



Ergoterapeutforeningen organiserer ca. 9.000 ergoterapeuter og studerende. Foreningen udvikler og sikrer ergoterapeuters roller og vilkår på arbejdsmarkedet, samt styrker den faglige profil og værdi for borgerne og samfundet. Ergoterapeuter analyserer og identificerer det enkelte menneskes ressourcer og bidrager på den måde til et samfund, hvor alle kan være inkluderet, aktive borgere i deres hverdag, uanset hvor og hvordan den foregår.

Ergoterapeutforeningen

Nørre Voldgade 90
1358 København K
etf@etf.dk
etf.dk
+ 45 88 82 62 70

Læs mere på **etf.dk**
2. udgave 2017

Design og grafisk produktion: Datagraf Communications

Foto: Lisbeth Holten og Carsten Bundgaard

Tekst: Lasse Ægidius Qvist og Per Bøjgaard Sørensen





Ergoterapeuter i arbejdsrehabilitering

Mød ergoterapeu- terne



Signe Kruse



Karina Ruby



Annette Sandvig



Ergoterapeuter har en holistisk tilgang til andre mennesker. Det gør, at de ikke kun kigger på de fysiske rammer i forhold til en borger, men også medtænker øvrige omstændigheder, der har betydning for borgerens tilknytning til arbejdsmarkedet.

Claus Jensen, socialrådgiver og afdelingsleder
Jobcenter Viborg

Fakta om ergoterapeuter



“Ergo” er det græske ord for arbejde.

Der er ca. 9.000 ergoterapeuter på arbejdsmarkedet.

Ergoterapeutuddannelsen er en 3½ årig professionsbachelor. Efterfølgende er det muligt at læse en overbygningsuddannelse og få kandidatgraden cand.scient. i ergoterapi.

Ergoterapeuter er blandt andet beskæftiget i kommunale jobcentre, med genoptræning og hjælpemidler, i socialpsykiatrien samt på sygehuse.



Ergoterapeuter i arbejdsrehabilitering

Depression, angst, skizofreni, misbrug og muskel-skelet smerter er de lidelser, der oftest sender danskerne ud af arbejdsmarkedet. For kommunernes jobcentre betyder det, at de skal håndtere mange ledige, der har andre problemer end ledighed f.eks. af psykisk, fysisk og social art. Disse borgere har ofte behov for en tværfaglig indsats tilrettelagt af fagprofessionelle, før de er klar til at komme ud på arbejdsmarkedet igen.

Med førtidspensions- og fleksjob-reformerne er der på jobcentrene og i de kommunale beskæftigelsesforvaltninger opstået et voksende behov for medarbejdere, som har sundhedsfaglige kompetencer i forhold til borgere med komplekse problemstillinger og særlige behov.

Oplagte samarbejdspartnere

Ergoterapeuter er godt rustet til dette arbejde, og er derfor oplagte samarbejdspartnere på jobcentrene, når en målrettet beskæftigelsesindsats skal gennemføres.

Ergoterapeuter er uddannet til at analysere og beskrive borgerens ressourcer med fokus på både de fysiske, psykiske og sociale aspekter. De har således en række kompetencer, der kan bruges til at vurdere den langtidssyges eller udsatte borgers funktionsevne og vurdere skånehensyn i forhold til arbejdsevnen. Alt sammen set i forhold til hverdagslivet og den samlede livssituation. Ergoterapeuter har derfor en unik kompetenceprofil i forhold til arbejdsrehabilitering.

Analyser og beskrivelser af borgerens ressourcer er et godt supplement til det arbejde, der allerede udføres i de kommunale jobcentre.

Værdien af dette arbejde har flere og flere kommuner også fået øjnene op for. Godt 40 kommuner har i dag ansat ergoterapeuter i jobcentrene, hvor de bruger deres analyseredskaber til at bringe borgerne tættere på beskæftigelse.

Standardiserede undersøgelsesredskaber

Ergoterapeuter arbejder i hverdagen systematisk med borgerens egen målsætning ud fra standardiserede undersøgelsesredskaber, bl.a. COPM (Canadian Occupational Performance Measure), som er et redskab til at måle borgerens egen opfattelse af sine problemer i forbindelse med aktivitetsudøvelse.

