



Esbjerg  
Kommune

## INTERESSERET?

Kontaktoplysninger:

Koordinator for patientuddannelser ved Esbjerg Kommunes Sundhedscentre

Tlf. 76163441

latkursus@esbjergkommune.dk

*For mig var det kurset, der gjorde, at jeg fik nogle værktøjer, som jeg kunne tage op og bruge til noget. Fx fik jeg værktøjer til at kunne gå op imod de autoriteter, der er på området. At være proaktiv i forhold til min sygdom. Man skal have et nyt fokus, og det hjælper kurset med.*

Tidligere kursist

*Kurset har givet mig redskaber og mod til at komme tilbage i job.*

Tidligere kursist

Kurset LÆR AT TACKLE job og sygdom udbydes af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, Sundheds- og Ældreministeriet og Kommunernes Landsforening.



## KURSISTER

LÆR AT TACKLE

# Job og sygdom



- ▶ Har du en langvarig sygdom?
- ▶ Oplever du, at dine symptomer påvirker din jobsituation?
- ▶ Kunne du tænke dig inspiration til, hvordan du kan håndtere din sygdom, så du fortsat kan arbejde?

 Komiteen for Sundhedsoplysning

# LÆR AT TACKLE job og sygdom

Kurset LÆR AT TACKLE job og sygdom er til mennesker med en langvarig sygdom, der har behov for redskaber til at tackle sygdom og job. Kurset er både for dig, der er sygemeldt fra dit job eller dig, der går på arbejde, men har brug for redskaber til at tackle din sygdom, så du kan fortsætte i dit job. Det kan også være, du ikke er i arbejde, men har brug for redskaber til at tackle sygdommen – og få mere styring over din hverdag.

Formålet med kurset er, at det bliver dig, der styrer din sygdom og ikke omvendt. På kurset lærer du at tackle din sygdom og overkomme de forhindringer, der

kan være i din job- og sygdomssituation.

Kurset udbydes af din kommune, og det er frivilligt, om du vil deltage.

## Mød ligestillede

Kurset ledes af to instruktører, hvor mindst en og gerne begge selv har langvarig sygdom inde på livet og ved, hvordan det er, når sygdom begrænser ens muligheder for at arbejde. Instruktørerne ved altså, 'hvor skoen trykker'. Ud over at kende problemerne indefra har instruktørerne gennemført en systematisk uddannelse og er godkendt til at lede kurset.

## Et kursus for dig?

Kurset kan være noget for dig, hvis du kan svare ja til følgende:

- ▶ Har du en langvarig sygdom?
- ▶ Er du sygemeldt eller i risiko for at blive det, kontanthjælpsmodtager, i et jobafklaringsforløb eller lignende?
- ▶ Mangler du redskaber til at få mere styring over din sygdom og jobsituation?
- ▶ Lever du med frustrationer og bekymringer over din job- og sygdomssituation?

Mød op på kurset med udfordringer → gå fra kurset med værktøjer til en løsning.

## Fælles problemer – individuelle løsninger

LÆR AT TACKLE job og sygdom er et praktisk kursus. Det betyder, at du vil blive præsenteret for en række redskaber, som har hjulpet andre mennesker med at mestre et arbejdsliv på trods af langvarig sygdom. Deltagerne på kurset kan have forskellige sygdomme. Alligevel har man ofte samme udfordringer og bekymringer. Kursisterne har forskellige erfaringer med at håndtere sygdom, hverdag og jobsituation, og derfor kan man hjælpe hinanden.

## Sådan foregår det

Kurset består af 6 mødegange a 2,5 time pr. gang. Programmet for hver kursusgang ligger helt fast. Der er 12-16 deltagere på kurset. Kurset er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, erfaringsudveksling, øvelser og individuelt arbejde. Du vil blive præsenteret for en række værktøjer til selvhjælp, som du kan bruge til at håndtere din job- og sygdomssituation aktivt. Som kursist er det din opgave at udvælge og at øve dig i at bruge de redskaber, som du synes er gode for dig.

Alle deltagere og instruktører på kurset har tavshedspligt. Det betyder, at ingen må viderefælle de oplysninger, der kommer frem under kurset, heller ikke til fx jobcentret eller andre personer/steder i kommunen.

## Kursets emner

- ▶ Håndtering af symptomer som smerte, træthed og nedtrykthed
- ▶ En aktiv indsats og dialog med arbejdsgiver, jobcenter og kollegaer
- ▶ Håndtering af stress
- ▶ 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.

## Hvad får du ud af kurset?

Deltagere på kurset fortæller, at de på grund af kurset bl.a. føler sig bedre i stand til at klare et arbejde på trods af sygdom, at de er blevet bedre til at håndtere deres symptomer, samt at de føler sig bedre rustede til at tale med en arbejdsgiver.