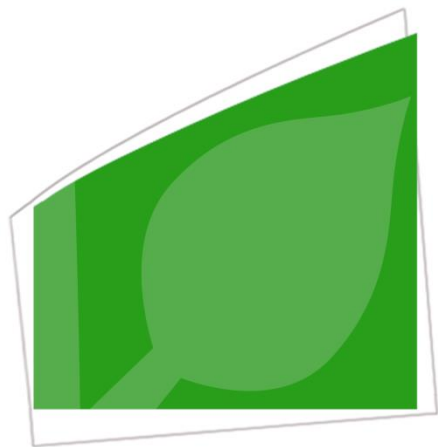
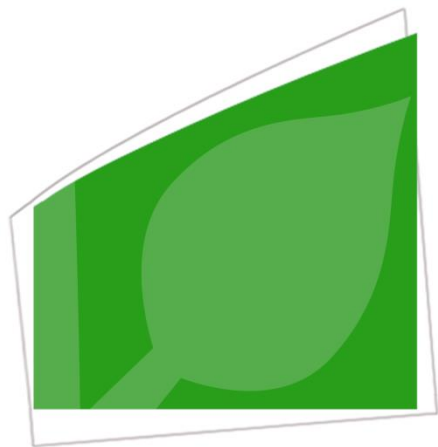


# Bedre sundhed – din genvej til job



# Program

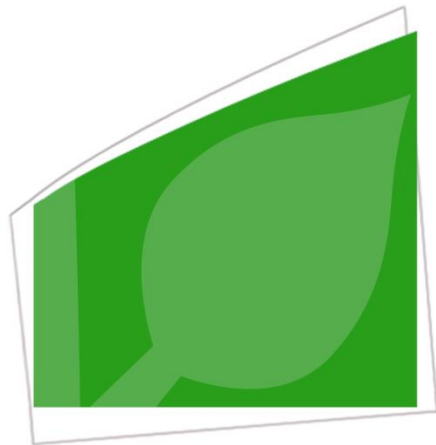
- Præsentation
- Formål med oplægget
- Beskrivelse af kurset
- Samarbejde og barrierer imellem job- og sundhedsområdet
- Fremtid
- Tid til refleksion
- Jeres spørgsmål og kommentarer



# Formål med oplægget

At give inspiration til hvordan et sundheds- / livsstils kursus kan sammensættes således at borgeren bedre kan mestre sine sundhedsmæssige udfordringer og samtidig komme tættere på arbejdsmarkedet

At give inspiration til hvordan samarbejdet mellem sundhedsprofessionelle og beskæftigelsesrådgivere kan foregå

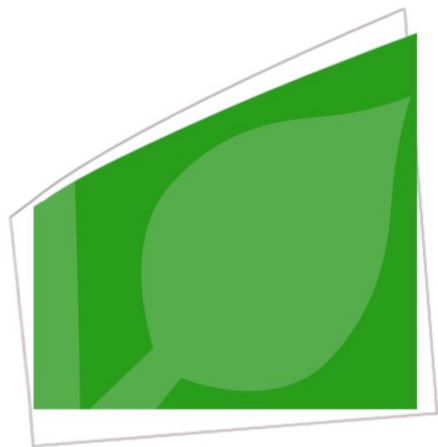


# Målgruppen

110.000 borgere i Vejle Kommune

Heraf cirka 1.100 borgere i jobsystemet  
der er aktivitetsparate

Heraf har cirka 90% sundhedsmæssige  
udfordringer

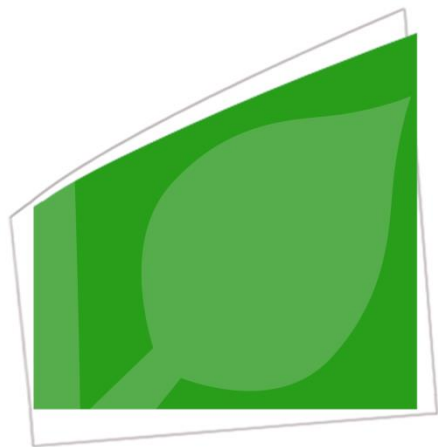


# Målgruppe

Kontanthjælpsmodtagere, der er  
aktivitetsparate

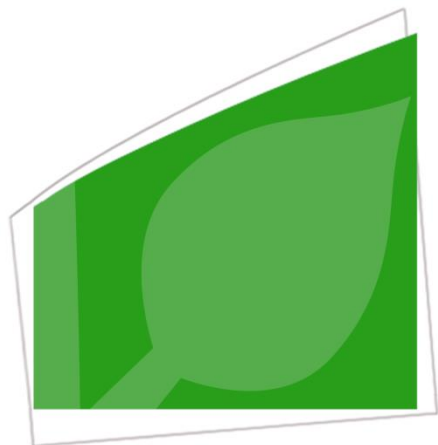
Dvs. der har mange udfordringer ud over  
ledighed

Primært borgere over 30 år



# Kurset

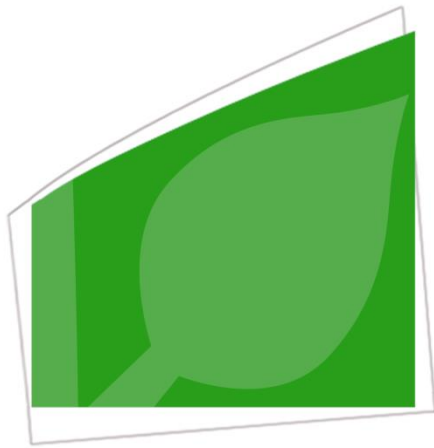
- 10 uger
- 4 dage i ugen ca. 12 timer i alt
- Undervisning 4 dage inklusiv madlavning
- Træning/ bevægelse 3 gange 1 time
- Foregår i sundhedscenter Vejle
- Opfølgning med holdet efter 1 og 3 måneder



# Formålet

At borgere med sundheds-/ livsstilsrelaterede problemer, i forbindelse med deres ledighed vil kunne modtage et aktivt tilbud i form af en tværfaglig sundhedsmentorindsats