Beskrivelserne af borgerens egne oplevelser og forventninger afstemmes undervejs med borgerens ressourcer. Ergoterapeuter kan på den baggrund tilrettelægge individuelle handlingsplaner, der tager udgangspunkt i den enkelte borgers hverdag samt indgå i de særlige rehabiliteringsteams, som bl.a. har ansvaret for ressourceforløbene.

Målet er, at flest mulige borgere ved hjælp af eksempelvis mentorstøtte og de rette hjælpemidler får mulighed for at deltage aktivt på arbejdsmarkedet enten via et ordinært job eller et fleksjob.

Det er godt for den enkelte borger, for kommunen og for samfundet som helhed. //

Drømmen er at få et arbejde

Grundet angst, depression, store rygsmerter og hypermobile led er Jesper Jensen på 25 år ikke i stand til at passe et arbejde, og basale dagligdagsaktiviteter har især tidligere været store udfordringer for ham. Med hjælp fra ergoterapeut Signe Kruse er det i løbet af det seneste år lykkedes ham at få vendt skuden.

- Jeg er ved at være den gode gamle Jesper igen. Jeg kan bedre håndtere modgang og udfordringer, og jeg har mere overskud til at klare de daglige gøremål. Det har været rart at have et frirum, og Signe har givet mig mange gode råd. Jesper Jensen beretter om sit møde med ergoterapeut og mentor i Odense Kommune, Signe Kruse, som han blev henvist til sidste forår.

De seneste ti år af Jesper Jensens liv har været præget af angst og depression, der kulminerede ved hans mors pludselige død for otte år siden. Derudover er Jesper i konstante smerter, da han lider af Scheuermanns syndrom, har et beskadiget nervebunt i ryggen og derudover har hypermobile led. Og netop Jespers rygsmerter var et stort tema i begyndelsen af deres mentorforløb.

- I starten ville Jesper end ikke tale om sin fysik. Men jeg kunne se på ham, at han var i store smerter. Jeg fandt ret hurtigt ud af, at han har tendens til katastrofetanker. Det vil sige, at han automatisk går ud fra, at det værst tænkelige er tilfældet.

Jesper er gået rundt i smerter i mange år, så han har forestillet sig 117 forskellige ting, der kunne være galt. Så han var simpelthen ikke i stand til at ringe til sin læge fordi, han var bange for, hvad han ville få at vide, siger Signe Kruse.

Gennem samtaler blev Jesper Jensen rustet til at fortage opkaldet til lægen. Og efter en somatisk udredning, var beskeden fra lægen faktisk værre, end han havde forventet. Men det tog han med oprejst pande.

- Jesper var meget psykisk sårbar, da han kom til mig for et år siden, så det har været et stort emne for os at arbejde med Jespers mentale robusthed. Det arbejde har i den grad givet pote, og han tacklede beskeden fra lægen rigtig fint, fortæller Signe Kruse.

Ergoterapeuter er gode ressourcefindere

Signe Kruse er ansat i Beskæftigelses- og Socialforvaltningen i Odense Kommune, og hun er mentor for 18-35-årige på uddannelseshjælp - altså

Jesper Jensen



Jesper har i de seneste ti år været ramt af angst og depression, ligesom han har konstante rygsmerter grundet Scheuermanns Syndrom og et beskadiget nervebunt i toppen af ryggen. Han kan derfor ikke passe et arbejde, og helt basale dagligdagsaktiviteter som indkøb og opvask har tidligere voldt ham store problemer. Først da han for et år siden blev tilknyttet en ergoterapeut i en mentorrolle, kunne han begynde at få rettet op på sit liv. I dag har han mere styr på tingene, og hans næste skridt er at komme i et ressourceforløb, så han på sigt kan få et arbejde. Det er nemlig hans største drøm.



unge mennesker med store problemer som dobbeltdiagnoser og misbrug og ofte med kriminelle baggrunde.

