærlige og drevne mennesker, som yder alt det de kan, fordi de også selv ønsker det!

Det går ikke, hvis man ikke tror på borgerne i samfundet! Det går ikke, hvis smerteramte og syge borgere skal frygte, at de bliver overvåget, og at de ikke er berettiget til for eksempel almindelige fritidsaktiviteter og hygge på en cafe, fordi de burde bruge den tid til at arbejde! Det går ikke, hvis kroniske syge skal frygte at de mister deres børn eller skal sende dem i aflastning, fordi den tid de bruger med dem kan omregnes til arbejdstid! Det går ikke, at man skal bruge alt sit sparsomme overskud og energi på at søge efter et job, opfinde potentielle stillinger, hive fat i arbejdsgivere, det i sig selv er et fuldtidsjob! For så alligevel hele tiden risikere at se sig forbigået af "raske" borgere, fordi man misforstår og har fordomme overfor, hvad en fleksjobber kan bidrage med! Det går ikke, at man som fleksjobber føler, at man kan blive nødt til at gå på kompromis med sit helbred for at få en plads i arbejdslivet og derefter så alligevel oplever at blive overset som en del af det sociale fællesskab på en arbejdsplads. For så er det ikke sundt! Så holder det op med at være en god ide, og så nedslider det meget mere end det gavner...

*Udtalelserne her bygger på forskelliges fleksjobberes udtalelser og oplevelser, indsamlet på instagram, og til samtaler med kronikere i lokale netværk.*

### Hvor er arbejdsgiverne?

Forstå mig ret! Jeg er faktisk ret stor fan af fleks-

jobbet som koncept. Når man lige ser bort fra det bureaukratiske rod det er, at få udbetalt og fraregnet sine feriepenge eller overarbejdstimer, det fuldstændigt manglende økonomiske incitament, og når man også lige kommer sig over den rungende mistillid, som omfavner ethvert brev og enhver kommunikation fra kommunen, som så overvældende tydeligt er den rettesnor, de er blevet udstukket, så er det virkelig en god ide!

Jeg er kæmpe fan af at "man" satte sig ned, og kiggede på dem der kan det hele, og dem der ikke kan så meget, og så spurgte ud i rummet "skulle vi egentlig forsøge at lave en mellemstation og skabe nogle muligheder til dem, der ligger imellem de to grupper der?" Det er en fantastisk ide! Virkelig. For det er så identitetsskabende at have et job og en tilknytning til arbejdsmarkedet. At have en funktion! En betydning for nogen uden for hjemmet. At være social og netværke med andre mennesker. Og hvis man nu har en fed uddannelse, eller altid har været i et eller andet spændende felt, men så pludselig er blevet ramt af skæbnens/sygdommens grimme hækkesaks, så er det fantastisk at få muligheden for stadig at være med i gamet, og så rent faktisk samtidig være sikret økonomisk. Her har den danske model fat i den lang ende. I hvert fald noget af den lange ende.

For nu kommer der så det, som jeg startede med at skrive, har rumsteret mest i mit hoved igennem mange år efterhånden, og som jeg ikke ved hvor jeg skal finde svarene på. Huskede man at spørge arbejdsgiverne?

Kan de overhovedet se pointen i denne her idé? Ved de, at vi er her? Gider de have os? Forstår de, hvordan de kan bruge os indenfor de rammer og præmisser, vi kommer med, som jo alt andet lige er



meget individuelle? Tør de spørger os? Er de trygge ved de regler, der følger med at ansætte en fleksjobber, og føles det overskueligt for dem? Og sidst men ikke mindst, er de gearet til og interesserede i at tage os med ind i deres fællesskab?

### Puljefleks - en mulig løsning

Da jeg fik fleksjob og blev visiteret til omtrent seks timer, kaldte man det "minifleksjob". Andre kommuner har brugt termen "mikroflexjob". Men begge dele er fjernet fra terminologien, og nu kalder man det vist bare fleksjob på meget få timer. Og de kan være svære at finde stillinger til, hvis ikke man er heldig at kende en, eller have en fod indenfor på et privat arbejdsmarked et sted. Eller har overskud til at trampe ind på diverse kontorer med et stort banner, hvor der står "SE MIG" på. Til det har nogle kommuner fundet på et initiativ de kalder "Puljefleksjob". Du får lige en definition her:

#### Puljefleksjob

Alle medvirkende kommuner (Aabenraa, Fredericia, Horsens, Haderslev, Skive, Randers, Vejen, Frederikshavn, Næstved. red.) har på forskellig vis etableret særlige puljer af kommunale fleksjob på få timer, der af kommunerne oftest benævnes 'microflexjob' eller 'minifleksjob'. Puljefleksjobbene er generelt målrettet borgere, der efter visitation til fleksjob har været langvarigt ledige og vurderes af kommunerne at have en så lille arbejdsevne, at de ikke (aktuelt) kan finde et fleksjob på almindelige vilkår.

