

## Praktiske oplysninger

### Hvor forgår kurserne?

Skanderborg Sundhedscenter  
Sygehusvej 7 · 8660 Skanderborg

### Hvornår:

Kurserne foregår i dagtiden.  
Tidspunkt for næste kursusstart oplyses ved tilmelding.

### Pris:

Det er gratis at deltage i kurset, men du skal selv sørge for transport.

### Kontakt og tilmelding:

Din sagsbehandler eller din læge kan henvise dig.  
Du kan også selv henvende dig til kommunens kursuskoordinator på:  
**Tlf. 2179 1987** eller **patientuddannelse@skanderborg.dk**

Du kan læse mere om kurset på:  
**[www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info)**

Kurset Lær at tackle job og sygdom udbydes af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering, Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse og Kommunernes Landsforening.

# LÆR AT TACKLE JOB OG SYGDOM

**Har du en længerevarende sygdom?**

**Kom på kursus og få inspiration til at  
håndtere dine udfordringer**



## Lær at tackle job og sygdom

Kurset Lær at tackle job og sygdom er til voksne mennesker med en længerevarende lidelse, der er sygemeldte fra job, flexjob eller ledighed og modtager sygedagpenge.

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 på vejen tilbage i arbejde.

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

*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

## Mød ligestillede

Kurset ledes af to instruktører, hvor mindst en selv har længerevarende 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.

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

- Har du en længerevarende sygdom?
- Er du sygemeldt fra job, flexjob eller ledighed og modtager du sygedagpenge?
- Har du været sygemeldt i op til 22 uger?
- Mangler du redskaber til at få mere styring over din sygdom og jobsituation?
- Lever du med frustrationer og bekymringer over din situation som sygemeldt med en længerevarende sygdom?

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 længerevarende sygdom. Deltagerne på kurset kan have forskellige sygdomme og årsager til deres sygemelding.

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 à 2,5 time pr. gang. Programmet for hver kursusgang ligger helt fast. Der er 12-16 deltagere på kurset. Kurset 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 viderefortælle de oplysninger, der kommer frem under kurset, heller ikke til fx jobcentret eller andre personer/steder i kommunen.

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

Tidligere kursist

## Kursets emner:

- 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