

LÆR AT TACKLE job og sygdom

- Har du en langvarig sygdom, smerter eller stress?
- Påvirker din sygdom din jobsituation?
- Vil du gerne kunne kontrollere din sygdom, så du fortsat kan arbejde?

Et kursus
for dig?

Tag kontrollen tilbage

LÆR AT TACKLE job og sygdom er et kursus til dig over 18 år, som er udfordret i at passe et job på grund af sygdom. Måske er du sygemeldt eller uden job. Du kan også gå på arbejde, men opleve, at din sygdom gør det meget svært at overskue både job og resten af hverdagen.

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

Kan du sige ja til noget af følgende?

- Du savner overskud i din hverdag
- Du er frustreret eller bekymret over din sygdom
- Du vil gerne have kontrol over din sygdom og jobsituation

Kurset er gratis



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

Kursist

Hjælp til selvhjælp

Kurset gør dig bedre rustet til at arbejde, selv om du har en sygdom.

I løbet af kurset får du en række selvhjælpsværktøjer, som hjælper dig med at få mere kontrol over dine symptomer og udfordringer.

Du bliver også klædt på til at tale med arbejdsgiver og jobcentret om, hvordan I kan tilrettelægge dit arbejdsliv i forhold til det, der passer til dig.

Et fællesskab med løsninger

Du og dine medkursister vil opleve, at jeres bekymringer og problemer ofte er de samme. Men jeres erfaringer med at håndtere dem er forskellige. Derfor kan I hjælpe og inspirere hinanden.

Du bestemmer selv, hvad du vil bidrage med. Vil du kun lytte, kan du nøjes med det.

Emner på kurset

- Håndtering af smerter og træthed
- Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og tristhed
- Balance mellem aktivitet og hvile
- Håndtering af stress
- At løse problemer
- Tanketeknikker
- At træffe beslutninger
- At sætte sig mål – og nå dem
- At bruge sit netværk
- At blive opmærksom på egne kompetencer



Sådan foregår det

Vi mødes én gang om ugen i 2 ½ time 6 uger i træk. Der er typisk 12-16 deltagere på et hold. Programmet for hver kursusgang ligger fast.

Undervisningen ledes af to instruktører, som har gennemført en særlig uddannelse. De har selv erfaring med langvarig sygdom og ved derfor, hvordan du har det.

Forløbet er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling. Blandt andet afprøver du en række selvhjælpsværktøjer, som du kan bruge på egen hånd efter kurset.

Både kursister og instruktører har tavshedspligt.

Det gælder også i forhold til jobcenter, din sagsbehandler og andre kommunale personer og steder.

Vil du høre mere om kurset?

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Find kontaktoplysninger på Danmarkskortet på www.lærattackle.dk

"Kurset gav mig nogle værktøjer, som jeg kunne bruge til noget. Fx at være proaktiv i forhold til min sygdom. Man skal have et nyt fokus. Det hjælper kurset med."

Kursist

8030-240419

LÆR AT TACKLE er en række forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra *Stanford Universitet* i USA.

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

Kurset udbydes i samarbejde med *Komiteen for Sundhedsoplysning*.