Langsigtet arbejdsliv

Workbook

FAKS Foreningen af Kroniske Smerteramte og Pårørende

Life Camp
Med Mona Nyholm

Indhold

Introduktion 03

Arbejdsliv på den lange bane 04

Guide til det kommunale system og din afklaring 08

Det gode udredningsforløb 10

Den gode praktik 11

Den gode arbejdsidentitet 13

Det gode rehabiliteringsmøde 15

Livshjulet 18

Hvad så nu? 19

Et langsigtet arbejdsliv

Hvordan ser et godt arbejdsliv egentlig ud på den lange bane, når kroppen eller livet har sat nye rammer? På dette kursus stiller vi skarpt på, hvordan du kan finde retning og muligheder i arbejdslivet, selv når vejen dertil ikke er lige til. Vi ser nærmere på, hvad et bæredygtigt arbejdsliv på den lange bane kan indebære, og hvordan en praktik kan være en meningsfuld del af processen.

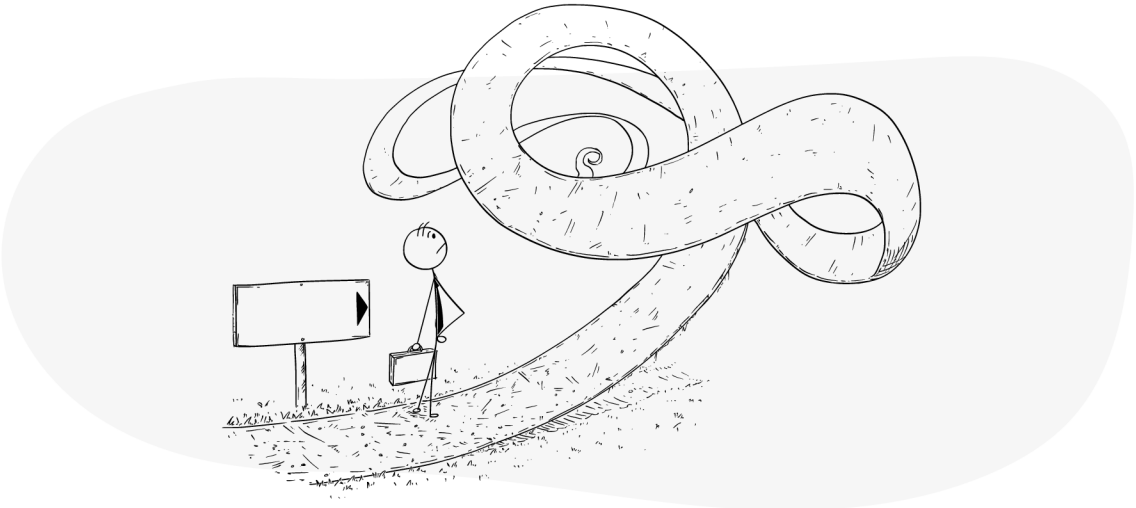
Når man bliver syg – og måske ender i det kommunale system – er overskuddet ofte ikke så stort. Det er ikke nemt at blive en del af et forvirrende system, hvor man let kan komme til at føle sig umyndiggjort. Mange mennesker, fortæller, at de er bange for at blive trukket i deres i forvejen lave ydelse fra kommunen, hvis de ikke gør, som sagsbehandleren siger – også selvom de hverken har energi eller overskud til det, der bliver foreslået. Desværre oplever mange, at det kan være svært at få den nødvendige vejledning og støtte i systemet.

Derfor skal man helst være godt forberedt – så man selv kan være mest muligt med i sin sag. Det er vigtigt at være forberedt på, at hjælpen ikke automatisk går i gang. Ofte skal man som syg, selv "bevise", at man er syg og har brug for hjælp. Måske kan du opleve en følelse af at bevisbyrden er vendt om. Lovgivningen er jo lavet for at hjælpe, når man står i en sårbar situation og man ikke længere kan forsørge sig selv. Det skal dog understreges, at der heldigvis findes mange dygtige sagsbehandlere, som giver god støtte og hurtig afklaring.

Vær ærlig – også når det er svært
Når din sagsbehandler spørger, hvordan du har det, så vær ærlig. Går det dårligt, så sig det. Har du svært ved at få hverdagen til at hænge sammen? Er praktikken for hård? Kan du ikke længere se dig selv på arbejdsmarkedet? Så fortæl det.

Din sagsbehandler kan ikke tage hensyn eller hjælpe dig, hvis ikke hun ved, hvordan du reelt har det. Tænk også over, hvad du reelt kan holde til på længere sigt. Det handler ikke kun om at klare tre måneder i praktik – men om at hverdagsliv og arbejdsliv skal kunne hænge sammen.

Hvis praktikken betyder, at du ikke kan overskue sociale aktiviteter eller få din hverdag til at fungere, så er det måske et tegn på, at dine timer er for mange, eller at dine skånehensyn ikke bliver respekteret.



Energifordeling mellem hverdagsliv og arbejdsliv

I dette skema kan du få et overblik over, hvor meget energi du reelt bruger på dit arbejds- og hverdagsliv. Notér et tal på en skala fra 1 til 10, hvor 10 betyder, at du har brugt al din energi.
Mærk efter, når du har fri fra arbejde, og notér dit energiforbrug for arbejdsdagen. Gør det samme, når dagen er slut, i forhold til hverdagslivet. Sæt det tal på, der passer til hver del af dagen – så du kan få øje på, hvor du eventuelt bruger for meget energi.