Hun sidder i et tværfagligt team, der primært består af socialpædagoger, et par pædagoger og så altså en ergoterapeut. Det var derfor tilfældigt, at Jesper Jensens sag landede på en ergoterapeuts bord, men det har ifølge Signe Kruse været afgørende for hans forløb:

- Det er ikke sikkert, at mine kollegaer i mentor-teamet, der er socialpædagoger og pædagoger, ville have reageret på Jespers smerter i ryggen på samme måde, som jeg gjorde. Men når man har en sundhedsfaglig baggrund er det helt naturligt også at handle på den fysiske del.

Netop ergoterapeuter er gode til at hjælpe unge som Jesper, fordi de er gode "ressourcefindere", som Signe Kruse udtrykker det.

- Først og fremmest betyder vores faglighed, at vi ser det hele menneske. Vi ser, at der kan være noget udover det psykologiske, der påvirker

”

Som fagperson er det min fornemmeste opgave at finde ind til folks egen motivation og se, hvilke ressourcer, interesser og kompetencer, de besidder. Det har ergoterapeutfaget givet mig nogle unikke værktøjer og kompetencer til.

Signe Kruse, ergoterapeut





et menneskes hverdag, præcis som i Jespers tilfælde. Derudover er det som fagperson min fornemmeste opgave at finde ind til folks egen motivation og se, hvilke ressourcer, interesser og kompetencer, de besidder. Det har ergoterapeutfaget givet mig nogle unikke værktøjer og kompetencer til, siger Signe Kruse.

Kunne ikke magte opvasken

Et af de redskaber, Signe Kruse bruger i arbejdet med Jesper og de andre unge, er COPM. Det var takket være COPM, at hun fik øje på, hvor store udfordringer Jesper Jensen havde med at klare de basale hverdagsaktiviteter som opvask og rengøring - og at problemerne skyldtes smerter i ryggen.

- For at komme videre, skal Jesper dele aktiviteterne op. Han behøver ikke at tage hele opvasken på én gang, hvis det gør for ondt i ryggen eller virker uoverskueligt. Men hvis han i det mindste får skyldt af, er opvasken lettere at gå til senere, forklarer Signe Kruse.

Også indkøbsturen har Jesper Jensen haft svært ved at magte. Han brugte nemlig al sin

energi på at spekulere på, hvad andre mon tænkte om ham, når han for eksempel gik ud for at handle. Signe Kruse talte med ham om, hvor meget han egentlig selv lagde mærke til, hvordan andre opførte sig, og det blev en øjenåbner for Jesper.

- Man tænker jo slet ikke ligeså meget på andre, som man tænker på sig selv. Det tænker jeg over, når jeg nu går ud og handler, og i dag er det næsten ikke længere et problem for mig, siger Jesper Jensen.

Drømmen er at få et arbejde

Jesper Jensens helt store drøm har altid været at få et arbejde, og det har været et andet stort tema for deres forløb. For selvom Jesper Jensen er nået langt, siden han begyndte i mentorforløbet, skal han ifølge Signe Kruse indstille sig på, at han ikke er i stand til at passe et fuldtidsarbejde.

- Vi har brugt lang tid på at lave et *reality* tjek, for Jespers forventninger stod ikke mål med hans forudsætninger, og så kan man altså nemt blive skuffet, fortæller hun og henviser blandt andet til, at Jesper aldrig har haft et arbejde, og at han måtte droppe ud af et praktikforløb i et supermarked på grund af smerterne i ryggen. I dag er Jesper Jensen bedre til at se virkeligheden i øjnene:

- Det var en stor pille at sluge, at jeg nok aldrig får et fuldtidsarbejde. Men vi arbejder heni mod, at jeg kan komme i et ressourceforløb, så vi kan få afdækket, hvad jeg kan holde til. Jeg giver i hvert fald ikke op, siger Jesper Jensen. //



Ergoterapeuten

Signe Kruse, *ergoterapeut i Odense Kommune*. Signe er mentor for unge mellem 18 og 35 år, som er på uddannelseshjælp. De har ofte dobbeltdiagnoser eller misbrug, og mange af dem har en kriminel baggrund. Signes opgave som mentor er at få de unge mennesker på ret køl i livet. Hun bruger især det validerede måleredskab COPM, der er et redskab til at måle borgerens opfattelse af ændringer i aktivitetsudøvelsen over tid. Ifølge Signe Kruse er ergoterapeuter oplagte i mentorrollen, da deres fokus er på det hele menneske; de har både blik for det psykiske og fysiske, ligesom de er opmærksomme på, at der er mange faktorer rundt om et menneske, der har betydning for vedkommendes liv.