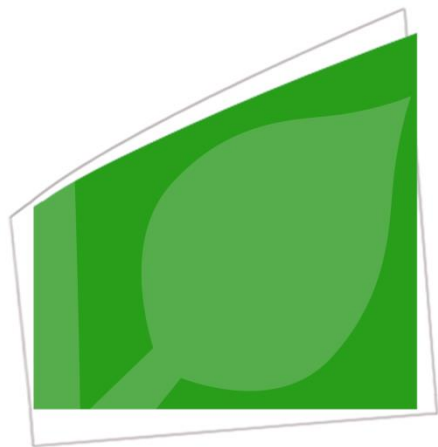
At borgerne opnår de kompetencer der skal til for at følge det ordinære uddannelsessystem eller får tilknytning til arbejdsmarkedet



# Indhold

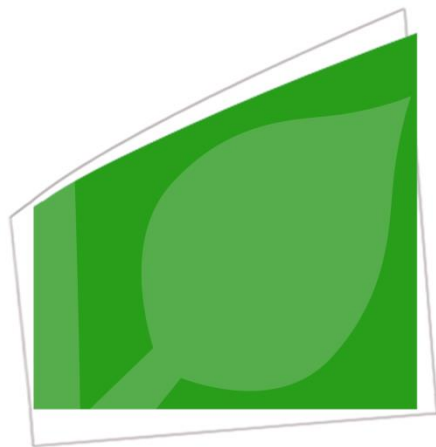
- En kombination af gruppeundervisning og individuelle samtaler
- Kursisten arbejder med sine egne mål
- Der arbejdes dels med mål i forhold til sundhedsmæssige udfordringer, dels i forhold til praktik/ job
- Der er tæt samarbejde mellem kursist, beskæftigelsesrådgiver og sundhedsfaglig kontaktperson





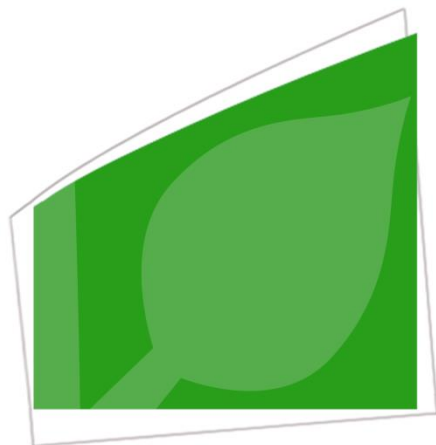
# Pædagogik

- Underviserstyring
- Meget dialog
- Tid til refleksion
- Kropslig erfaring
- Praktisk (fx madlavning og bevægelse)



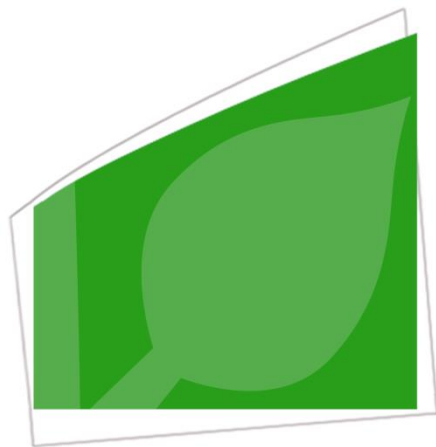
# Teoretisk afsæt

- WHO´s definition af sundhed
- Antonovskys salutogenetiske idé
- ”Små skridt”
- Forandringsteori (Stages of change)
- Den kognitive model
- Mestringsteori
- Den motiverende samtale
- Empowerment



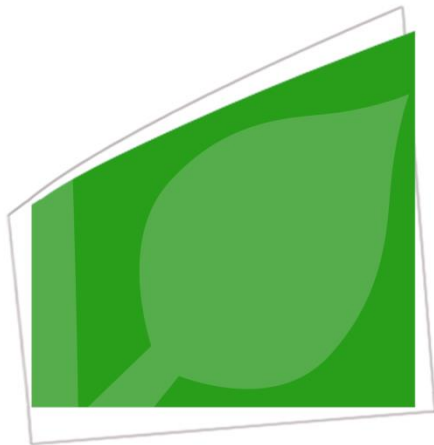
# Emner der indgår

- Hvad er sundhed – det brede sundhedsbegreb, sundhed for borgeren
- Forandringsprocessen , ”små skridt”
- Værdier – egne værdier, levereregler/ overbevisninger, værdier i forhold til job
- Motion/ bevægelse – øget kropsfornemmelse, kroppens ressourcer og muligheder for fortsat træning og udvikling
- Kommunikation – åben/ lukket, mødet med fag professionelle
- Smertehåndtering
- Mad – god mad/ sund mad, indkøbsguide, praktisk madlavning
- Energiforvaltning – aktivitetsskema, pauser (aktive/ passive), over/ under-aktivitet
- Den kognitive diamant – i forhold til tanker og adfærd
- Psykisk sårbarhed – stress, depression, angst
- Socialt netværk – relationer der styrker/ hæmmer
- Beskæftigelsesrådgiver – lovgivning, mødet med borgeren



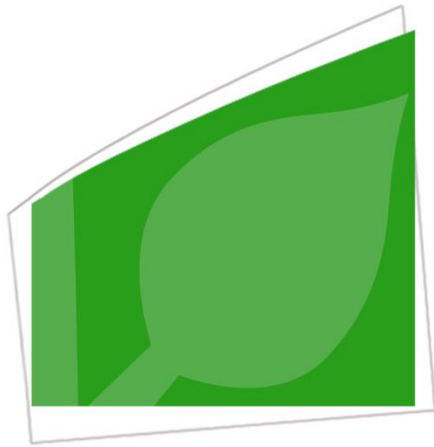
# Eksempel på kursist

- Hanne 29 år, bor alene
- Kontoruddannelse fra Handelsskolen
- Kontanthjælpsmodtager i flere omgange
- Ikke været i ordinært job
- Har haft leddegigt siden barndommen
- Har dage med mange smerter
- Har dårlige oplevelser fra sin skoletid (mobning)
- Har lavt selvværd og manglende selvtillid
- Er overvægtig, spiser ofte slik/ chips og drikker sodavand