Dato	Arbejdsliv	Hverdagsliv	Regulering
17.10	8	4	Jeg skal ikke til behandling samme dag jeg skal arbejde

Mål og drømme

Notér nedenfor, hvad det er, du drømmer om. Måske ser dine drømme ikke længere helt ud, som de gjorde førhen, men skriv det hele ned. Hvis du ikke har nogen drømme for livet, kan det være svært at finde retning – og dermed også at opleve følelsen af succes.

Drømme, du spontant kommer i tanke om



Elementer du gerne vil have ind i livet igen



Skånehensyn

Notér nedenfor, hvad det er, du drømmer om. Måske ser dine drømme ikke længere helt ud, som de gjorde førhen, men skriv det hele ned. Hvis du ikke har nogen drømme for livet, kan det være svært at finde retning – og dermed også at opleve følelsen af succes.

Mindre tid, mulighed for pause, osv.



Hvis ikke dine skånehensyn overholdes, skal du få sagt det til din jobkonsulent og til din arbejdsgiver. Det er god stil at forsøge at løse det på arbejdspladsen, hvis muligt. Her kan du notere, hvilke skånehensyn der ikke er i spil, og om de er forsøgt løst. Dette vil din sagsbehandler nemlig gå op i i forhold til, hvad der så skal ske.

Jeg har ikke det skrivebord jeg har behov for, osv.



En guide til det kommunale system og din afklaring

Denne guide er lavet for at hjælpe dig med at få overblik – og give dig viden om, hvad der sker i systemet. Jo bedre du kan forberede dig, jo større chance har du for, at du til sidst vil føle, at det faktisk er dit liv, det hele handler om.

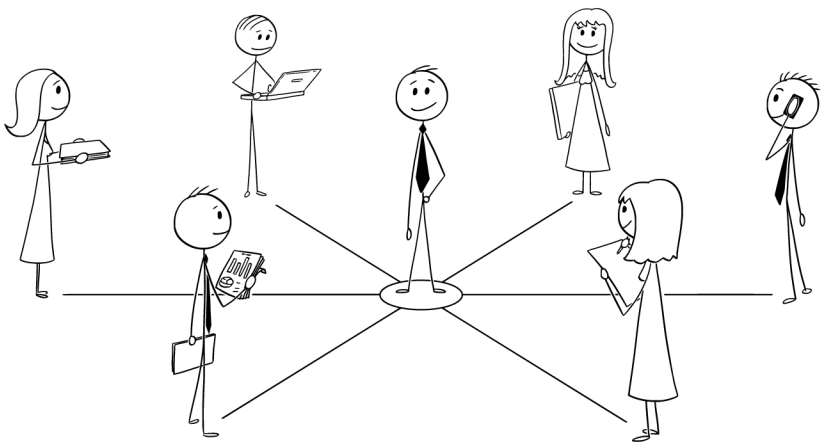
Når man bliver syg – og måske ender i det kommunale system – er overskuddet ofte ikke så stort. Det er ikke nemt at blive en del af et forvirrende system, hvor man let kan komme til at føle sig umyndiggjort. Mange mennesker, fortæller, at de er bange for at blive trukket i deres i forvejen lave ydelse fra kommunen, hvis de ikke gør, som sagsbehandleren siger – også selvom de hverken har energi eller overskud til det, der bliver foreslået. Desværre oplever mange, at det kan være svært at få den nødvendige vejledning og støtte i systemet.

Derfor skal man helst være godt forberedt – så man selv kan være mest muligt med i sin sag. Det er vigtigt at være forberedt på, at hjælpen ikke automatisk går i gang. Ofte skal man som syg, selv "bevise", at man er syg og har brug for hjælp. Måske kan du opleve en følelse af at bevisbyrden er vendt om. Lovgivningen er jo lavet for at hjælpe, når man står i en sårbar situation og man ikke længere kan forsørge sig selv. Det skal dog understreges, at der heldigvis findes mange dygtige sagsbehandlere, som giver god støtte og hurtig afklaring.

Vær ærlig – også når det er svært
Når din sagsbehandler spørger, hvordan du har det, så vær ærlig. Går det dårligt, så sig det. Har du svært ved at få hverdagen til at hænge sammen? Er praktikken for hård? Kan du ikke længere se dig selv på arbejdsmarkedet? Så fortæl det.

Din sagsbehandler kan ikke tage hensyn eller hjælpe dig, hvis ikke hun ved, hvordan du reelt har det. Tænk også over, hvad du reelt kan holde til på længere sigt. Det handler ikke kun om at klare tre måneder i praktik – men om at hverdagsliv og arbejdsliv skal kunne hænge sammen.

Hvis praktikken betyder, at du ikke kan overskue sociale aktiviteter eller få din hverdag til at fungere, så er det måske et tegn på, at dine timer er for mange, eller at dine skånehensyn ikke bliver respekteret.



Sagsbehandlerens processer – vejen til rehabiliteringsmøde

Rejsen mod et rehabiliteringsmøde kan være lang, og vejen tilbage til et godt arbejdsliv kan være endnu længere. Nedenfor beskrives nogle af de vigtigste processer i det kommunale system, som det er vigtigt at kende til.