Redskaber

Ergoterapeuter benytter sig af en række test-redskaber for at vurdere borgerens aktivitetsformåen.

COPM

(Canadian Occupational Performance Measure)

er et redskab til at måle borgerens egen opfattelse af sine problemer i forbindelse med aktivitetsudøvelse. COPM er også et redskab til at måle borgerens opfattelse af ændringer i aktivitetsudøvelsen over tid. Den udføres som et semistruktureret interview, som det tager en erfaren ergoterapeut ca. 20-30 minutter at udføre.

AMPS

(Assessment of Motor and Process Skills)

er et observationsredskab, som måler kvaliteten af borgerens motoriske udførelse af aktiviteter. Resultatet af testen kan afgøre både hvor svære aktiviteter, personen kan klare og om personens aktivitetsudførelse forandres over tid, eksempelvis før og efter en rehabiliteringsperiode.

ESI

(Evaluation of Social Interaction)

er designet til at måle kvaliteten af en borgers sociale interaktion udført i naturlige omgivelser, mens borgeren er engageret i daglige opgaver sammen med andre. ESI er udviklet, så det kan anvendes til både børn og voksne og er ikke diagnose-relateret.

WEIS

(Work Environment Impact Scale)

er et semistruktureret interview og vurderingsskema. Det er udarbejdet til at identificere omgivelsesmæssige faktorer, som kan fremme en succesfuld arbejdsoplevelse for borgere med fysiske og psykosociale funktionsnedsættelser. Redskabet er anvendeligt i samarbejde med borgere, der oplever vanskeligheder med at varetage en jobfunktion eller hvis arbejdsliv er blevet ændret som følge af eksempelvis sygdom.

WRI

(Worker Role Interview)

er et semistruktureret interviewredskab, der er udarbejdet til at vurdere psykosociale og omgivelsesmæssige faktorerens betydning for en borgers mulighed for at vende tilbage til arbejde.

Læs mere
på etf.dk

I gang efter en diskusprolaps

Louise Bloch Kærby blev sygemeldt med rygsmærter fra en diskusprolaps. Hun blev henvist til Regions-RygCentret i Silkeborg, hvor ergoterapeut Karina Ruby koordinerede arbejdsrehabiliteringen. Tre måneder senere begyndte Louise Bloch Kærby på deltid, og hun arbejder nu igen 30 timer om ugen.



Louise Bloch Kærby



Louise havde været sygemeldt med rygsmerter fra en diskusprolaps. Under sin sygemelding havde Louise Bloch Kærby tilknyttet en ergoterapeut som bindeled mellem Silkeborg Kommune og Region Midtjylland. Formålet var at få Louise rehabiliteret til at vende tilbage til arbejdet med de hjælpemidler til rådighed, som hun grundet sine rygsmerter havde brug for i det daglige arbejde som børnehavepædagog. Hun er nu tilbage på deltid i sit pædagogjob i en børnehave efter en tre måneder lang sygemelding.



Ergoterapeuten

Karina Ruby, ergoterapeut i Norddjurs Kommune, tidligere RegionsRygCentret, Forskningsenhed for Sygemeldte i Silkeborg. Hendes opgave som ergoterapeut er at binde det helbredsmæssige sammen med det beskæftigelsesmæssige for den sygemeldte borger. Karina Ruby analyserede Louises sygdomsforløb og vurderede, hvordan arbejdspladsen kunne indrettes, så Louise igen kunne komme tilbage på jobbet i det tempo, genoptræningen tillod det. Som ergoterapeut deltog Karina i samtaler med arbejdsgiveren, sagsbehandleren fra kommunen og Louise. Da Karina var tovholder på det individuelt tilrettelagte patientforløb og dagligt er tæt på både speciallæge og fysioterapeut, var det naturligt, at hun også fungerede som bindeled til de andre fagligheder, der var inde over Louises sygemelding.

