

# Lær at tackle job og sygdom



## Temagruppemøde om Mental sundhed

Sund by netværket

Af  
Chefkonsulent Nicolaj Holm Faber



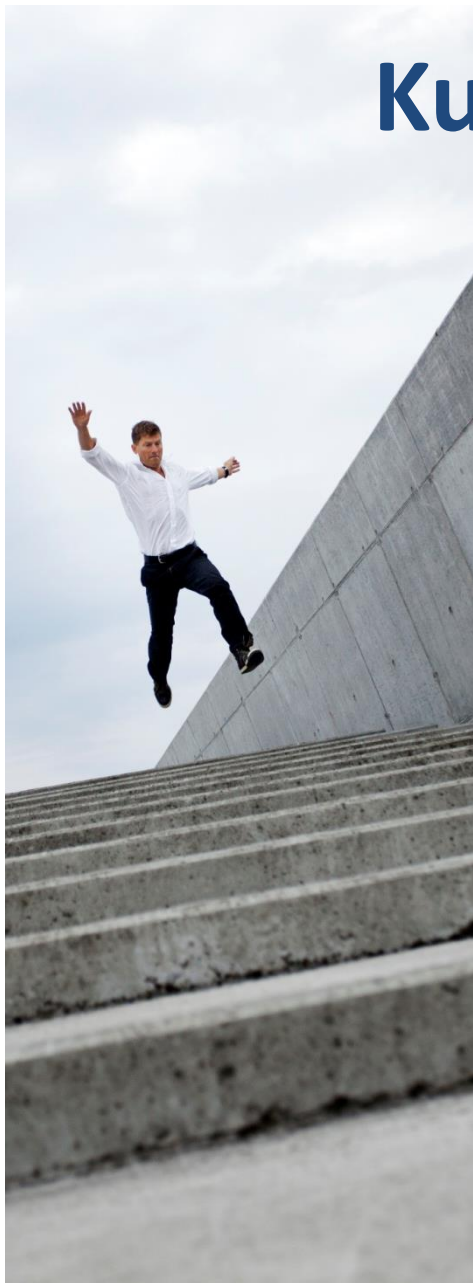
# Kursets ophav

*Lær at tackle kronisk sygdom (CDSMP) (2006-)*

- Ligestillede undervisere (rollemodelfunktion)
- Ikke sygdomsspecifikt (et supplement)
- Bygger på kognitiv indlæringspsykologi (self-efficacy)

Moderat til god evidens for positive, signifikante effekter på:

- Selvvurderet helbred
- Smerte
- Træthed
- Funktionsniveau
- Psykisk helbred (Health distress)
- Tidsforbrug på fysisk aktivitet
- Self-efficacy\*



