

Lær at tackle job og sygdom

Beskæftigelsesregion Midtjylland
29. september 2014

Lea Hegaard chefkonsulent, Komiteen for Sundhedsoplysning

Malene Norborg senior projektkoordinator, Komiteen for Sundhedsoplysning



Program

1. Om *Lær at tackle job og sygdom*
2. Kursets ophav
3. Form, indhold, målgruppe
4. Kursets tilgange og metoder
5. Smagsprøve – en aktivitet fra kurset
6. Erfaringer fra pilotafprøvning
7. Hvordan kommer man i gang?



Lær at tackle job og sygdom

Formål med tiltaget: At styrke den kommunale indsats for sygedagpengemodtagere med langvarige lidelser

Initieret af: STAR og Ministeriet for Sundhed og forebyggelse

Finansieret af: STAR

Tidsplan: 2012-2016

Pilottest: Gennemført i 2013 i 3 kommuner.

Opstart: Kommuner kan gratis komme i gang indtil midt 2015

Evaluering: Skal skabe viden om effekter på beskæftigelse, sundhed, mestring. Gennemføres af Aarhus Universitet og SFI. Randomiseret, kontrolleret design.



Hvad siger loven?

Den nye sygedagpengelov § 13 c. stk. 6 fastslår, at:

”Sygemeldte, der er visiteret til kategori 2, har ret til et kursus i mestrings af følger af sygdom i forhold til at fastholde et arbejde”

Lov nr. 194 af 11. juni 2014 om ændring af lov om sygedagepenge.



Om kurset

Formål: Styrke borgerens mestring af sygdom og symptomer, tilbagevenden til arbejde og fastholdelse af arbejde

Målgruppe: Borgere der er sygemeldte fra job, modtager sygedagpenge og har langvarig lidelse (gruppe 2 og 3)

Undervisere: Borgere, der selv har erfaring med at arbejde trods langvarig sygdom – fungerer som positive rollemodeller.

Form: 6 moduler af 2,5 time – 1 gang om ugen i 6 uger

Frivilligt tilbud: Deltagelse må ikke få konsekvenser for ydelser

Udbydes: I et samarbejde mellem sundheds- og beskæftigelsesområdet (anbefaling – ikke et krav)



Kursets ophav

Kurset er udviklet på Stanford Universitet og videreudviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning.

Der findes 4 kurser:

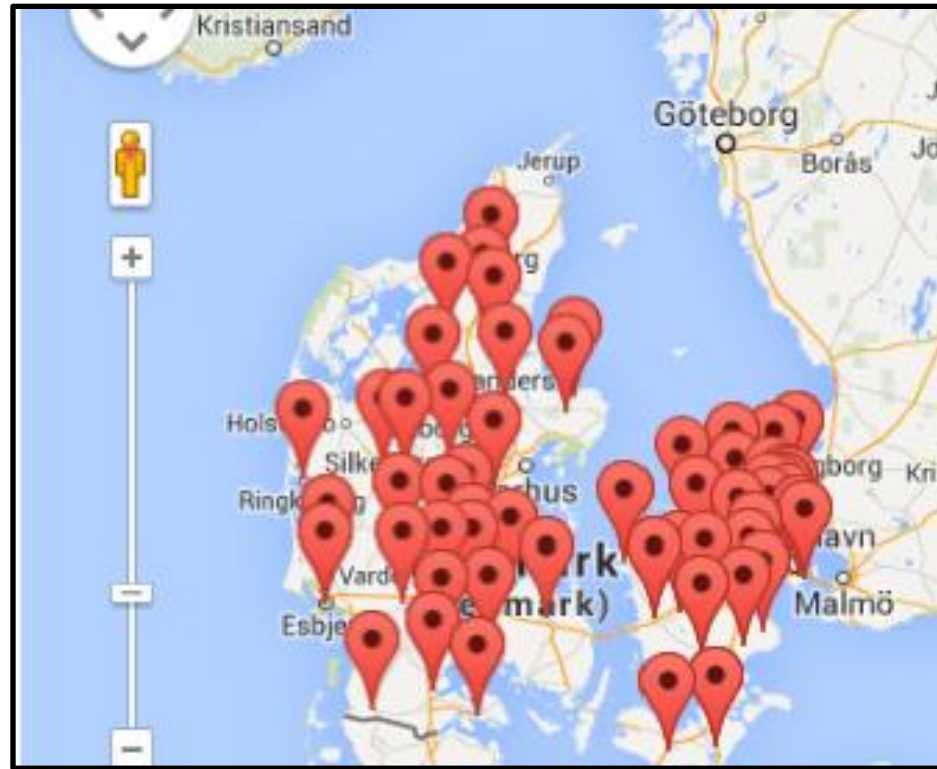
- Lær at tackle job og sygdom
- Lær at tackle angst og depression
- Lær at tackle kronisk sygdom
- Lær at tackle kroniske smerter