# Hanne

- Var meget aktiv på kurset
- Følte sig accepteret og imødekommet
- Blev mere åben og fik større selvværd og selvtillid
- Kom i bedre form fysisk, kunne cykle længere og blev mere stabil i kroppen uden at øge sine smerter
- Ændrede på sine spisevaner, købte sundere ind, tabte sig
- Kom efterfølgende i praktik indenfor kontorfaget og blev visiteret til fleksjob
- Har lige fået fast fleks job i privat firma



# Monitoreringer

## Tidligere:

Spørgeskema, målt BMI og gangtest  
Fokusgruppeinterview efter projektperioden

## Nu:

Spørgeskemaer via MoEva:

SF 12 (helbred og trivsel)

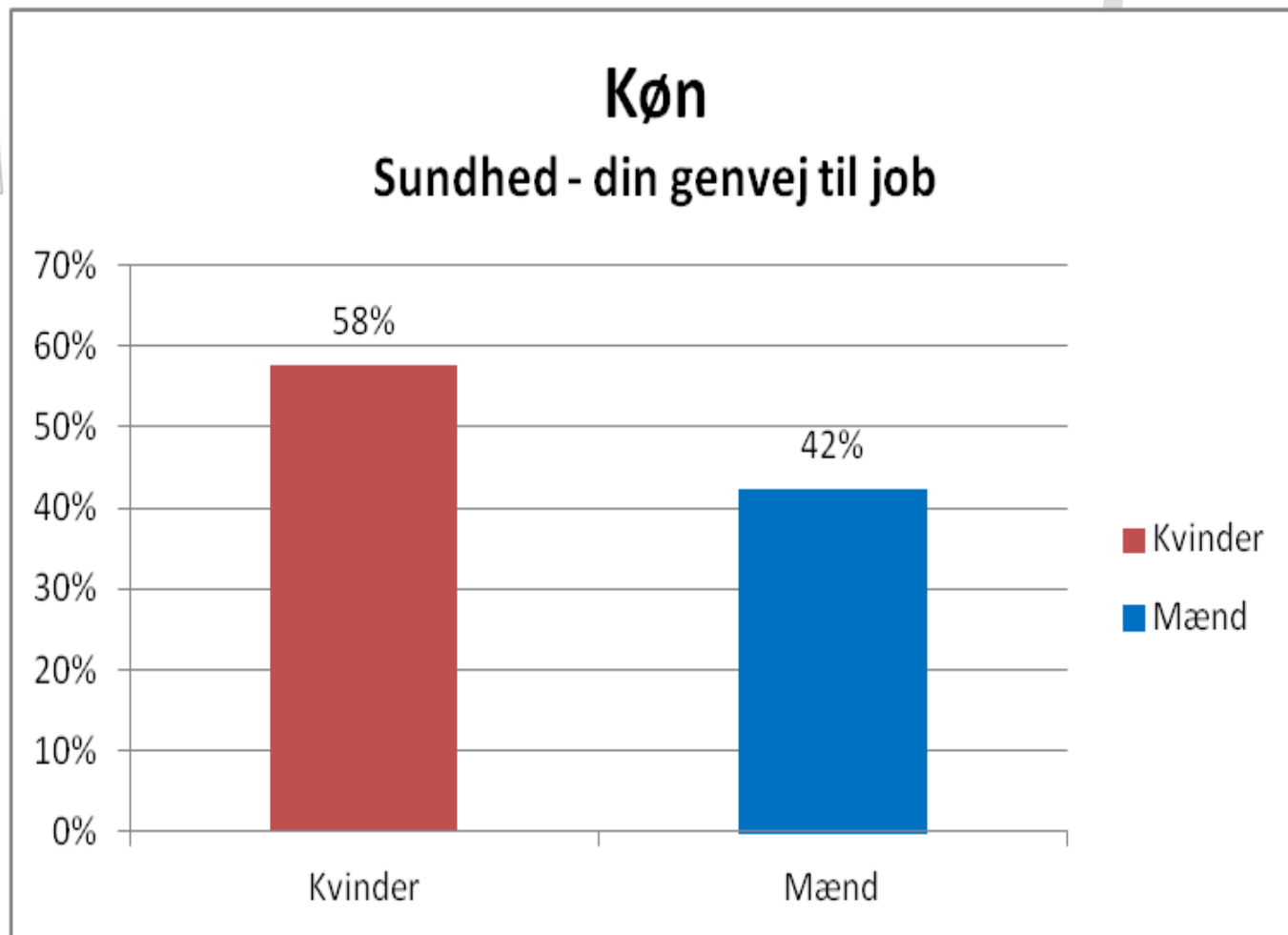
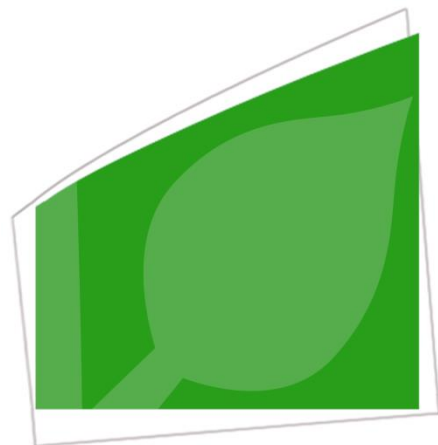
Sundhedsvaner (KRAM)

Højde og vægt

At mestre dagligdagen (HeiQ)