Disse jobs er af et års varighed og vil på nuværende tidspunkt kun være i det kommunale regi, og de medvirkende kommuner har pligt til at finde et sådan job til fleksjobberne, hvis denne har været ledig i over 18 måneder.

Det er en interessant måde at forsøge at løse ledighed blandt fleksjobbere på, men jeg synes, der er et lille "men". Jobbet er kun af et års varighed. Og hvis ikke arbejdspladsen har interesse i at beholde den pågældende, starter det hele jo bare forfra.

### Op til fortolkning

Det er meget forskelligt, hvordan de fleksjobbere, jeg har talt med i forbindelse med tilblivelsen af denne artikel, oplever hvordan fortolkningerne af den famøse lovgivning om beskæftigelsesindsatsen bliver anvendt. Der er i retorikken i lovgivningen lagt

virkelig meget op til, at hver enkelt kommunes lokale praksis, og måske også hver enkelt socialrådgiver og sagsbehandler der sidder med den enkelte borger, kan fortolke lovgivningen. Hvilket skaber utryghed og uklarhed.

Vendinger som "væsentlige begrænsninger i arbejdsevnen", "meget begrænset arbejdsevne", inden for en rimelig periode", "åbenbart formålsløst" (se toppen af artiklen, §116 af lovgivningen.) er simpelthen for ukonkrete og upræcise. Og måske man kunne gøre det skarpere, så ikke der er denne her uklarhed, der skaber forvirring og frygt om, hvad reglerne egentlig er, og ikke er. Hvornår er man "væsentligt begrænset"? Hvad betyder det i forhold til at være begrænset nok til en førtidspension? Hvornår er noget "åbenbart formålsløst"? Er det når jeg kan mærke, at det er det, eller når en socialrådgiver, mener det? Hvis ikke vi stoler på det borgerne siger, hvordan kan vi så være sikre på, at vores rettigheder i forhold til lovgivningen bliver overholdt?

Måske er det derfor, der svirrer fortællinger rundt i luften om folk, der er i fleksjob ned til en halv time om ugen, eller som er blevet bedt om at ansætte rengøringshjælp eller anden hjælp, så de kan bruge timer på at arbejde i stedet for at passe hjemmet. Måske er det derfor, der er så meget tabu omkring det at turde åbenlyst at være et glad og livligt menneske, der også kan alt muligt mere end "bare" at være en smerteramt stakkel. Og en opfordring til vores lovgivere kunne for eksempel være at sætte et konkret timetal på skillelinjen mellem fleksjob og førtidspension.

Hvis du føler dig usikker i mødet med kommunen, hvad enten det er i forbindelse med rehabiliterings møder eller ved samtaler med din sagsbehandler, har du altid ret til at tage en bisidder eller en partsrepræsentant med, som du selv vælger. Du kan læse en masse mere om dem begge, og også om hvilke situationer det kan være rart at have en sådan med på [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk), hvis du søger på bisidder.

## Hvad er smerte?

Af Lars Bye Møller, frivillig faglig konsulent

### Klassificering af smerter

Du kan sikkert nikke genkendende til, at det er forvirrende med de mange forskellige diagnoser og begreber, som anvendes til at beskrive smertetilstande. Navnet på den samme smertetilstand kan endda variere fra fagspeciale til fagspeciale eller fra læge til læge alt afhængig af tradition. I denne artikel vil jeg derfor præsentere dig for inddelingen af smerter, de diagnoser, begreber og navne som anvendes, og hvorfor det er vigtigt med en systematisk klassifikation. Diagnoser er først og fremmest tænkt som et arbejdsredskab, så læger, sundhedspersonale, og forskere har et fælles sprog og forståelsesramme

### Derfor klassificerer vi smerter

Diagnoser er først og fremmest tænkt som et arbejdsredskab så læger, sundhedspersonale og forskere har et fælles sprog og forståelsesramme ved sygdom og helbredsstilstande. Det er essentielt at kunne danne sig et overblik og kommunikere tydeligt mellem fagpersoner og på tværs af faggrænser og sektorer, så ingen vigtig information bliver misforstået eller går tabt. Klassificering er desuden vigtig af følgende årsager:

- Stille en diagnose
- Give den mest præcise behandling
- Stille en prognose
- Gøre tilstanden forståelig for patienten
- Dokumentere behandlingen
- Muliggøre samarbejde på tværs af specialer og sektorer