- Da jeg blev sygemeldt, kunne jeg hverken gå eller stå. En måned efter blev jeg sendt til rygcentret, hvor jeg mødte Karina. Og for første gang oplevede jeg, at der var én, der for alvor spurgte ind til mine smerter. Hun tog sig tid til at samle hele min sygehistorie med ryggen, som havde stået på i årevis. Da jeg gik derfra tænkte jeg, at nu var jeg blevet hørt, siger Louise Bloch Kærby, som i dag er tilbage som pædagog i en børnehave.

Ergoterapeut Karina Ruby blev koordinator for Louise.

- Min opgave som ergoterapeut er at binde det helbredsmæssige sammen med det beskæftigelsesmæssige for den sygemeldte borger. Jeg analyserede Louises sygdomsforløb og så på, hvordan hendes arbejdsplads kunne indrettes, så hun kunne komme tilbage på jobbet, i det tempo genoptræningen tillod det, siger Karina Ruby.

Råd til at lette hverdagen

Da Louise Bloch Kærby tre måneder efter sygemeldingen var klar til at begynde på deltid - i første omgang seks timer om ugen - tilbød ergoterapeuten at komme ud i børnehaven, hvor Louise Bloch Kærby arbejder. Sammen skulle de finde ud af, hvilke hjælpemidler der skulle anskaffes, og hvilke rutiner den 40-årige pædagog skulle ændre på for at skåne ryggen så meget som muligt.

- Jeg observerede blandt andet, hvordan hun sad, når hun skulle hjælpe børnene med at få flyverdragten på, hvordan hun arbejdede med dem ude på legepladsen, og hvilke opgaver hun måtte sige fra overfor, siger Karina Ruby.

Og besøget kastede en række råd af sig, som Louise Bloch Kærby hurtigt kunne bruge til at lette hverdagen med mange små aktive unger omkring sig.

- Det var de helt lavpraktiske ting, Karina havde et godt blik for. Som at få børnene op at stå på bænken, når jeg skulle binde deres snøreband, og at få hjulpet dem hensigtsmæssigt ned fra legetårnet. Det betyder meget, når man har ondt, så det var nemt for mig at tage rådene til mig, siger Louise Bloch Kærby.

Mindst lige så vigtigt ved besøget var den stol, som Karina Ruby foreslog pædagogen at bruge på arbejdspladsen. En stol, som kommunen efterfølgende bevilgede som et fastholdelsestiltag.

- Hvis ikke den stol var der, kunne jeg ikke arbejde. Det er alfa omega, at jeg har en ergonomisk korrekt stol med et stærkt, blødt sæde, som kan indstilles på flere måder. For jeg har stadig smerter, men som det ser ud lige nu, får vi det til at fungere ved hjælp af Karinas råd, forklarer Louise Bloch Kærby.

De følgende måneder tog ergoterapeut Karina Ruby flere samtaler med Louise Bloch Kærby for at støtte op om genoptræningen og vejlede hende i, hvor hurtigt hun kunne lægge flere timer på sin arbejdsuge.

Realistiske mål

- Nogle gange skulle jeg få Louise til at holde igen, andre gange skulle jeg presse lidt på. Oftest kunne hun lægge to timer mere til timetallet hver fjortende dag. Men generelt er det svært for en sygemeldt borger selv at have overblikket over træningen og vide, hvornår man er klar til at arbejde flere timer uden at risikere tilbagefald, siger Karina Ruby.

Derudover var hun med til rundbordsamtaler med arbejdsgiveren, sagsbehandleren fra kommunen og Louise Bloch Kærby selv. Da hun var tovholder på det individuelt tilrettelagte patientforløb og dagligt er tæt på både speciallæge og fysioterapeut, var det naturligt, at Karina Ruby gav sine vurderinger videre til de andre parter.