# Lær at tackle... i Danmark



PATIENTUDDANNELSE.INFO

LÆR AT TACKLE  
KRONISK SYGDOM



LÆR AT TACKLE  
JOB OG SYGDOM



LÆR AT TACKLE  
KRONISKE SMERTER



LÆR AT TACKLE  
ANGST OG DEPRESSION

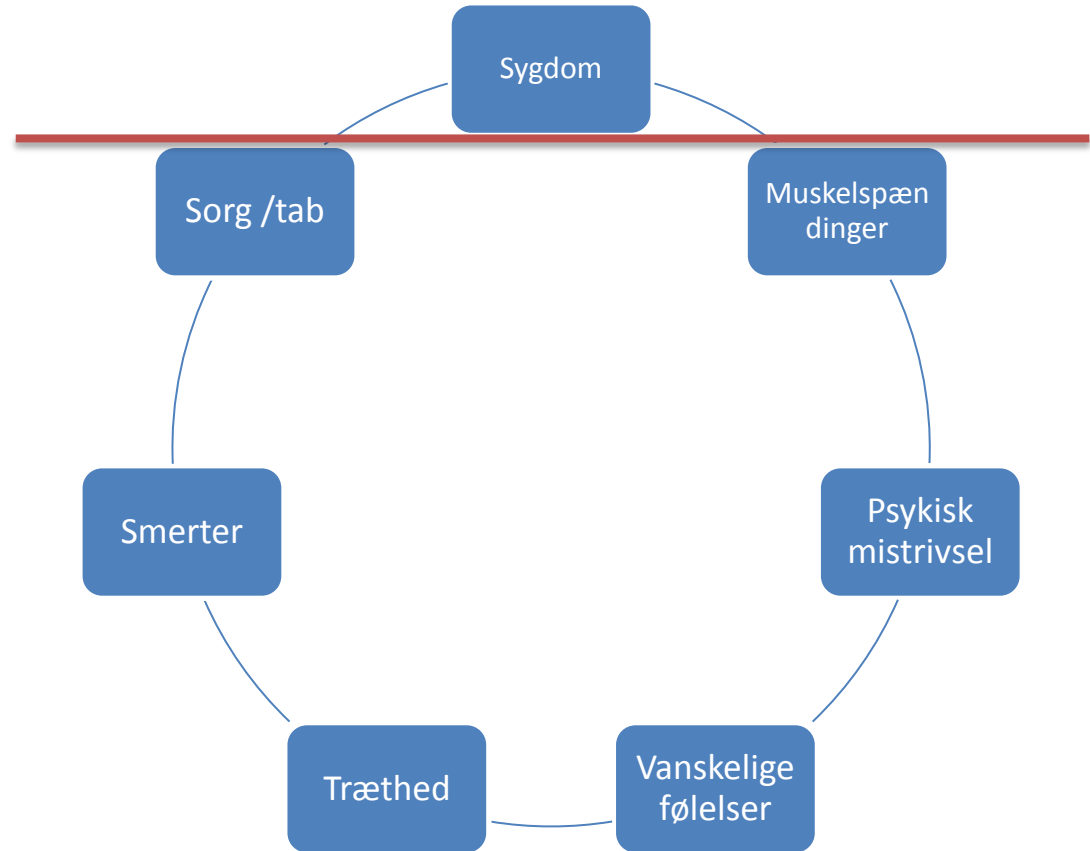


Komiteen for Sundhedsoplysning

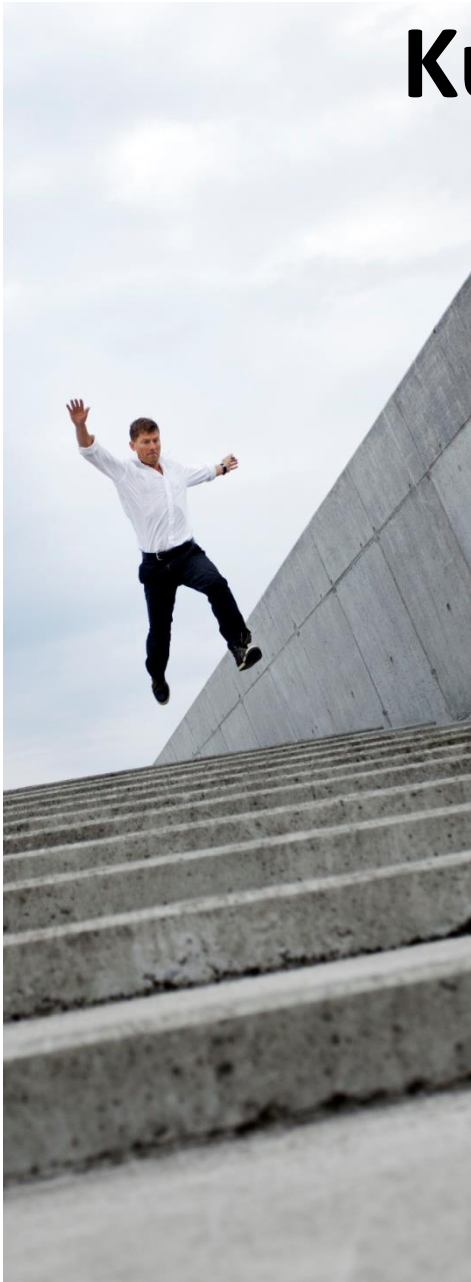


Komiteen for Sundhedsoplysning

# Symptomcirklen



# Kursets målgruppe



## **Målgruppe:**

Mennesker som modtager sygedagpenge (6.-13. uger)

## **Formål:**

At styrke kursisternes tilknytning til arbejdsmarkedet  
(hel/delvis raskmelding)