*Denne artikel er den anden i en serie af flere med det overordnede tema "Hvad er smerte?". I den første artikel kan du læse om selve definitionen af smerte, samt gå på opdagelse i en række eksempler på smertescenarier. Du kan finde alle artikler i vores medlemsmagasin SmerteLiv årgang 2021 eller på foreningens hjemmeside.*

- Forenkle journalskrivning og give et overblik
- Forskning
- Få mere viden om sygdomsmekanismer og årsagssammenhæng
- Kvalitetsudvikling af behandling
- At måle og dokumentere dødelighed, hyppighed og udgifter til sygdom
- Indretning af behandlingstilbud i sundhedsvæsenet
- Visitering af patienter til rette behandlingstilbud og sikre bedst udnyttelse af økonomiske rammer
- Tildeling af samfundsøkonomiske midler

### Inddeling af smerter

Smerter kan opstå på grund af forskellige årsager, for eksempel fysisk traume, overbelastning, sygdom, aldring eller operation. Imidlertid eksisterer der også en række smertetilstande, som vi på nuværende tidspunkt ikke kan tilskrive en veldefineret årsag. Under alle omstændigheder forsøger man at klassificere, det vil sige inddele og navngive smerter efter nogle forskellige kriterier og karaktertræk.

Som du sikkert har bemærket, er det er ikke altid åbenlyst, hvilken diagnose eller betegnelse der er mest oplagt at hæfte på en specifik smertepatient. Dette skyldes blandt andet, at der i nogle tilfælde kan være tale om overlap af flere smertetyper. Ikke mindst sker der en løbende udvikling i klassificeringen og navngivningen af sygdomme og helbredsstilstande. Derfor kan du støde på begreber, der offi-



cielt er udgået, og af de fleste bliver betragtet som forældet, men stadigvæk bruges af nogle fagfolk og befolkningen, samt optræder i ældre litteratur og lærebøger.

## Tidsmæssigt perspektiv

### *Akutte smerter*

Skyldes ofte et fysisk traume, hvor der er vævskade og ofte en åbenlys og afgrænset årsag for eksempel en brækket arm eller ben. Akutte smerter kan også skyldes en årsag, der er skjult for det blotte øje såsom nyresten eller blindtarmsbetændelse. Smerterne er ofte mere klart lokaliserbare til sammenligning med kroniske smerter, hvor de er mere diffuse. Desuden vil også ofte være en større sammenhæng mellem omfanget af den fysiske vævskade og smerteintensiteten.

Akutte smerter tjener en vigtig funktion for vores sundhed og overlevelse ved at kapre vores opmærksomhed og ændre vores adfærd. Medicin udgør en central del i behandlingen af akutte smerter for at undgå unødigt lidelse og at smerterne bliver kroniske.

### *Subakutte smerter (3-6 måneder)*

Overgangen fra akutte til subakutte smerter er svær at lave en håndfast definition for. Min egen beskrivelse er " smertetilstand, der optræder efter en akutte hændelse/årsag til skade, overbelastning eller operation, hvor kroppen ikke længere er i akut alarmalarm beredskab, men væv og smertesystem fortsat er ved at restituere til normalt tilstand. Behandling af subakutte smerter vil udover smertemedicin bestå af hvile og genoptræning. Det er forventeligt at smerten vil foretage sig for til sidst helt at forsvinde.

### *Kroniske / vedvarende / hyppigt tilbagevendende smerter*

Kroniske smerter defineres i dag officielt som smerter, der har varet over tre måneder. Tidligere har man opereret med andre intervaller afhængig af speciale og land. Med WHO's klassifikationssystem ICD-11 - International Classification of Diseases er der imidlertid bevidst blevet sat en grænse ved tre måneder af den ekspertgruppe, som har medvirket fra den internationale smerteorganisation IASP (the International Association for the Study of Pain).

De har ønsket at sende et klart signal til verdens klinikere om, at de skal være særligt opmærk-

somme, hvis denne periode overskrides. Erfaringer peger nemlig på en statistisk øget risiko for varige og skadelige ændringer i smertesystemet samt usund adfærdsmæssig tilpasning, når denne tidsramme overskrides.

Behandlingsstrategien for kroniske smerter er også fundamentalt anderledes end ved akutte smerter, fordi smerterne ikke tjener noget opbyggeligt formål. Man bliver nødt til at forsøge at være aktiv og i mange tilfælde acceptere at leve med smerterne. Den medicinske behandling bør også fylde mindre til fordel for mestringsstrategier og træning.

## Kompleksitet

Ikke alle mennesker med kroniske smerter har brug for den samme tværfaglige og omfangsrige indsats. Opdelingen er også vigtigt for at udnytte sundhedssystemets begrænsede ressourcer optimalt.