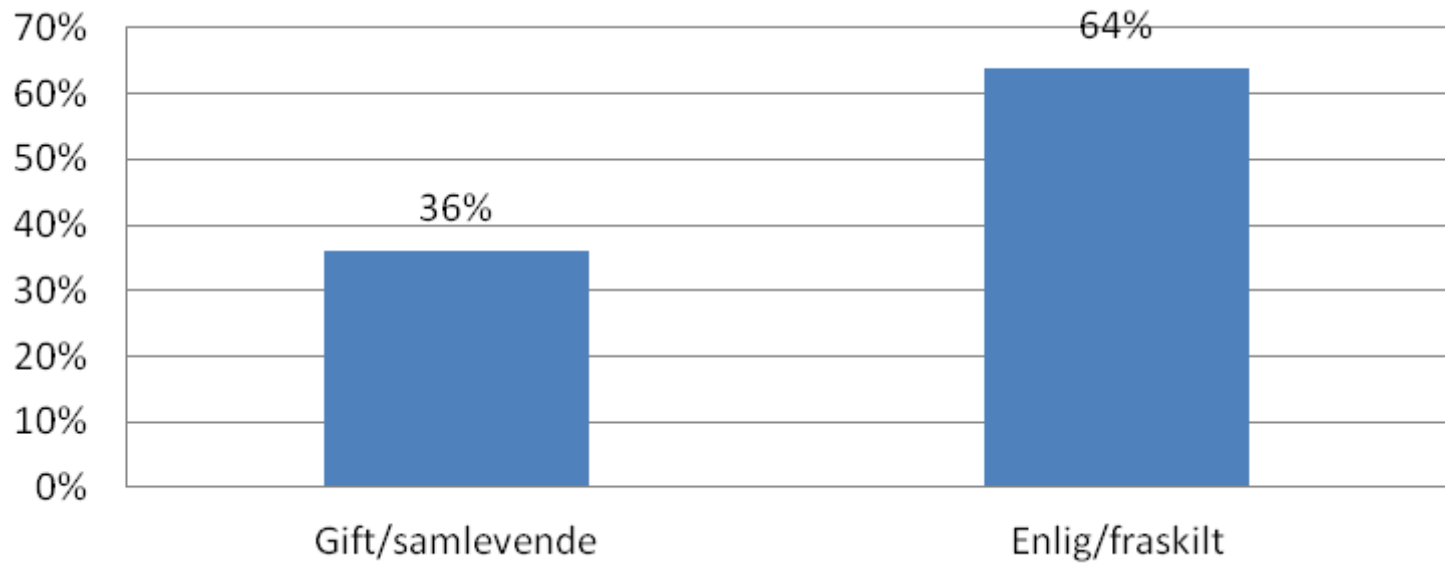
Følelse af sammenhæng (Antonovsky)