At modvirke at borgeren igen bliver sygemeldt

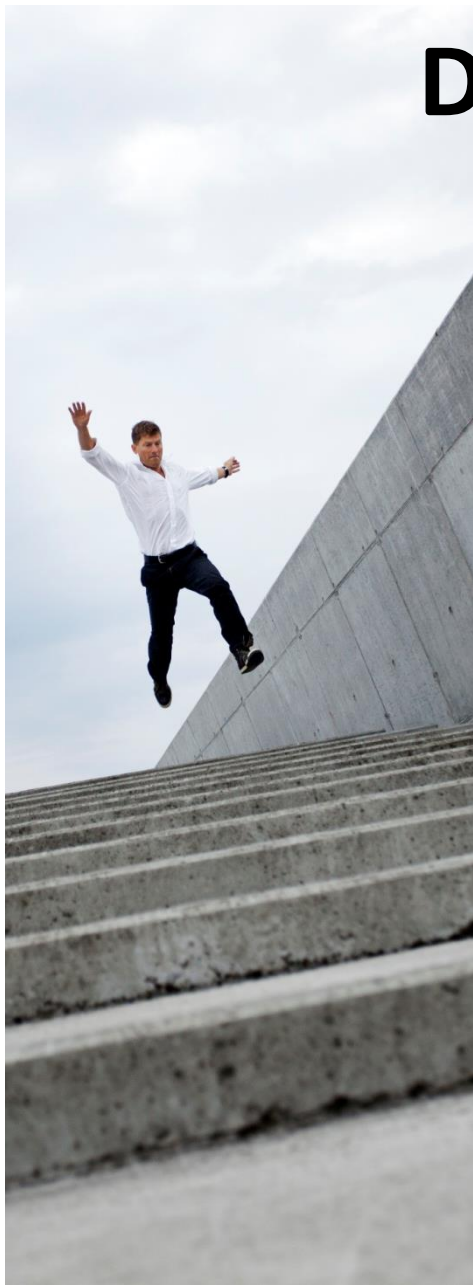
At styrke kursisternes mestring af sygdom, symptomer og  
jobsituation

## **Hypotese:**

Øget mestring af symptomer samt et styrket helbred har  
positiv indflydelse på borgerens muligheder for at styrke sin  
tilknytning til arbejdsmarkedet