### *Simple kroniske smerter*

Læger vil ofte tale om simple kroniske smerter, når hverken funktionsevne og livskvalitet er betydeligt reduceret. De fleste smertepatienter med simple kroniske smerter kan derfor opretholde et normalt arbejds- og fritidsliv og deres humør er heller ikke påvirket i væsentlig grad. Simple kroniske smerter bør kunne behandles tilstrækkeligt med praktiserende læge og henvisning til eventuel fysioterapeut og kiropraktor.

### *Komplekse kroniske smerter*

Defineres som smerter der i betragtelig grad påvirker funktionsevne og livskvalitet. Ofte skyldes det, at både biologiske, psykologiske, sociale og eksistentielle faktorer i et eller andet omfang påvirker smerteoplevelsen. Derfor er det ofte nødvendigt med en tværfaglig indsats til at se på de forskellige årsager og skræddersy behandling. Et tværfagligt smertecenter eller smerteklinik har den bedste forudsætning for at gøre dette, fordi personalet er uddannet indenfor kroniske smerter, og du kan få et længere sammenhængende forløb. I en biomedicinske optik er det nærliggende at kigge på kroppen som en maskine og lede efter mekaniske fejl i tilfælde af smerter

Artiklen om smerter vil fortsætte i næste udgivelse af SmerteLiv.

# Boganmeldelse

Af Sanne Lydø, kontaktperson for FAKS Ungdom

Som deltager på FAKS' medlemsweekend, 5-6 juni i år, havde jeg den fornøjelse at høre et oplæg af psykoterapeut, coach og foredragsholder Christel Sonne Rasmussen.

Christel er født med en fremadskridende øjensygdom, som gjorde hende helt blind i en alder af bare 29 år. De indgribende begrænsninger det medførte i Christels liv gjorde, at hun måtte finde en vej til at håndtere den afmagt, frustration og frygt, som fulgte med. Det blev livsvigtigt for hende at finde sine egne motivationsstrategier og dykke ned i motivationens grundnatur for at hun selv kunne håndtere sine livsvilkår og finde sin vej i livet.

Som foredragsholder er Christel i den grad inspirerende at lytte til. Hun fortalte sin livshistorie krydret med humor iblandt seriøse budskaber, hvorved hun forstod at holde deltagerens opmærksomhed omkring sit foredrag. Også jeg følte mig beriget af Christels historie og tilgang til livet. Så da Christel tilbød at vi kunne købe hendes bog "Motivation", behøvede jeg ikke at overveje det ret meget. Jeg var nysgerrig og slog til.

*"Nogle gange må man stoppe op for at komme videre og finde sin vej i livet"*

Mennesker, der lever med kroniske smerter, er også udfordret på det at skulle håndtere afmagt, frustration og frygt i sygdomsforløbet. Det kan være svært at finde motivationen til stå op om morgenen, lave aftaler, få gjort de huslige pligter eller for eksempel få ændret på ens arbejdssituation, når smerterne plager hver dag. Derfor tænkte jeg, at Christels bog om motivation kunne give inspiration til folk, der ligesom jeg selv lever med kroniske smerter. Som Christel selv nævnte på medlemsweekenden, så må man nogle gange stoppe op for at komme videre og finde sin vej i livet.

## Bogen "Motivation"

Med sin bog som kort og godt hedder "Motivation", forklarer Christel, hvordan du på en overskuelig måde kan finde motivation til at realisere både små og store mål i livet. Det er en rigtig interessant bog, som giver dig en (ny) forståelse af, hvad motivation er for en størrelse.

## Bogens opbygning

Med blot 135 sider er bogen overskuelig men samtidig stadigvæk vældig indholdsrig med masser af substans. Bogen er inddelt i små overskuelige kapitler og med en behagelig skriftstørrelse, hvilket gør den nem at læse. Sproget i bogen er ganske ligetil uden specielle fagtermer, og der er ikke brug for ordforklaringer. Ønsker du at gå dybere ned i stoffet er der en litteraturliste bagerst i bogen, som du kan udforske.

På bogens omslag er der anvist en liste med symboler, som forlaget har anvendt undervejs i teksten til at angive, hvor forfatteren for eksempel har et særligt råd, et tip, eller noget, der er værd at huske på og være opmærksom på. Ideen med symbolerne er god, men for mig er der lige lovlig mange symboler at forholde sig til. De virker ind i mellem forstyrrende under læsningen. Ikke desto mindre kan de give læseren et praj om, at her er et ekstra vigtigt tip, forslag eller budskab at bide mærke i.

Du behøver ikke læse bogen kronologisk fra start til slut. Den kan også anvendes som opslagsbog, når du står i en situation, hvor du har brug for inspiration til at motivere dig selv eller andre. Ud over kapiteloversigt er der et indeks, som gør det nemt at slå op under det, du søger.