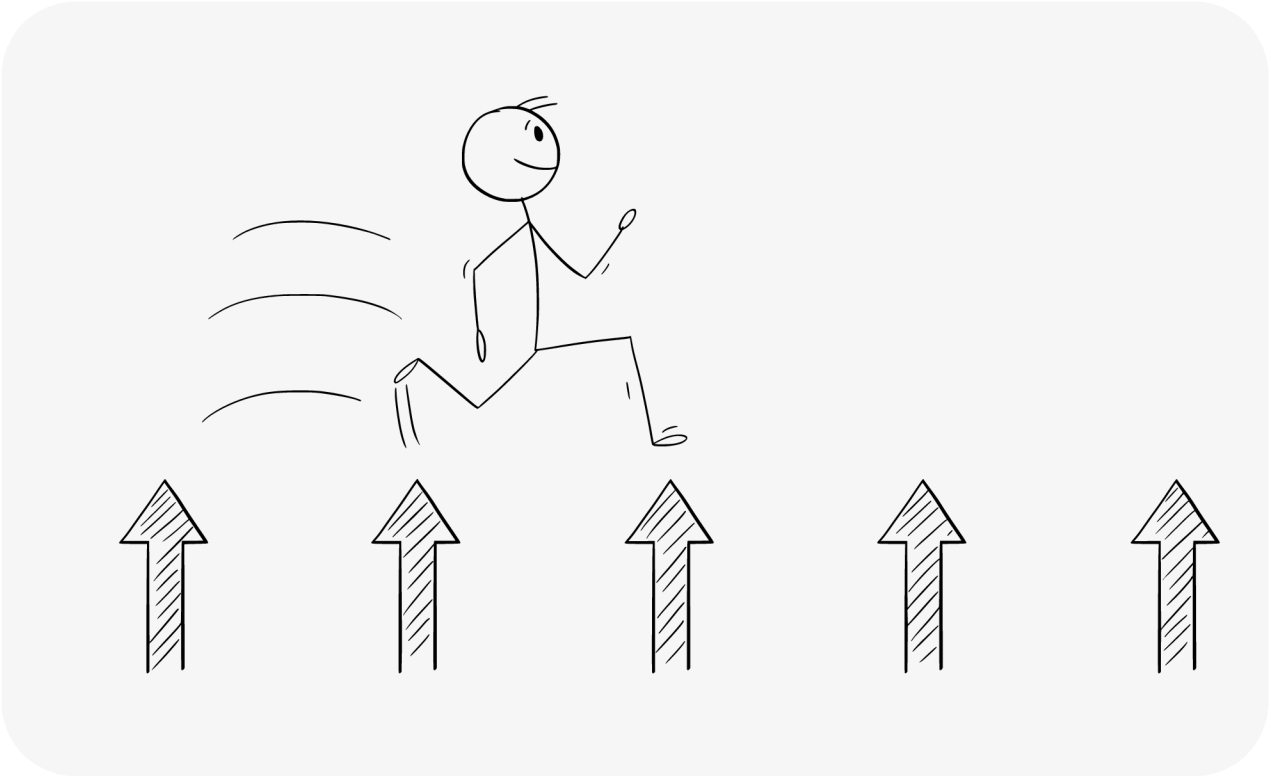
For at kunne komme til rehabiliteringsmøde skal der være et godt samarbejde med sagsbehandleren. Sammen skal flere ting afklares:

- Er borgeren udredt og er der stillet en diagnose?
- Hvad skal der til for, at der kan opnås bedring – og hvilke behandlingsmuligheder findes?
- Hvordan kan den bedst mulige arbejdsevne opnås – hvis det overhovedet er muligt?
- Hvordan hænger arbejdsliv og hverdagsliv sammen?

Formålet med processen er, at tilstanden skal være stationær – det vil sige, at der ikke skal være uafprøvede behandlingsmuligheder eller medicin, som kan ændre helbredstilstanden.

Derudover skal situationen være varig. Det er ikke tilstrækkeligt at have haft smerter eller problemer i 3 måneder. Smerter betragtes normalt som kroniske, når de har været konstante i mellem et halvt og et helt år.

Det er muligt at komme til rehabiliteringsmøde uanset hvilken ydelse, der modtages. Ydelsen har ikke i sig selv stor betydning for selve mødet, men kan have betydning for den ressourceydelse, der eventuelt tildeles under et ressourceforløb. Dette kan sagsbehandleren oplyse mere om.



Det gode udredningsforløb

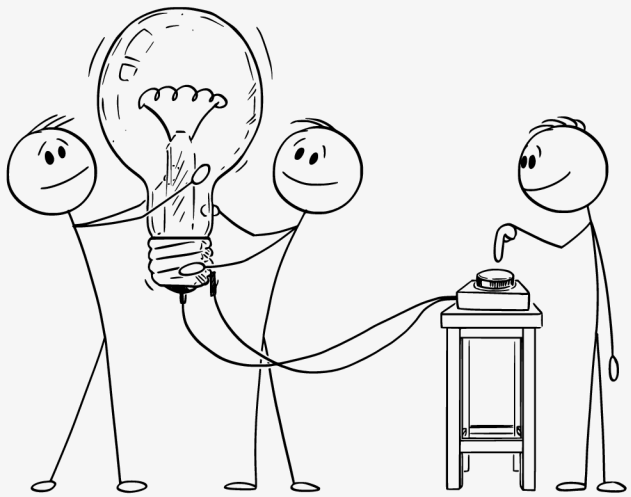
Når du mister din arbejdsevne eller bliver for syg til at arbejde fuldtid, bliver du ofte en del af det kommunale system. Mange er allerede i systemet, inden en evt. fyring, fordi arbejdsgiver modtager refusion under sygdom. Din sygedagpengeperiode varer 22 uger, og derefter skal der tages stilling til forlængelse eller et nyt forløb – fx jobafklaring eller ressourceforløb.