- En arbejdsgiver og en sagsbehandler kan selvfølgelig være i tvivl om, hvad der er bedst for Louise. Så jeg kunne forklare, at det var realistisk, at hun kunne komme tilbage i arbejde, selvom hun måske på det tidspunkt havde stærke smerter. Og forklare, at hun derfor ikke behøvede omskoling indtil videre.

Louise Bloch Kærby var glad for, at hun valgte at tage ergoterapeuten med til samtalen som bisidder.

Ikke i tvivl om indsatsen

- Selvom jeg havde min leders opbakning, er der jo regler, der skal overholdes. Jeg kunne have valgt at tage en med fra min fagforening. Men vedkommende ville ikke vide, hvor endepunktet for min sygemelding var, siger Louise Bloch Kærby.

Så selvom hun i sin tid undrede sig over, hvad en ergoterapeut kunne bruges til, da hun første gang mødte Karina Ruby, er hun i dag ikke i tvivl om betydningen af indsatsen.

- Jeg er virkelig glad for at have haft Karina som koordinator, fordi hun har haft det store overblik. Og jeg har også snakket med hende om, hvordan familielivet blev påvirket af mine rygproblemer. Det betyder, at jeg under vejs har haft et liv, der har fungeret, uden at jeg skulle bruge masser af kræfter på dårlig samvittighed over for familie og arbejdsgiver. Jeg arbejder igen 30 timer om ugen. Det kunne jeg ikke, hvis ikke Karina havde været der til at holde styr på processen, siger Louise Bloch Kærby. //

Sygdomsbilledet i Danmark

Sundhedsstyrelsen udgav i september 2015 rapporten "Sygdomsbyrden i Danmark", der beskæftiger sig med sammenhængen mellem sygdomme og fravær fra arbejdsmarkedet.

I rapporten fremgår det, at

- ❖ Depression, angst, skizofreni, misbrug og lænderygsmarter årligt koster samfundet mellem 3,1 mia. - 8,7 mia. kr. i tabt produktion.
- ❖ Hvert år får 1.900 personer, der lider af angst tilkendt førtidspension. Det gør angst til den betydeligste årsag til førtidspension.
- ❖ De fire hyppigste årsager til sygedage blandt erhvervsaktive personer er lænderygsmarter, nakkesmerter, migræne og artrose (slidgigt). Disse fire sygdomme er årligt årsag til 3,3 - 3,5 mio. sygedage.

”

Ergoterapeuter er 100 procent skolede i at se det hele menneske med dets fysiske, psykiske og sociale ressourcer

Annete Sandvig, fastholdelsesergoterapeut

Tilbage efter stress

Signe blev deltidssygemeldt med stress og depression. På jobcentret i Viborg gav ergoterapeut Annette Sandvig hende værktøjerne til at håndtere de situationer, der førhen gav stress. Efter et halvt år kom Signe tilbage på fuld tid som lærer.

A woman with short brown hair, wearing a red long-sleeved dress and black pants, stands in a grassy field. She is holding a blue leash attached to a black dog. The background consists of a dense forest of tall trees under a clear sky.

Signe



Signe blev deltidssygemeldt med stress og depression. Da hun vendte tilbage til sin arbejdsplads på nedsat tid foreslog kommunen hende at tale med jobcentrets ergoterapeut. Ergoterapeuten hjalp Signe med at tilrettelægge hverdagen og tage de beslutninger, som fungerede for hende i praksis. Signe oplevede, at hun igen fik fokus på, hvad det var vigtigt for hende i hverdagen, og hun benytter fortsat de værktøjer, som ergoterapeuten gav hende i processen.



Ergoterapeuten



Annette Sandvig, ergoterapeut på jobcenteret i Aarhus Kommune. I den konkrete situation med Signe, hvor Annette Sandvig var ansat i Viborg Kommune, benyttede hun det ergoterapeutiske redskab ADL. Ud fra ADL-vurderingen kunne hun måle Signes aktivitetsniveau. ADL står for Almindelig Daglig Livsførelse, og ergoterapeuten vurderer de praktiske færdigheder, der er nødvendige for, at man kan klare sig i hverdagen. Det er nødvendigt at se det hele menneske og være opmærksom også på fritidslivet og det personlige liv i forhold til fastholdelsesproblematikken til arbejdsmarkedet. Med sin ergoterapeutiske faglighed var Annette i stand til at vurdere og beskrive Signes fysiske, psykiske og sociale ressourcer.