# Arrangementer og aktiviteter i FAKS

## Bogens indhold

Bogen er alt i alt en enkel og konkret guide til at finde ind til sine egne motivationsstrategier. Den beskriver de grundlæggende drivkræfter bag motivation, effekten af at sætte sig mål, og hvordan du sætter dig mål, som er realiserbare. Det illustreres, hvordan du med forskellige former for fokus og attitude selv kan gøre en forskel for din egen motivation. For som Christel pointerer, så bevæger vores energi sig mod det, vi fokuserer på. Både motivationsfaktorer i relation til privatliv og arbejdsliv bliver berørt. Forfatteren anviser metoder til at skabe overblik og prioritere samt finde energi og tilfredshed ved hverdagens gøremål. Der er inspiration at hente til at finde ud af, hvad arbejdsglæde er for en størrelse for lige netop dig, og hvilke værdier du prioriterer i dit liv. Ikke mindst beskriver bogen, hvordan du med små kneb kan bryde med vaner og barrierer, som skaber hindringer for din motivation.

*"Vores energi bevæger sig mod det vi fokuserer på"*

Udover at motivere sig selv byder bogen også på tips og metoder til, hvordan du kan motivere andre mennesker i dine nære relationer for eksempel partner eller børn.

Gennem hele bogen finder du konkrete metoder, brugbare værktøjer, eksempler og råd, som tilsammen giver dig inspiration og nye strategier til at finde og fastholde din motivation. Flere steder undervejs er der små historier og metaforer, der på rigtig fin vis illustrerer budskaberne og det teoretiske stof, og som gør læsestoffet mere levende.

## Min vurdering og anbefaling

Bogen er interessant for alle, som er nysgerrige på at få et dybere indblik i motivationens grundnatur. Og for dem som ønsker at få en forståelse for, at motivation er meget mere end blot at sætte sig et mål og tage sig sammen. Forfatteren giver nogle fine anvisninger til at sætte tankebevægelser i gang samt reflektere over eget liv og derved finde måder at opretholde sin egen motivation på. Bogen har nogle år på bagen, men det gør den ikke mindre relevant. Emnet kan til alle tider være en udfordring, og noget vi alle kan have brug for råd og vejledning i.

Jeg kan bestemt anbefale bogen og tage det med, som du har brug for. Den er ikke skrevet specifikt til mennesker med kroniske smerter og visse passager er måske ikke lige til at omsætte konkret til et liv med smerter. Men jeg synes helt sikkert, at der er inspiration at hente. Både til at gøre sin hverdag lettere og samtidig indfri de ønsker man har, og de mål man sætter sig. Med sin let læselighed samt konkrete værktøjer, fine eksempler og små historier giver forfatteren inspiration til, hvordan vi kan øge vores motivation ved både små og store mål i livet.

Nedenfor nogle af vores kommende arrangementer og aktiviteter i efteråret 2021. Derudover er der igen åbnet op i lokalafdelingerne, så der er mange muligheder for at være social og få inspiration!

Du kan læse om arrangementerne på vores hjemmeside (se menuen Aktiviteter). Tilmelding er nødvendig til de fleste aktiviteter.

## September

JuraMed – hjælp til patienterstatning ved for eksempel fejlbehandlinger (onsdag d. 15. september)

FAKS – hvad får du ud af medlemskab (onsdag d. 22. september)

Job & Forandring – hjælp til de kommunale processer (dato afventer)

## Oktober

AKU - Bliv klog på akupunktur til smertelindring (onsdag d. 13. oktober)

FAKS - Online afdelingsmøde (Syddanmark & Sønderjylland) (mandag d. 25. oktober)

## November

FAKS - Julebanko (tirsdag d. 2. november)

FAKS – hvad får du ud af dit medlemskab (mandag d. 22. november)

Line Christensen – mini kursus i smertehåndtering (datoer afventer)

## 2022 Januar

FAKS – hvad får du ud af dit medlemskab (onsdag d. 26. januar)

## Februar

FAKS – Forårsbanko (tirsdag d. 15. februar)

FAKS - Generalforsamling (tirsdag d. 15. februar)

## Marts

FAKS Medlemsweekend Middelfart (fredag d. 18. til søndag d. 20. marts)



Foto af Mick Haupt fra Unsplash



## Projekt Helvedesild

### Projekt - Helvedesild

FAKS søger patienter og pårørende som har haft helvedesild (herpes zoster) til at klarlægge varigheden og sværhedsgraden, samt senfølger og udbrud efter helvedesild.

Vi søger efter personlige erfaringer om, hvordan det har påvirket din hverdag og dit helbred. Hvis du vil dele din oplevelse og dit forløb med os, så skriv til os på faks@faks.dk.

Der vil også komme yderligere information på hjemmesiden og på sociale medier. Ingen information deles offentligt.