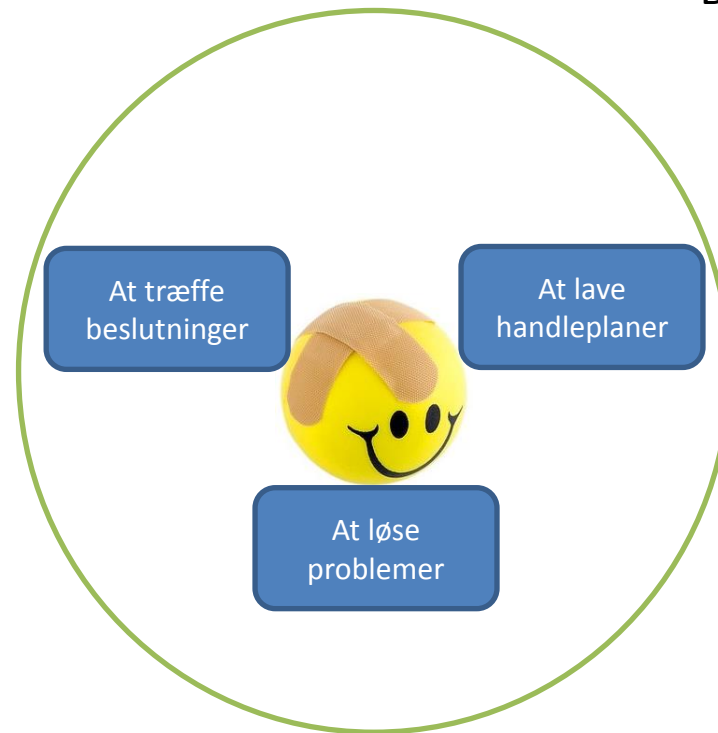


# Den gode selvhjælper



Sygdom

Beskæftigelse



Fritid

Sociale relationer

# Kursets indhold og struktur

## Værktøjer som fx:

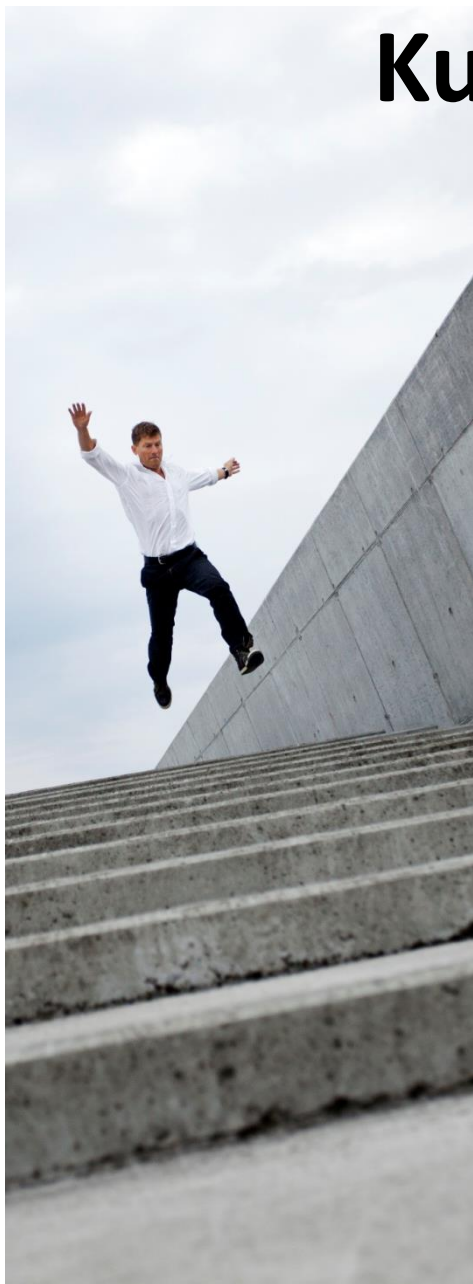
- Kommunikation med arbejdsgiver og kolleger
- Sund kost
- Fysisk aktivitet
- At finde sine kompetencer
- Håndtering af vanskelige følelser
- Kognitive teknikker
- Håndtering af træthed og smerter
- Balance mellem aktivitet og hvile (Pacing)
- Netværk
- En ny arbejdsidentitet
- Håndtering af barrierer for beskæftigelse



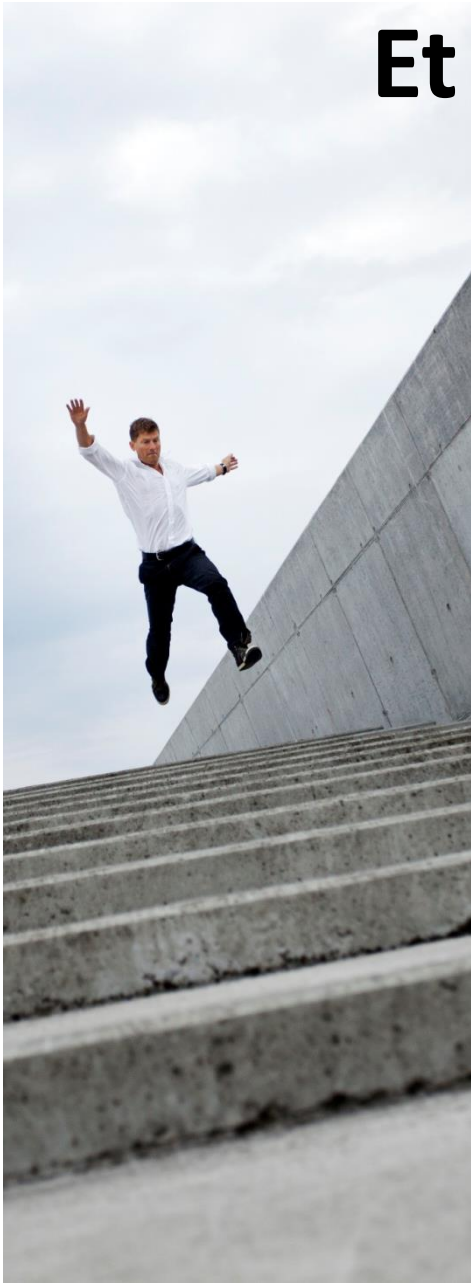
6 moduler á 2½ time  
12-16 deltagere

## Metoder:

Iderunder  
Problemløsning  
Miniforedrag  
Gruppearbejde



# Et eksempel fra kurset





# Tak for ordet



Kontakt:

[nhf@sundkom.dk](mailto:nhf@sundkom.dk)

[www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info)