Der ligger mere end 20 års forskning bag kurserne

Kurserne er udbredt til 25 lande i verden



Udbredelse af Lær at tackle-kurserne



Inklusionskriterier

Kurset er for borgere der

1. modtager sygedagpenge
2. er sygemeldt fra job
3. har været sygemeldt i maksimum 16 uger
4. vurderes til at falde under kategori 2 eller kategori 3
5. deltager frivilligt
6. er over 18 år
7. taler og forstår dansk
8. har en erkendelse af at have et langvarigt helbredsproblem
9. ønsker at arbejde med sin sygdom/tilstand i forbindelse med sin jobsituation



Kursets indhold

- En ny arbejdsidentitet
- En aktiv indsats og dialog med arbejdsgiver, jobcenter og kollegaer
- Håndtering af stress
- Håndtering af symptomer som smerte, træthed og nedtrykthed
- Kommunikation med familie og venner
- At bruge sit netværk
- At sætte mål – og nå dem
- Problemløsning
- Pacing – balance mellem aktivitet og hvile.
- Fysisk aktivitet og sund kost



Lær at tackle job og sygdom



Smagsprøve

Eksempel på en aktivitet:

”At bryde symptomcirklen”



Kernen i kurset:



At lave
handleplaner

At løse
problemer

At træffe
beslutninger



Erfaringer fra pilotafprøvning

Deltagerne oplever forbedringer:

2/3:

- Håndtering af symptomer
- Bedre rustet til at tale med en arbejdsgiver
- Mere fysisk aktive
- Arbejde med problemløsning
- At træffe beslutninger
- At sætte sig mål og nå dem (handleplaner)
- Pacing (balance mellem aktivitet og hvile)
- Brug af kognitive teknikker

•1/3:

- Føler sig bedre i stand til at klare et arbejde på trods af sygdom
- Brug af netværk
- Kommunikerer bedre med familie/venner
- Mere opmærksom på kompetencer



Erfaringer fra pilotafprøvning

Tilfredshed:

Alle eller næsten alle deltagere forholder sig positivt i forhold til:

- Kursets indhold
- Kursets relevans
- Instruktørernes undervisning og håndtering af diskussioner
- Dialogen med medkursister

Derudover oplever alle eller næsten alle, at kurset var brugbart, og at det var en fordel at instruktørerne selv lever med en langvarig lidelse.



Erfaringer fra pilotafprøvning

**Kurset kan godt udbydes på tværs af sundhed og beskæftigelse:
Borgeren rekrutteres i jobcentret og sundhed koordinerer kurser**

**Samarbejdet mellem job og sundhed fungerer godt
– opgaven er overskuelig men
medarbejderne i jobcenter skal klædes godt på til rekrutteringen**

Borgeren bør rekrutteres ved 1. og 2. samtale i jobcentret

**På sigt skal andre grupper kunne deltage fx flexjobbere,
sygemeldte fra ledighed mv.**



Effektevaluering

- Aarhus Universitet og SFI 2014- ultimo 2016
- Randomiseret kontrolleret studie (RCT)
 - *Helbredsstatus*
 - *Sundhedsadfærd*
 - *Mestring af helbred*
 - *Mestring af tilbagevenden til arbejde*
 - *Self-efficacy*
 - *Tilbagevenden til job*



Rettigheder og forpligtelser

Kommunen får gratis:

- Rådgivning om opstart og samarbejde mellem job og sundhed
- Undervisningsmateriale
- Uddannelse af koordinator og instruktører
- Forløb for medarbejdere i sygedagpengeteam
- PR-materiale

Kommunen skal:

- Deltage i evalueringen med de 2 første hold (inden medio 2015).





OM LÆR AT TACKLE..

LICENS

EVALUERING

NYHEDSBREV

PR

KONTAKT

KOORDINATORINFO

INSTRUKTØRINFO



Sidste nyt

18-01-14

Lær at tackle er på [facebook](#)

Kig på Danmarkskortet og se hvor der afholdes kurser for borgere



ALT OM KURSERNE

LÆR AT TACKLE
KRONISK SYGDOM

LÆR AT TACKLE
ANGST OG DEPRESSION

LÆR AT TACKLE
KRONISKE SMERTER

LÆR AT TACKLE
JOB OG SYGDOM

Tak for ordet...