Vi ser frem til at høre fra jer.

Hilsen  
FAKS

### Faktaboks

- Helvedesild er et smertefuldt udslæt, der skyldes skoldkoppevirus, men den er ikke farlig eller livstruende
- Du kan kun få helvedesild, hvis du tidligere har haft skoldkopper
- Virusset gemmer sig i kroppens nerver, når du har haft skoldkopper
- Helvedesild er en lokal opblussen af skoldkopper i det hudområde, som nerven forsyner
- Udbruddet kan være overalt på kroppen eller i ansigtet, men altid kun i enten højre eller venstre side
- Sygdommen starter ofte med hovedpine, utilpashed, svien og smerter i huden
- I løbet af 3-6 dage kommer der et udslæt med rødme og blærer i området. Herefter dannes der sårskorper
- Hvis du har helvedesild, kan du smitte personer, der ikke har haft skoldkopper

Kilde: Sundhed.dk

## SmerteLinjen – gratis og anonym rådgivning for smerteramte og pårørende

Smertelinjen arbejder på at sætte en ny hjemmeside op, du kan holde dig opdateret på **smertelinjen.dk**

Du kan som altid benytte dig af Smertelinjens telefon rådgivning

 smertelinjen

Vi ved, hvad vi taler om – og kan give gratis og anonym rådgivning på det, der smerter hos dig

**Ring til os på tlf.: 60 13 01 01**

SmerteLinjen drives hovedsageligt af FAKS – Foreningen af Kroniske Smerteramte og Pårørende. Foreningen er landsdækkende og arbejder for at synliggøre kroniske smerter og tilbyder hjælp til smerteramte og deres pårørende. I samarbejdet deltager også SmerteSagen.

**smertelinjen.dk**



Foto af Markus Winkler fra Unsplash

## Nyt fra foreningen

Af Iben Rohde, Formand

Så er vi på den anden side af en skøn sommer i Danmark, og FAKS er i gang med at planlægge projekter og aktiviteter for resten af året og næste år.

På generalforsamlingen i juni blev det vedtaget, at vores forening fremover hedder "Foreningen af Kroniske Smerteramte og Pårørende". Vi vil stadig bruge FAKS som forkortelsen.

### Medlemsweekenden i Kolding

Det var en fornøjelse at møde nogle af vores medlemmer til weekenden i juni. Vi havde et alsidigt program med alvor og humor – og bestemt plads til det sociale. Du kan læse om de forskellige indlæg på vores hjemmeside – og se nogle af de fantastiske billeder.

Det var en rigtig dejlig weekend, og tilbagemeldingerne har da bestemt være positive. Vi fik lavet et evalueringsskema, og vi tager jeres input med til planlægningen af den kommende weekend.

**Medlemsweekenden i 2022** afholdes d. 18. – 20. marts på Brogaarden i Middelfart. Temaet bliver "Samvær og Samliv" med fokus på smertehåndtering. Som et nyt tiltag bliver der særskilte indlæg for pårørende. Du kan holde dig orienteret på hjemmesiden (søg efter medlemsweekend).

### FAKS involverer sig

Vi har sagt ja til at involvere os i flere forskellige projekter, som vil gavne smerteramte og pårørende:

- Udgivelse af tekstsamling (skrevet af pårørende til smerteramte)
- Videreudvikling af app til telefonen, som vil indeholde redskaber, viden og gode råd til smerteramte og pårørende (Region Syd, Digital innovation)
- Udvikling af podcasts
- Samarbejde med Dansk Smerte Forum
- Udvikling af spørgeskema som skal hjælpe med at afdække området omkring misbrug af smertemedicin
- Udgivelse af pjece omkring smerter og søvn
- Udgivelse af pjece omkring smerter og sex
- Aktive i debatten omkring lukninger af privatklinikker og ventetider

Listen er endnu længere. Vi vil løbende lægge information på hjemmesiden omkring de forskellige projekter og aktiviteter.

### SmerteLinjen

Efter FAKS fik det nye layout, så er tiden kommet til SmerteLinjen. Det nye design er superflot, og vi glæder os til at det hele er færdigt.

### Samarbejdspartnere

FAKS udvider også listen af samarbejdspartnere med henblik på at tilbyde medlemmerne bedre adgang til rådgivning og hjælp. Vi er i løbende dialog med andre, som vi mener kan være til gavn for vores medlemmer.

JuraMed hjælper med at søge patienterstatning efter for eksempel fejloperationer

Job & Forandring hjælper med de kommunale processer

### Aktiviteter i efteråret

Vi er ved at have programmet på plads for efteråret, hvor der er forskellige spændende oplæg, som man kan melde sig til. De fleste er online, så der er mulighed for alle at deltage.