Før kommunen kan vurdere din arbejdsevne, kræves en klar diagnose. Derfor igangsættes ofte en udredning via speciallæger og undersøgelser for at finde ud af, hvad du fejler, og hvilke behandlingsmuligheder der findes. Målet er at se, om du kan komme tilbage i fuldt arbejde og blive selvforsørgende.

Før der kan gives fleksjob eller pension, skal din situation være varig og stationær – dvs. at der ikke er flere muligheder for bedring. Udredningsforløbet kan være langt pga. ventetider, men tiden kan bruges konstruktivt:

- Fortæl din sagsbehandler så meget som muligt, så hun får det fulde billede.
- Deltag i træning og behandling – det viser samarbejdsvilje. Har du allerede været i et forløb, kan en udtalelse erstatte ny behandling.
- Indsamling af relevante udtalelser er vigtig – det er disse, der dokumenterer din situation.
- Du kan godt være i behandling og praktik samtidig, men arbejdsevnen skal først vurderes, når du er så stabil som muligt.

Målet er at finde ud af, hvor meget du realistisk kan arbejde – og sikre, at der ikke er flere muligheder for forbedring, før en endelig afgørelse træffes.

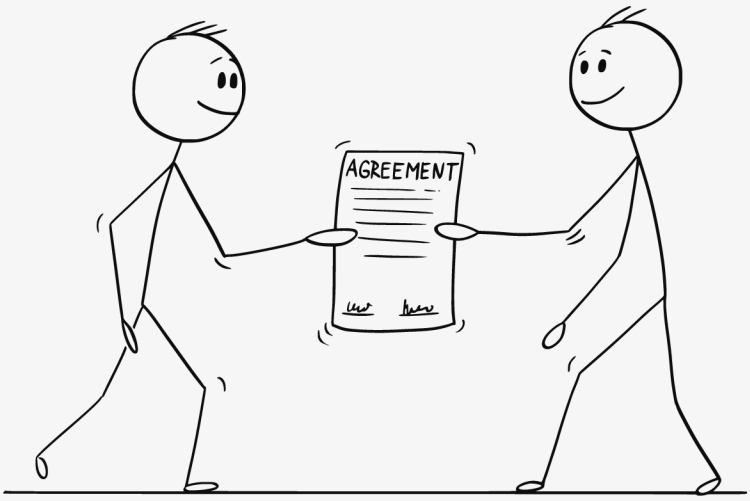


Den gode praktik

Vær helt ærlig om, hvad du kan holde til – og hvad du ikke kan

Tænk over, om det, du siger ja til, også er noget, du vil kunne blive ved med i det lange løb. Med andre ord: Ville du kunne arbejde på dette niveau i mange år?

- Mærk efter, tænk det igennem – og ikke mindst: Få meldt ud, hvad dine skånehensyn er. Det er vigtigt, at du både tager højde for dine fysiske behov og dine kognitive (mentale) behov. Det kan også være relevant at overveje, hvordan din arbejdsplads skal indrettes.
- Har du brug for hjælpemidler? Er det bedst, at du kun har én kontaktperson, der giver dig opgaver? Har du behov for ekstra pauser? Kort sagt: Alt, hvad der kan hjælpe dig til en god arbejdsdag, er værd at tage med.
- Fortæl både din arbejdsgiver og eventuelt din jobkonsulent om det.
- Hvis du har en dårlig dag – f.eks. med smerter – og du er i praktik, så vil jeg anbefale dig alligevel at møde op. Det er vigtigt, at din praktikvært også ser, hvordan det er for dig, når du har det skidt. Selvom du måske kun er der i 15 minutter, bidrager det til at afklare, hvad du reelt kan.



Giv dig selv en god praktik oplevelse

Der findes forskellige typer praktik. Den ene har fokus på at bevare tilknytningen til arbejdsmarkedet, da det har stor betydning for både trivsel og selvværd. Det er godt for psyken at komme hjemmefra, få nye input, have kollegaer og føle sig betydningsfuld.

Den anden type er en afklarende praktik, hvor formålet er at vurdere arbejdsevnen og identificere de nødvendige skånehensyn. Det er denne type praktik, der beskrives i det følgende.

Hvorfor praktik?

Sagsbehandleren skal vurdere din arbejdsevne for at kunne tildele den rette ydelse. Praktikken skal vise, hvad du kan klare – uanset branche – med fokus på dine fysiske og mentale skånehensyn. Det vigtigste er, at praktikken belyser dine skånehensyn, både fysisk og mentalt.

Eksempler på skånehensyn:

- Hvor længe kan du stå, gå eller sidde?
- Hvor meget kan du løfte?
- Kan du tage initiativ selv, eller skal du sættes i gang?
- Hvordan håndterer du kundekontakt, støj, mange informationer og afbrydelser?

Ofte vil praktikken foregå i en anden branche end den, du kommer fra – f.eks. dagligvarebutik eller børnehave – fordi det giver mulighed for bredere afklaring. Du skal måske i én eller to praktikker – det vurderes individuelt.

Få den mest retvisende vurdering af din arbejdsevne:

- Vær ærlig: Gør kun det, du kan holde til på lang sigt. Vurder, om det er realistisk at arbejde sådan i mange år.
- Beskriv dine behov: Fortæl om både fysiske og mentale skånehensyn. Har du brug for hjælpemidler, ekstra pauser, færre skiftende opgaver eller en fast kontaktperson?
- Mød op – også på dårlige dage: Det er vigtigt at vise, hvordan du fungerer, når du har det skidt. Bare 15 minutters deltagelse giver vigtig information.