# Hvad viser målingerne?



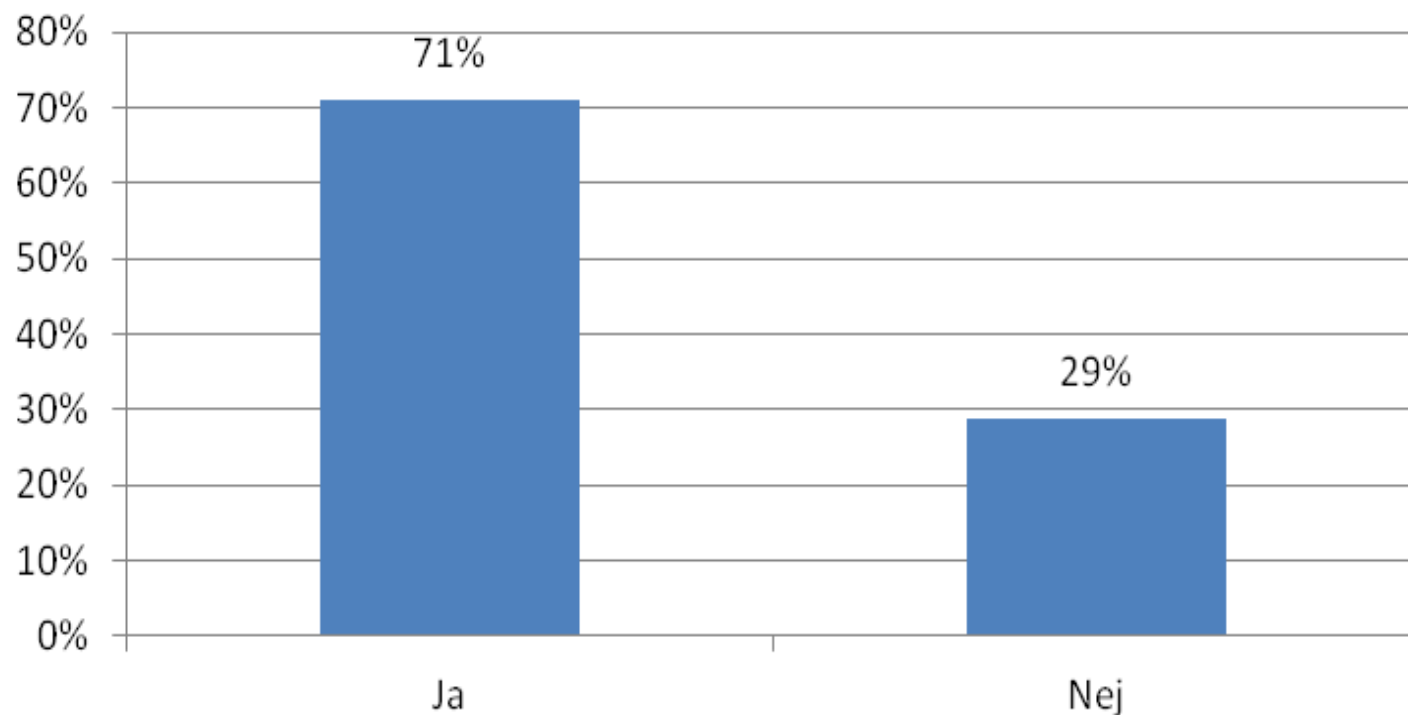
## Samlivsstatus

### Sundhed - din genvej til job

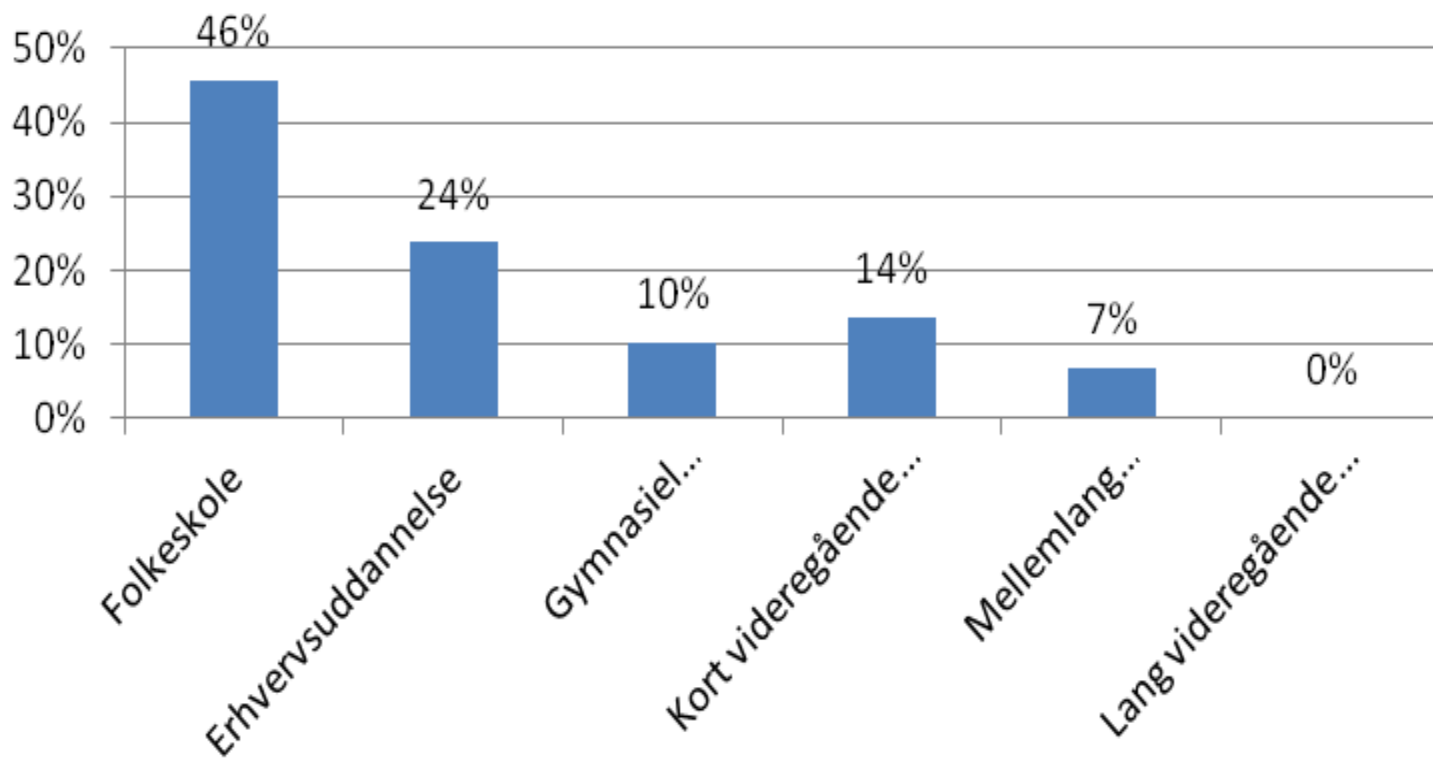




## Har du børn? Sundhed - din genvej til job

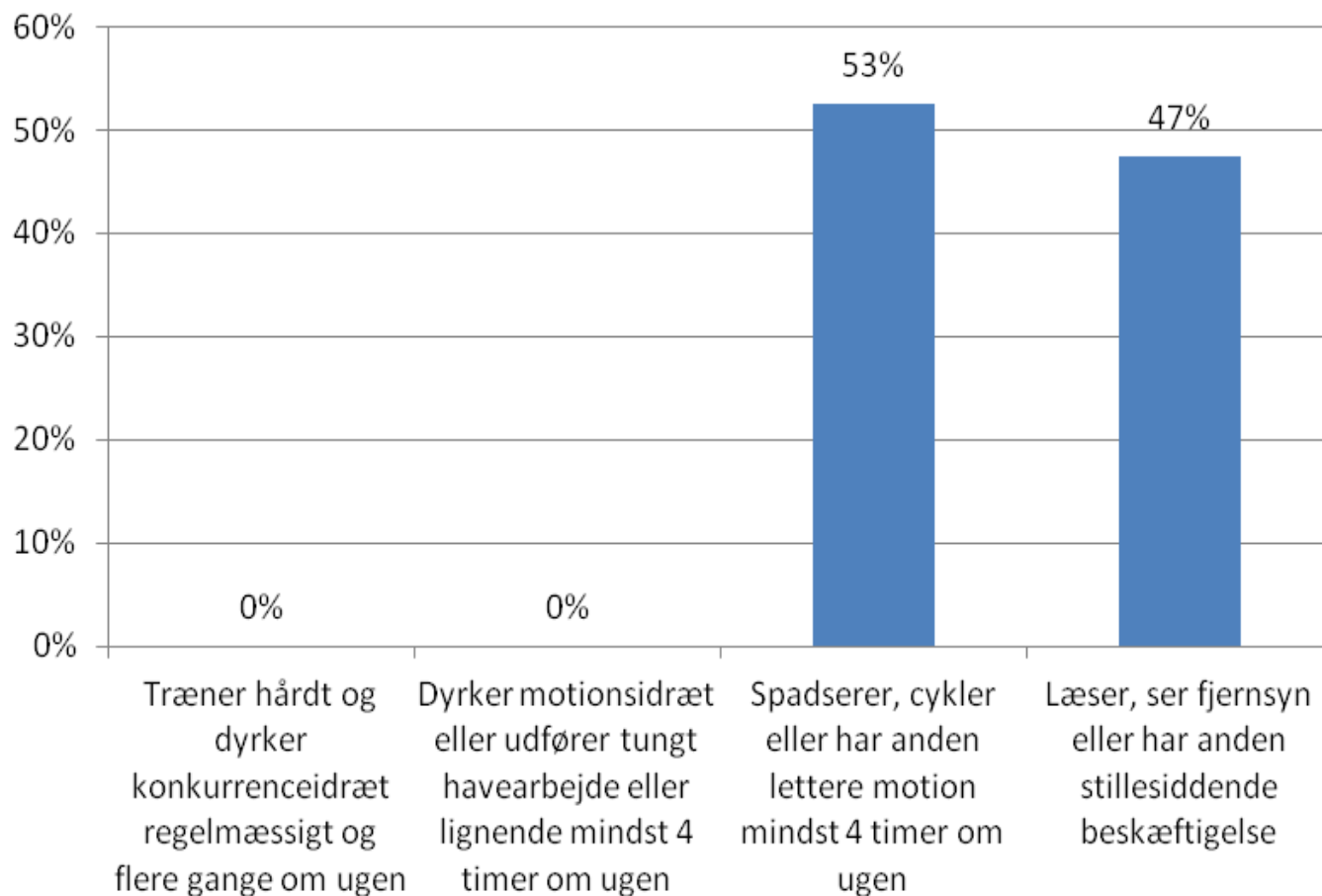


## Uddannelsesniveau Sundhed - din genvej til job

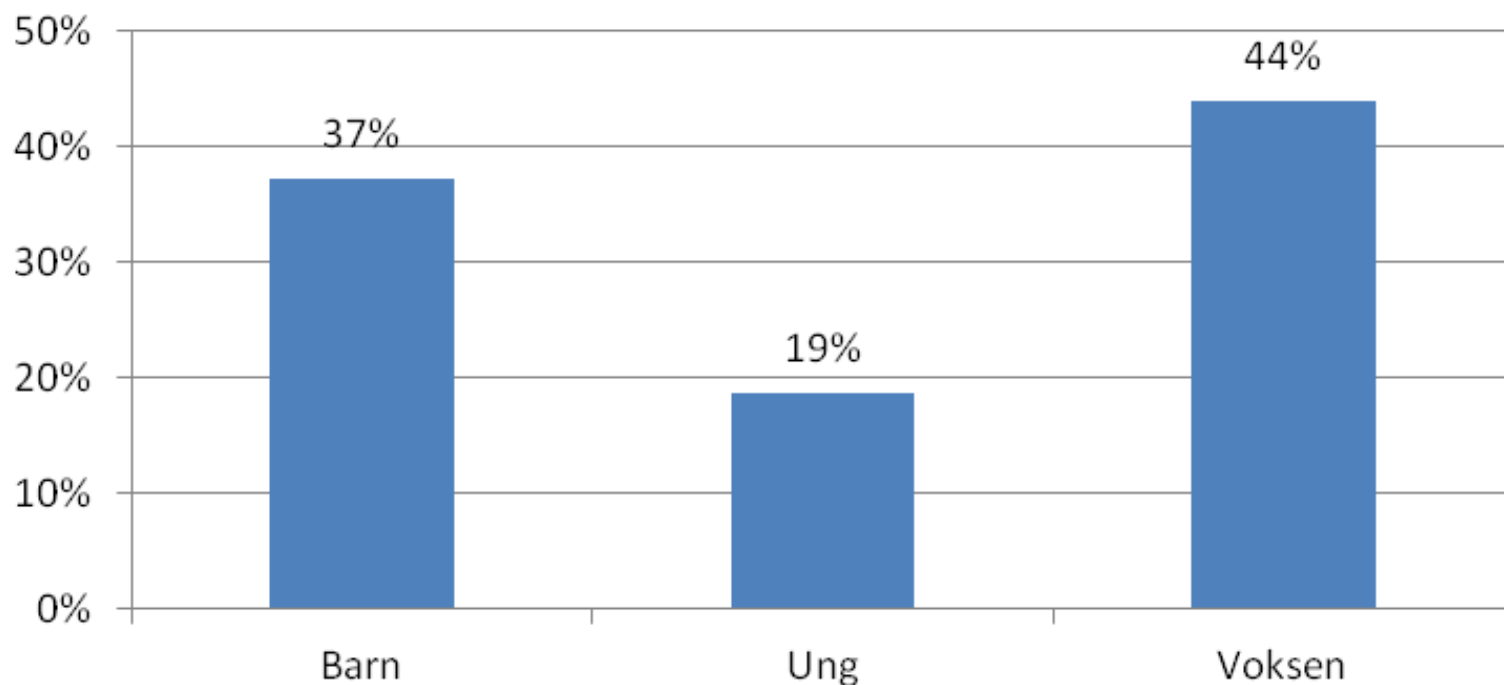


## Bevægelse

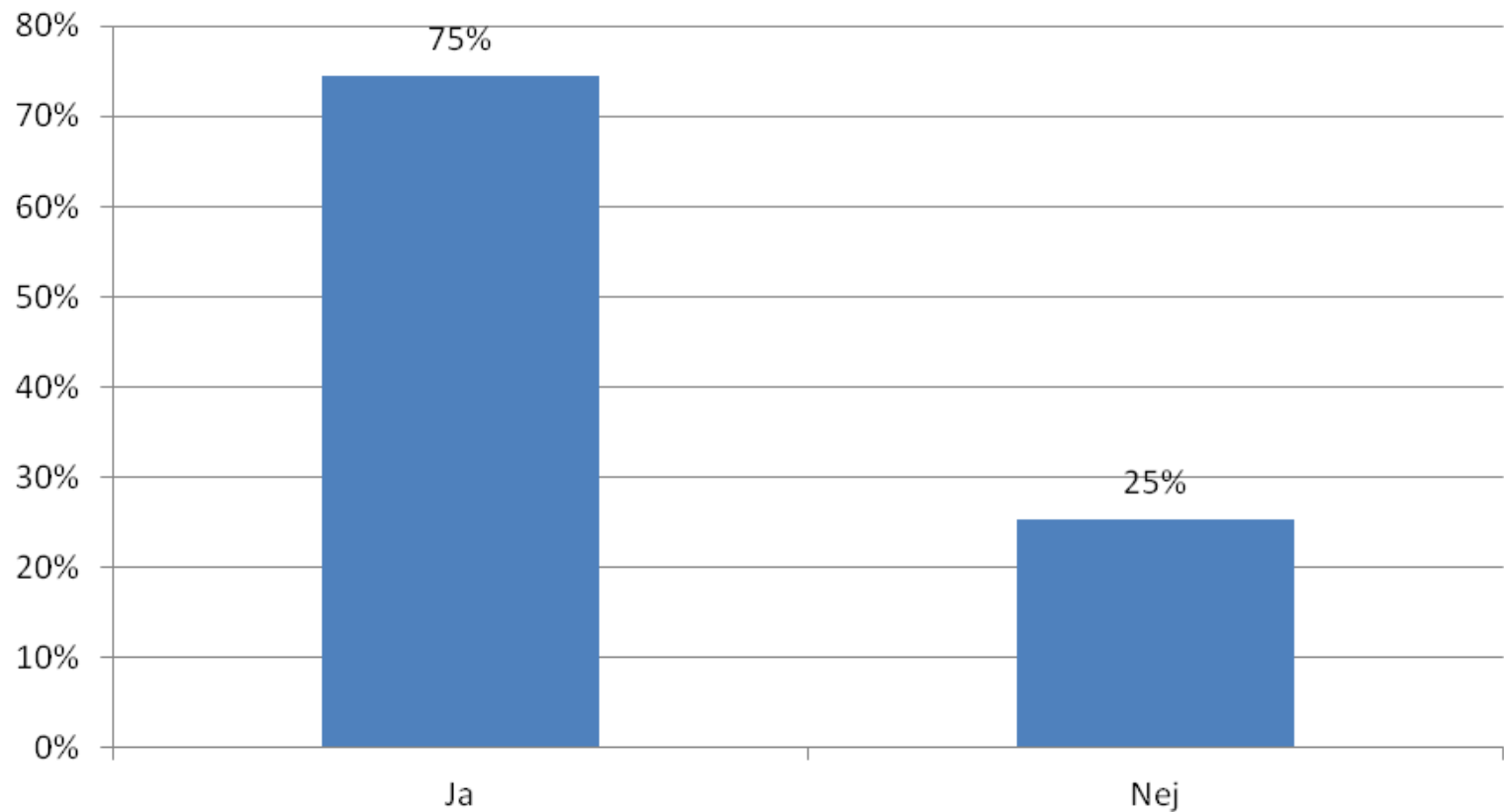
### Sundhed - din genvej til job



## Hvornår begyndte vægtproblemerne? Sundhed - din genvej til job

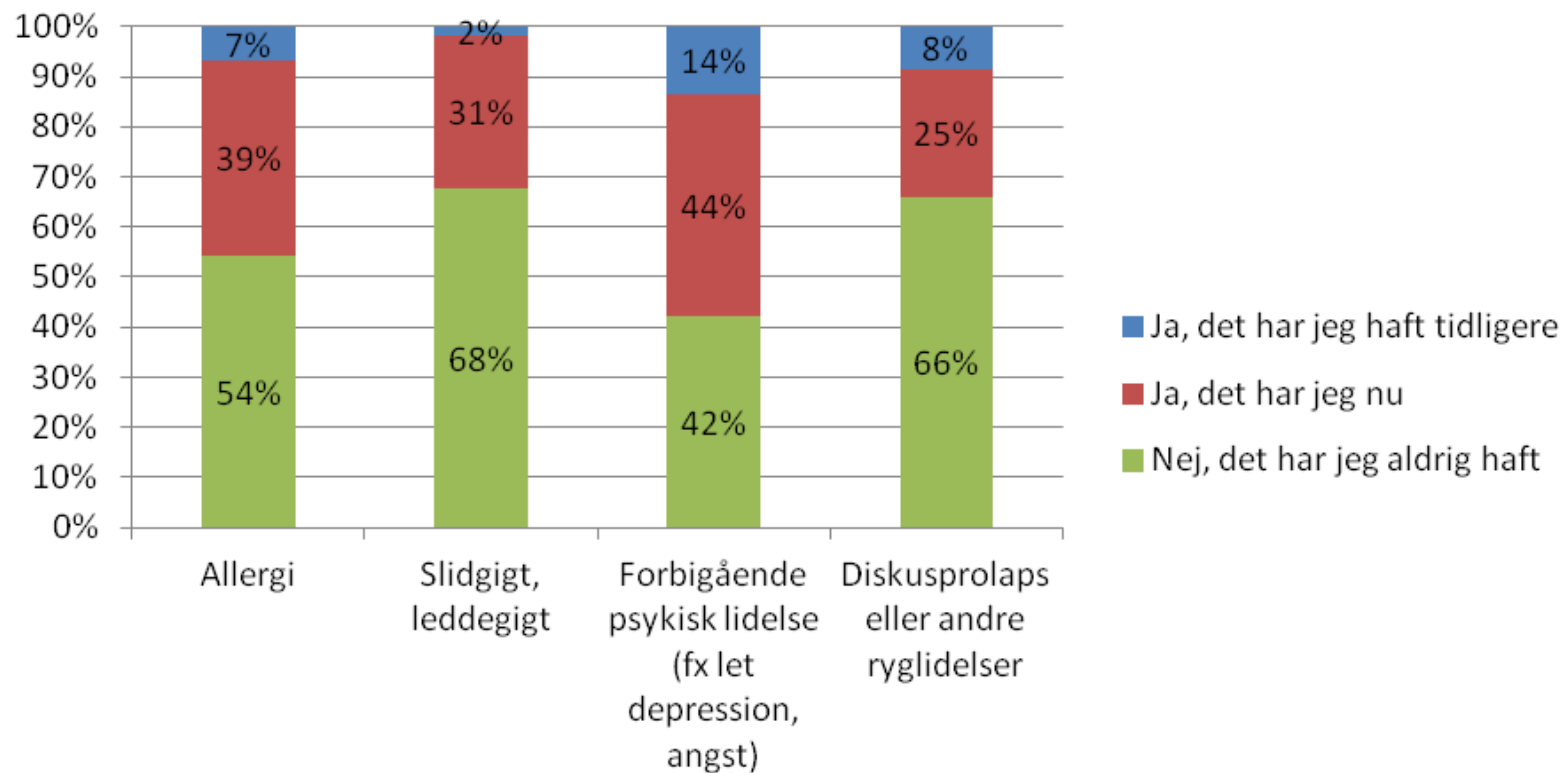


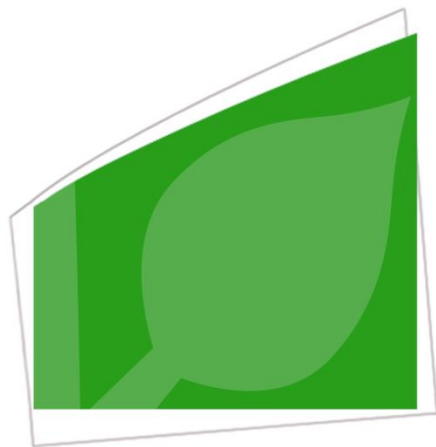
## Har du tidligere tabt dig? Sundhed - din genvej til job



## Comorbiditet

### Sundhed - din genvej til job

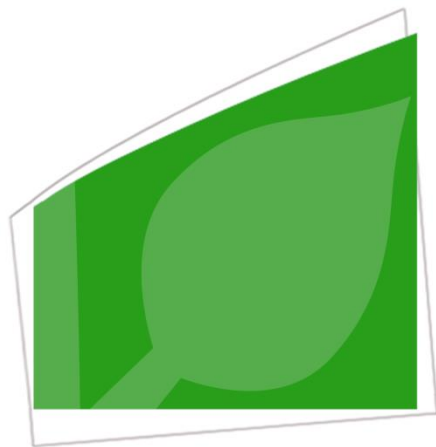