Du kan se programmet her i bladet, dog følg med på hjemmesiden, da der løbende kommer flere aktiviteter.

Alle lokalafdelinger er igen startet op, så benyt endelig chancen til at mødes med andre smerteramte. Du finder information om de forskellige afdelinger på hjemmesiden.

### Lokalafdelinger

I efteråret åbner vi ligeledes nye afdelinger:

- Hillerød
- København
- Online afdelinger

Derudover vil det være muligt at deltage i møder online i de områder, hvor vi lige pt. ikke har en fysisk lokalafdeling. Dette vil muligvis føre til nye fysiske lokalafdelinger i de pågældende områder.

### Frivillig indsats

Der skal lyde en stor tak til alle frivillige i foreningen, uden jer ville der ikke være noget FAKS. Derfor vil vi da også gerne opfordre til at tage kontakt til os, hvis man gerne vil hjælpe, og der er mange måder at hjælpe på:

- Skrive indlæg til hjemmeside
- Fortæl din historie (offentliggøres på hjemmesiden)

- Skrive indlæg til SmerteLiv (se kommende temaer, måske du har noget på hjerte)
- Koordinator eller frivillig ved afholdelse af fysiske arrangementer
- Projektkoordinator
- Kontaktperson for en lokalafdeling (kan være en ny eller eksisterende)
- Bestyrelsesmedlem (hver person i bestyrelsen arbejder på forskellige områder afhængig af interesse)
- Teknik (lyd og udstyr til arrangementer)
- Sociale Medier (skriv små indlæg eller have dialog med medlemmerne)
- Læs en bog og lav en anmeldelse
- IT (opsætning af zoom mv.)
- Del dine erfaringer og giv gode råd (oplæg til f.eks. sygeplejersker som er under uddannelse)

Måske du selv har nogle ideer? Send gerne en mail til direkte til Iben Rohde eller til vores FAKS mail.

Vi håber, at I alle vil få et dejligt efterår, og vi ses i næste nummer, eller måske endda i Middelfart?



## FAKS og JuraMed indgår samarbejdsaftale!

Med samarbejdsaftalen kan FAKS medlemmer få hjælp til at vurdere deres patienterstatningssag og være behjælpelig med selve ansøgningen.

Hvordan ved man, om man er berettiget til erstatning fra Patienterstatningen? Det er nemlig svært at vide, om ens smerte eller skade er en følge af sin behandling i sundhedsvæsenet. Borgere, der har været udsat for skade i forbindelse med behandlingen eller på grund af forsinket diagnose, har ofte færre ressourcer, fordi de kan være tynget af smerter og sygdom. Og vil naturligt have behov for mere hjælp.

Det kender vi i FAKS alt til, og fordi JuraMed er drevet af at netop at hjælpe borgerne med at få søgt, har vi valgt at indgå samarbejde med dem. Det er kun, hvis I får tilkendt erstatning, at I skal betale for servicen. JuraMed kan hjælpe vores medlemmer med at vurdere om de har en sag, og i givet fald hjælpe med at ansøge Patienterstatningen.

Det unikke ved JuraMed er, at de udover jurister, også har læger, der primært hjælper med at udforme jeres ansøgning til Patienterstatningen. Læger kan i højere grad målrette en sådan ansøgning og dermed skabe større mulighed for at få tilkendt erstatning.



Juramed A/S | Jyllandsgade 10, 2.7. | 9000 Aalborg | [www.juramed.dk](http://www.juramed.dk)

Med et lægefagligt og juridisk team, er vores ambition, at flere der er kommet til skade, skal have erstatning. Vi ønsker at gøre det nemmere for den skadelidte at opnå erstatning ved at tage ansvar for sagens proces og hjælpe dig i hele forløbet. JuraMed arbejder efter princippet "no cure no pay" det vil sige, at der betales ikke for JuraMed-services med mindre, du får erstatning.

### Spørg eksperterne!

Allerede d. 15. september er det muligt at deltage i et online oplæg, hvor JuraMed vil besvare jeres spørgsmål og få yderligere information om patienterstatninger. Du finder mere information om arrangementet på [www.faks.dk](http://www.faks.dk) under aktiviteter.

## Samarbejdspartnere



# Sekretariat og lokalafdelinger

## Sekretariatet

Urtehaven 76, kld.  
2500 Valby  
Tlf.: 51 92 63 41  
Mandag, tirsdag og torsdag kl.  
9-15. Du er velkommen til at  
lægge en besked med navn og  
nummer, så skal vi nok ringe  
tilbage til dig.