Den gode arbejdsidentitet

Det kan være svært at give slip på tanken om at vende tilbage til det job, man havde før sygemeldingen. Men jo før man tør mærke efter, om fuldtidsarbejde er realistisk, desto bedre – for her begynder rejsen mod et bedre liv med smerterne. At fastholde ønsket om at fortsætte som før kan skabe pres, flere smerter og en negativ spiral.

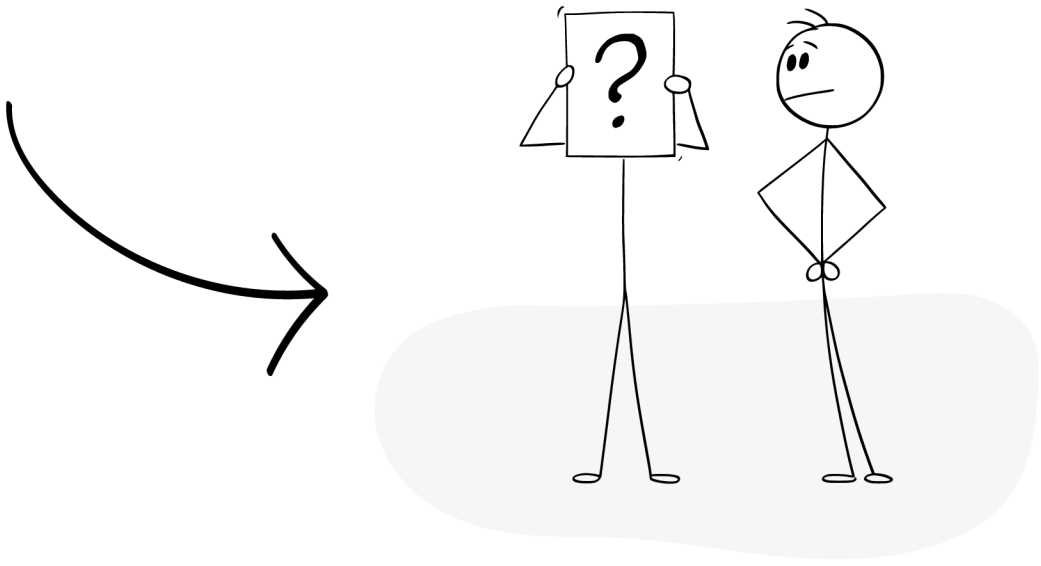
Det er værd at overveje, om den hidtidige livsstil – uden at lytte til egne behov og altid yde alt for andre – skal fortsætte. Måske er det bedre at øve sig i at sætte egne behov først, sige fra og tage hensyn til egne grænser.

Det er vigtigt at forstå, at forandring tager tid. Vi har brugt mange år på at leve livet, som vi kender det – og det tager tid at lære at leve på en ny måde. Men det kan i sidste ende betale sig rigtig godt.
Kort sagt bør du:

- Find en branche og et job, du kan holde til på lang sigt.
- Vær ærlig over for dig selv – måske er rollen som salgsdirektør ikke mulig længere, men du kan måske stadig bidrage med salg via virksomhedens hjemmeside. Tænk over, hvad du bedst kunne lide ved dine tidligere job, og tilpas det efter dine skånehensyn.
- Find en balance mellem arbejdsliv, fritid og hverdagsliv – måske med nedsat tid.
- Vær åben om dine skånehensyn over for dig selv og nye arbejdspladser, så alle kan hjælpe dig bedst muligt.

Når smerter eller psykiske udfordringer ændrer livet, starter et "nyt liv" – som kræver, at vi lærer mange ting på ny: Hvordan vi laver mad, siger fra med god samvittighed, og deltager socialt uden at overbelaste os selv.

Antallet af år med smerte kan ses som en "ny alder." For eksempel, hvis man har haft smerter i 12 år, kan man overveje, hvad man realistisk kan forvente af en 12-årig. Vi er ofte for hårde ved os selv og tænker, at vi skal "tage os sammen" og yde, før vi kan nyde livet. Men er det virkelig nødvendigt? Jo mere vi sætter os selv først, desto bedre får vi det – også når vi skal finde tilbage til et godt arbejdsliv på nye præmisser.



At skabe en ny arbejdsidentitet

Nu skal du til at finde retning mod det gode liv – og det starter lige her. Du fortjener det til fulde. Du har knoklet og passet på andre i mange år, så nu er det din tid til at nyde livet og arbejde i det tempo, der passer dig.

Hvad er et godt liv for dig?



Skriv, hvorfor du fortjener et godt liv



Det gode rehabiliteringsmøde

Det lille rehabiliteringsmøde

Når sygedagpengene ophører – hvilket typisk sker efter 22 uger – vil man i mange tilfælde overgå til et jobafklaringsforløb. Der findes dog op til syv forlængelsesmuligheder, som kan anvendes i særlige tilfælde.