# Resultater

Positiv udvikling i udsagnene:

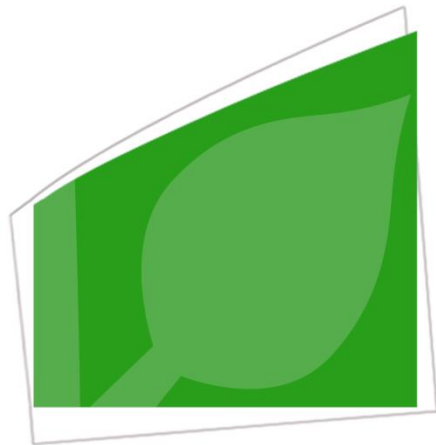
- ”De fleste dage i ugen laver jeg en aktivitet, der er gavnlig for min sundhed”
- ”Jeg bekymrer mig ofte om min tilstand (vægt/helbred)”
- ”Når jeg tænker over min tilstand (overvægt/helbred), bliver jeg deprimeret”



# Udsagn fra deltagere

- ”Det er første gang jeg har været på et kursus, hvor de andre deltagere også vil snakke med mig”
- ”Mine venner har gjort mig opmærksom på, at mit humør er meget bedre nu. Det betyder meget, at have noget at stå op til hver dag og være sammen med andre mennesker”
- ”Det er meget nemmere, at spise regelmæssigt og at få motion hver dag, når der er struktur på dagen”