**Ansvarlig for sekretariatet**  
Rasmus Tengvad  
Tlf.: 51 92 63 41  
e-mail: rasmus\_tengvad@faks.dk

**Formand**  
Iben Rohde  
Tlf.: 25 26 18 63  
e-mail: iben\_rohde@faks.dk

## Lokalafdelinger

## Region Hovedstaden

**Valby**  
Kontaktperson:  
Birthe Omdahl  
Tlf.: 27 42 05 73  
e-mail: valby@faks.dk  
Mødested:  
Urtehaven 76, kld., 2500 Valby  
Mødetid:  
Mandage kl. 12:00 – 15:00

**FAKS Ungdom**  
Kontaktpersoner:  
Lars Bye Møller  
Tlf.: 61 27 40 47  
Sanne Lydø  
Tlf.: 22 85 19 79  
e-mail: ungdom@faks.dk  
Mødested:  
Kontakt Lars eller Sanne for  
mødested.  
Mødetid:  
Vi mødes hver den 5. i måned-  
en - hverdage kl. 18 og weekend  
kl.13.

## Region Sjælland

**Hillerød**  
Kontaktperson:  
Birte Mortensen  
Tlf.: 71 77 82 18  
e-mail: hillerod@faks.dk  
Nystartet afdeling så besøg  
vores hjemmeside for yderligere  
information om mødested og

tidspunkter.

**Kalundborg**  
Kontaktpersoner:  
Per & Elin Kristiansen  
Tlf.: 24 41 28 29  
e-mail: kalundborg@faks.dk  
Mødested:  
Ca. hver 4. uge er der afspænd-  
ing på Toftevej 2, 4400 Kalund-  
borg - kontakt os for mødested  
da vi ofte er ude af huset til  
arrangementer.  
Mødetid:  
Åbningstid: Onsdage I lige uger  
hver 4. uge kl. 18:30 – 20:30

**Køge**  
Kontaktperson  
Heidi Simonsen og Sanne  
Schmidt Tlf.: 40 74 39 69  
e-mail: koge@faks.dk  
Mødested:  
Sundhed, Træning og Rehabilitering  
Rådhusstræde 10C, under-  
visningslokalet på 2 sal.  
4600 Køge.  
Mødetid:  
Vi har åbent hver den første  
tirsdag i  
måneden kl. 14.00 – 16.00.

**Slagelse**  
Kontaktperson:  
Gitte Andersen Ørris  
Tlf.: 50 47 31 45  
e-mail: slagelse@faks.dk

Heidi Boddum  
Tlf.: 22 43 80 37  
e-mail: slagelse@faks.dk  
Mødested:  
Stenstuegade 4,  
Slagelse bibliotek  
4200 Slagelse  
Mødetid:  
1. og 3. tirsdag i måneden kl. 18  
til 20

**Stege**  
Kontaktperson:  
Annie Pilegaard  
Tlf.: 22 35 76 05  
e-mail: stege@faks.dk  
Mødested:  
MOENA Mønshallerne  
Platanvej 40  
4780 Stege  
(vi har et lokale på første sal)  
Mødetid:  
Til selvtræning, hver onsdag fra  
kl. 13.30 til kl. 14.30 undtagen i  
skoleferier/helligdage

**Vordingborg**  
Kontaktperson  
Ann-Mari Jensen  
Tlf.: 55 37 68 00  
Kirsten Garn Jørgensen  
Tlf.: 28 36 18 00  
e-mail: vordingborg@faks.dk  
Mødested (nyt sted):  
DGI Huset Vordingborg  
Solbakkevej 42  
4760 Vordingborg  
Mødetid:

Torsdage kl. 14.30 – 15.30  
(træning)

## Region Nordjylland

**Aalborg**  
Da den lokale kontaktperson har  
måtte trække sig pga. helbreds-  
mæssige udfordringer, så vides  
det desværre ikke, hvornår næste  
møde afholdes.

Hvis man har mod på at stå i  
spidsen for lokalafdelingen, så  
kontakt bestyrelsen hurtigst  
muligt via faks@faks.dk.

## Region Midtjylland

**Horsens**  
Kontaktpersoner  
Margit Jensen  
Tlf.: 51 21 87 15  
Niels Olesen  
Tlf.: 42 24 17 28  
e-mail: horsens@faks.dk  
Mødested:  
Sund By Butikken  
Åboulevarden 52  
8700 Horsens  
Mødetid:  
Tirsdag i ulige uger kl. 10.00 –  
11.30  
Torsdag i lige uger kl. 10.00 –  
11.30

## Region Syddanmark

**Odense**  
Kontaktperson:  
Solveig Havlit  
Tlf.: 23 84 17 06  
e-mail: odense@faks.dk  
Mødested:  
Seniorhuset, Toldbodgade 5,  
Odense  
Mødetid:  
Første tirsdag i måneden kl. 16-  
18



**Foreningen af Kroniske  
Smerteramte og Pårørende**