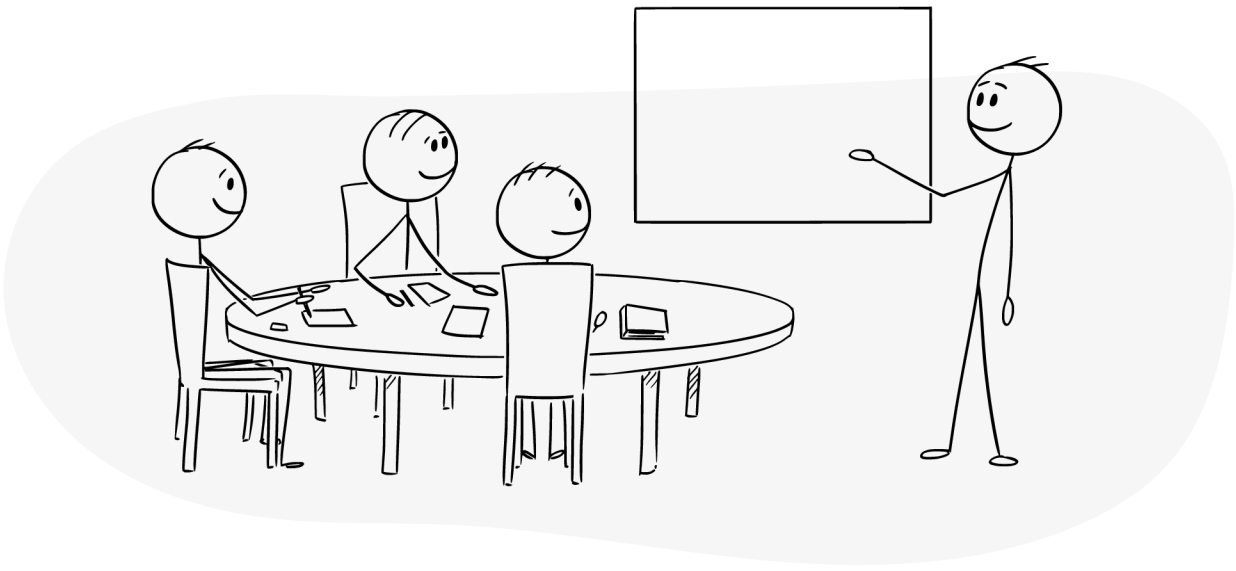
I et jobafklaringsforløb afholdes der løbende rehabiliteringsmøder for at sikre, at den tværfaglige indsats er målrettet og koordineret. Forløbet er kendetegnet ved at være individuelt tilpasset, helhedsorienteret og tværfagligt.

Formålet er at sikre en sammenhængende indsats, der kan bringe borgeren tættere på arbejdsmarkedet eller uddannelse. Indsatsen kan bestå af tilbud efter beskæftigelseslovgivningen – såsom vejledning, opkvalificering, virksomhedspraktik, løntilskud og mentor – samt indsatser efter sundhedsloven eller serviceloven.

Det betyder, at flere afdelinger i kommunen samt sundhedsvæsenet vurderer sagen og kommer med anbefalinger til, om der mangler relevante tiltag, før sagen kan rejses til det store rehabiliteringsmøde, hvor en endelig afgørelse træffes.

Det er de samme fagpersoner, der deltager i det lille rehabiliteringsmøde som i det store, men det lille møde er kortere og mere teknisk i sin karakter. Der er ikke behov for at forberede en personlig fremlæggelse, som det er tilfældet til det store møde.

Ofte vil de nødvendige indsatser allerede være i gang, og mødet bruges primært til at sikre, at sagen bevæger sig i den rigtige retning og samles korrekt til det videre forløb. Mange oplever nervøsitet forud for det lille rehabiliteringsmøde, men det er sjældent, at der sker store ændringer i sagen på baggrund af netop dette møde.



Det store rehabiliteringsmøde

Til mødet deltager typisk 4 til 6 personer, herunder sagsbehandlere fra forskellige afdelinger i kommunen, en uvildig læge og eventuelt andet sundhedspersonale. Du ledsages af din sagsbehandler, men har du behov for det, kan du tage en bisidder med til mødet. Bisidderen må som udgangspunkt ikke deltage aktivt, men kan hjælpe dig med at huske, hvad der bliver sagt. Det er også muligt at tage en partsrepræsentant med, som kan udtale sig på dine vegne. Husk at give besked til din sagsbehandler i god tid, så alle i rehabiliteringsteamet kan blive informeret om dette.

I de fleste kommuner starter rehabiliteringsmødet med, at du får 5 minutters taletid. Det kan for nogle være en smule skræmmende, fordi man ikke altid ved, hvad man skal sige. Men du kan også se det som en god mulighed for at fortælle, hvordan du har det, og hvad du ønsker dig af fremtiden. Det kan være en fordel at forberede sig inden mødet, så du får brugt din taletid bedst muligt. Det kan hjælpe at skrive det ned, du ønsker at sige. Jeg anbefaler, at du starter med at sige, at du er lidt nervøs, og derfor gerne vil læse det op, du har forberedt hjemmefra.

Du kan med fordel komme ind på følgende punkter:

1. Hvordan ønsker du, at dit arbejdsliv skal se ud fremadrettet? Fortæl, hvorfor du ønsker fleksjob eller pension, og hvad det gode ved det vil være for dig.
2. Hvis du ønsker fleksjob, så fortæl, hvordan du tror, du vil kunne klare det. Fortæl om det timetal, du havde i praktikken, og hvordan det fungerede at arbejde ud fra dine skånehensyn.
3. Hvilke skånehensyn har du, og har du erfaring med, at de kan lade sig gøre på en arbejdsplads?
4. Kan du få arbejdslivet og hverdagslivet til at fungere samtidig? Har du erfaring med at komme hjem fra arbejde, hvile dig og derefter oparbejde energi til at få hverdagen til at fungere?
5. Brug de sidste 1-2 minutter på at fortælle, hvad det vil betyde for dig at få et fleksjob eller en pension. Måske har du allerede erfaringer med glæde og overskud ved at høre til og være en del af en arbejdsplads.