- ”Jeg har lært meget af de andre på holdet. De har nogle af de samme problemer som jeg”
- ”Det har været godt for min psyke, at være med”
- ”Jeg har lært noget af ”de små skridt”, som jeg kan bruge i andre sammenhænge”





# Inspirationsmateriale

Antonovsky: Peter Thybo i "Kognition & pædagogik" nr. 49, 2003

"Små skridt": "Kaizen - et lille skridt kan ændre dit liv" af Robert Maurer

<http://sundhedsstyrelsen.dk>

<http://www.smaaskridt.dk/>

WHO's definition af sundhed: Kamper-Jørgensen F. Det brede sundhedsbegreb. I: Olsen OF (red.). Skolesundhedsarbejde. Sundhedsstyrelsen, 2005

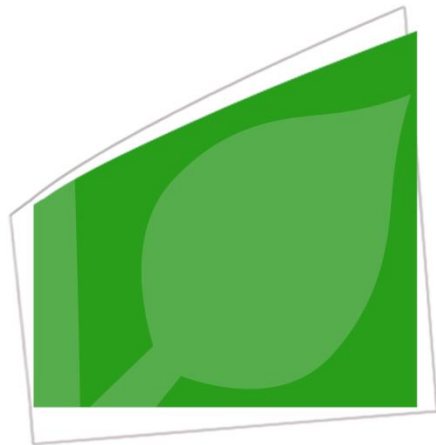
Inspiration til indhold i kurset: "Livsstilscafe, gruppeforløb om ændring af livsstil for mennesker med multisygdom eller længerevarende psykisk sygdom". Materialesamling og metodebog. Region Midtjylland. [www.cfk.rm.dk](http://www.cfk.rm.dk)

Forandringsprocesser: Stages of change fx i "At tale om forandring" af Dalum, Sonne og Davidsen, 2000 Tobaksskaderådet

Motivationssamtalen: "Den motiverende samtale" af Mabeck m. fl.

Pædagogik: Stenos sundhedspædagogiske værktøjskasse og tilhørende guide og vejledning

<https://www.steno.dk/da/pages/sundhedsprofessionelle/vaerktojer/need.aspx>



# Kontakt

Hvis du kan bruge noget af vores materiale:

Inger Schmidt: [ingsc@vejle.dk](mailto:ingsc@vejle.dk)

Margit Svensson: [mseven@vejle.dk](mailto:mseven@vejle.dk)