

# LÆR AT TACKLE job og sygdom

– Et mestringsforløb med effekt på ordinær beskæftigelse



Mangler I en indsats til borgere, der har en længerevarende sygdom, og som ikke er i arbejde?

# Indsats med effekt på ordinær beskæftigelse

Langvarigt sygdomsfravær har alvorlige konsekvenser, både samfundsmæssigt og for den enkelte. Personer, som er langvarigt sygemeldte, har øget risiko for at blive permanent udelukket fra arbejdsmarkedet.

*LÆR AT TACKLE job og sygdom* er en kort indsats på 15 timer fordelt på 6 uger. En forskningsevaluering har vist, at indsatsen har stor effekt på ordinær beskæftigelse 1,5 år efter, at borgeren har afsluttet forløbet. Desuden viser evalueringen, at kurset har en række positive effekter på dem, der deltager i indsatsen.

## Kursets effekter

- Hurtigere tilbagevenden i ordinært job
- Reduktion af antal uger med sygedagpenge
- Oplevelsen af at have færre og mindre alvorlige symptomer
- Mere kontrol over sygdommen
- Færre bekymringer om helbred

Evalueringen er gennemført af VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.

## Målgruppe

*LÆR AT TACKLE job og sygdom* er målrettet alle langvarigt syge borgere, som har svært ved at arbejde på grund af fx smerter, stress, angst, depression eller andet. Det kan være syge borgere, der fx:

- er sygemeldte fra job, flexjob eller ledighed
- er i ressourceforløb
- er i jobafklaringsforløb
- er i ordinært job eller flexjob med risiko for sygemelding
- er i praktik eller under uddannelse med risiko for sygemelding
- modtager sygedagpenge, kontanthjælp, SU eller anden ydelse



## Bemærk

Ifølge *Sygedagpengeloven* med virkning fra 5. januar 2015, har borgere i kategori 2 ret til et tilbud i mestring af følgerne af sygdom i forhold til at fastholde et arbejde.

I bemærkningerne til loven nævnes *LÆR AT TACKLE*-kurserne som oplagte mestringstilbud.



## Kursets form og indhold

Kurset forløber over 6 uger med én ugentlig mødegang á 2,5 time. I løbet af de 6 kursus-gange får deltagerne redskaber til at håndtere symptomer og andre udfordringer i forhold til at arbejde.

Alle instruktørerne har kendskab til et liv med sygdom – enten fordi de selv har været syge, eller fordi de er pårørende. Instruktørerne fungerer som positive rollemodeller og er certificerede til at undervise.

*”De føler, at de bliver lyttet til på kurset, og at de får teknikker, de kan bruge. Kurset giver dem også mere selvtillid. De åbner sig, bliver bedre til at udtrykke ønsker og behov. Redskaberne gør, at de føler sig klædt på til at søge job og får større tro på deres evner – mange har jo været væk fra job i lang tid.”*

*Kirsten Müller, kursuskoordinator  
i Halsnæs Kommune*

## Eksempler på kursusemner

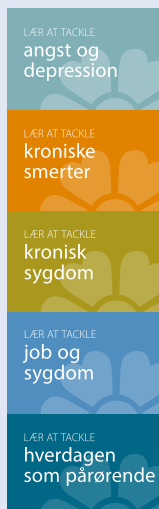
- Dialog med arbejdsgiver, jobcenter og kollegaer
- Opmærksomhed på egne kompetencer
- Handleplaner og problemløsning
- At træffe beslutninger
- Brug af netværk
- Kognitive teknikker
- Håndtering af stress
- Håndtering af smerter og træthed
- Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og tristhed
- Pacing – balance mellem aktivitet og hvile

**Kurset har effekt på borgere med begrænset kontrol over deres sygdom (lav self-efficacy).**

**Alle kursister screenes inden forløbet.**

## Referencer

- *Evaluering af LÆR AT TACKLE job og sygdom. Et randomiseret kontrolleret studie af beskæftigelseseffekten. VIVE, 2018.*
- *Effekter af den beskæftigelsesrettede indsats for sygemeldte. SFI, 2012.*
- [www.empowerment.dk](http://www.empowerment.dk)



## Om LÆR AT TACKLE

LÆR AT TACKLE er udviklet på *Stanford Universitet* på baggrund af forskning indenfor mestring. Programmet er evidensbaseret.

LÆR AT TACKLE udbydes i 2 ud af 3 danske kommuner og er udbredt til mere end 30 lande. Programmet kan implementeres for få midler.

I Danmark består LÆR AT TACKLE af 5 kurser, der er videreudviklet til bl.a. unge, udsatte, mennesker med dansk som andetsprog samt onlineversioner.

*“Jeg fik redskaber og mod til at komme tilbage i job. Det har været en stor tilfredsstillelse at komme ud af systemet og blive selvforsørgende”.*

*Kursist*

## Vil du vide mere?

### Kontakt

Chefkonsulent Lea Hegaard  
Tel: 2266 2671 / 3547 5741  
Mail: [la@sundkom.dk](mailto:la@sundkom.dk)

Chefkonsulent Nicolaj Holm Faber  
Tel: 2267 1012 / 3547 5741  
Mail: [nhf@sundkom.dk](mailto:nhf@sundkom.dk)

*LÆR AT TACKLE job og sygdom er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering.*