Når dine 5 minutter er gået, vil panelet i rehabiliteringsteamet stille dig nogle supplerende spørgsmål. Svar så ærligt som muligt, men prøv at holde fokus på det, du kan, frem for kun at fortælle om det, du ikke kan. Dine begrænsninger er ofte godt beskrevet og udmålt i alle de papirer, der ligger til grund for rehabiliteringsmødet.

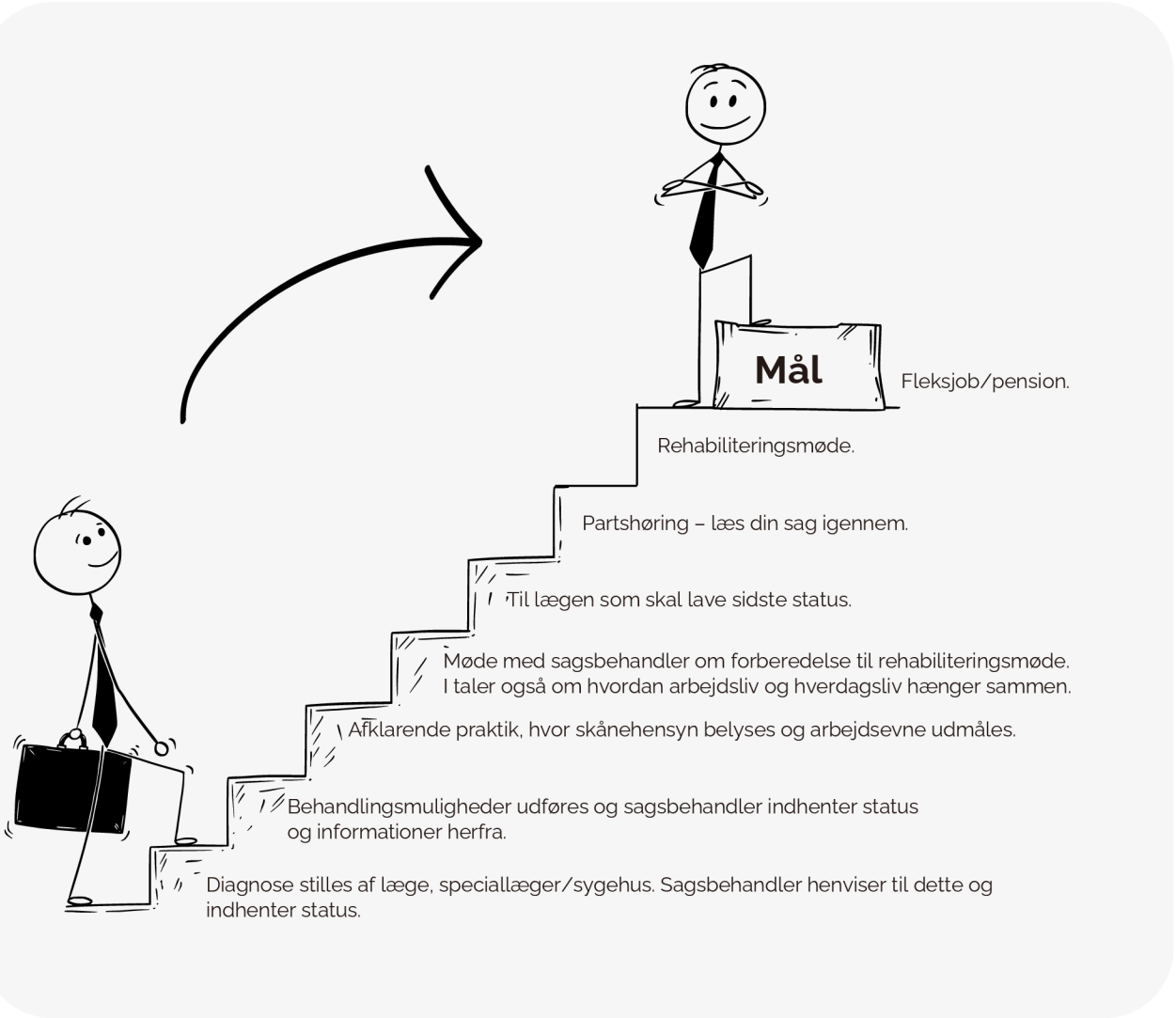
Inden mødet får du tilsendt partshøringen, som indeholder alle de papirer, som rehabiliteringsteamet vil bedømme din sag ud fra. Jeg anbefaler, at du især bruger tid på at gennemlæse den sammenskrivning, din sagsbehandler har lavet, hvor dine barrierer og ressourcer i forhold til arbejdsmarkedet beskrives. Udover din sagsbehandlers beskrivelse indeholder partshøringen udtalelser og statusser fra behandlingssteder, speciallæger, praktikker m.m.

Giv gerne besked til din sagsbehandler, hvis du mener, der mangler noget i belysningen af din sag. Det er også her, du har mulighed for at komme med de sidste kommentarer til din sag, hvis du oplever, at noget er noteret forkert. Dette kaldes dit høringssvar.

Hvis ikke din sag er stationær og varig, og din arbejdsevne ikke er fuldt afklaret igennem 1-2 praktikker, vil du ofte blive tilbudt et ressourceforløb inden rehabiliteringsmødet. Det kan være en god mulighed for at få ro til at gennemgå den behandling og afklaring, du har brug for, inden sagen endeligt afklares. Det giver også en god chance for at finde din plads i det nye liv, du skal lære at leve med kroniske smerter.

Hvis din sag er varig og stationær – altså at dine diagnoser er beskrevet, og du har gennemgået de behandlingsmuligheder, der findes – kan din arbejdsevne afklares.

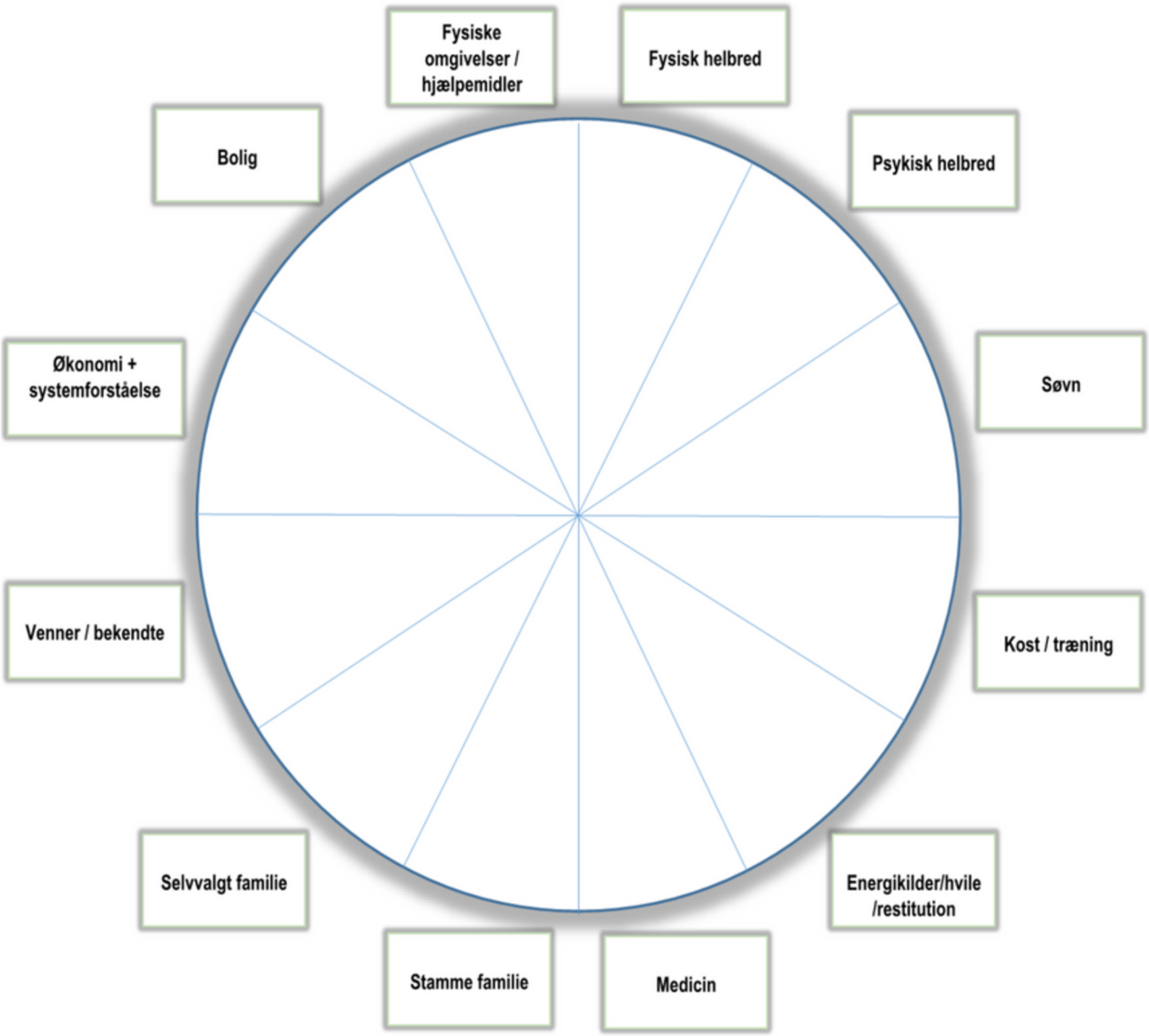
Skemaet nedenfor beskriver vejen til afklaring på fleksjob eller pension. De nederste tre trin er her, hvor du er mest aktiv, mens de sidste fire trin består af møder, hvor din sagsbehandler arbejder på sagen, så den kan fremlægges til rehabiliteringsmødet, hvor du kan få den endelige afgørelse.



Livshjulet

Livshjulet kan du bruge til at få overblik over, hvordan dit liv egentlig går. Måske synes du, at det går okay – men der kan sagtens være områder, du ikke får taget dig af. Hvis du udfylder livshjulet en gang om året, har du et godt pejlemærke for, hvordan balancen er i dit liv. Tænk på det som et cykelhjul: jo mere jævnt og udfyldt det er, desto bedre ruller det.

- Gå hver livsområde igennem, og skraver feltet alt efter, hvor godt det fungerer.
- Er feltet helt udfyldt, fungerer det rigtig godt. Er det tomt, fungerer det dårligt.



Hvad så nu?

Hvad forhindrer dig i at leve det liv, du drømmer mest om? Vi har nu været hele vejen rundt om temaerne, men det betyder ikke nødvendigvis, at du er færdig med at arbejde med dem.

Det gode er, at du altid kan vende tilbage til det, du ønsker at dykke dybere ned i eller arbejde videre med – igen og igen.

Hvad har jeg lært?	Hvornår/hvordan får jeg det i spil?