- Min depression er helt væk. Og det skyldes, at stressen er væk. Jeg er blevet bedre til at formulere, hvad jeg har brug for i dagligdagen for at holde stressen på afstand. Og det er Annette, der har hjulpet mig i den proces, fordi hun har været med til at gøre mig bevidst om, hvad der stresser mig og har givet mig værktøjerne til at håndtere spidsbelastninger.

Signe fortæller om sine oplevelser, hvor hun fik hjælp af ergoterapeut Annette Sandvig.

Signe blev deltidssygemeldt med stress og depression. Efter en tid begyndte hun at undervise på nedsat tid på sin arbejdsplads - en skole i Viborg - og det var på det tidspunkt, at kommunen foreslog hende at tale med jobcentrets ergoterapeut, Annette Sandvig.

- Jeg var dybt forundret, da de foreslog det. For jeg troede kun, at ergoterapeuter arbejder med de fysiske sider af en sygemelding. Men jeg fandt hurtigt ud af, at Annette også kunne noget andet, og hendes fokus var ikke, at jeg skulle lave om på mig selv for at blive rask. Hvilket stod i modsætning til det, psykologen, jeg gik hos dengang, sagde. Annette snakkede i stedet meget mere lavpraktisk om, hvordan jeg bedst kunne tilrettelægge hverdagen og dermed tage de rette beslutninger, siger Signe.

Netop ordet lavpraktisk er et nøgleord for ergoterapeut Annette Sandvig, når hun møder sygemeldte borgere. Både når det handler om fysiske og om psykiske udfordringer i forbindelse med en arbejdsrehabilitering.

- Det er sjældent, at der er nogen, der er stressede i alle døgnets 24 timer. Der er oftest noget, man får energi fra, og noget, man kan på trods af, at man oplever stress. Det allervigtigste i min indsats med Signe var, at jeg hjalp hende med at synliggøre hendes adfærd. At finde ud af, hvad der fungerede, og hvad der ikke fungerede, siger Annette Sandvig.

Overskud til at sige fra

- ADL var min platform til at vurdere, hvornår Signe blev stresset, og hvornår hun trivedes. Den bevidstgørelse hjalp hende med at få de rette proportioner på sin situation. Jeg gav hende skriftlige hjemmeopgaver, hvor hun skulle have et helt lavpraktisk fokus på alle dagligdagssituationer som at købe ind og vaske tøj, samt se på de omgivelser, hun var i på arbejdspladsen, siger Annette Sandvig.

Den øgede opmærksomhed på, hvordan dagligdagen påvirkede Signe, gav hende efterhånden overskuddet til at sige fra, når hun kom i situationer, der stressede hende. Og gjorde hende bedre i stand til at prioritere det lystbetonede, hvor batterierne kunne blive ladet op.

- Der var mange, der havde meninger om årsagen til min sygemelding. Men Anette var i den proces den eneste, der forstod, hvad der var galt, og hvordan der kunne rettes op på det. I samtalerne med hende fik jeg fokus på, hvor vigtigt det er at beskæftige mig med de ting i min hverdag, der giver mening for mig. Og gør mig glad. Det lyder måske banalt, men det er svært at have det





Det allervigtigste med min indsats med Signe var, at jeg hjalp hende med at synliggøre hendes adfærd.

Annette Sandvig, ergoterapeut

overblik selv, når man har et stort tankemylder, siger Signe.

Det hele menneske

Når Anette Sandvig har samtaler med borgere, der er sygemeldt på grund af stress, angst eller depression, er der en vigtig pointe i, at samtalerne ikke finder sted på arbejdspladsen, forklarer fastholdelsesergoterapeuten.

- Mange borgere kan ikke rumme at komme ud på arbejdspladsen, når de er sygemeldt. Så det er vigtigt, at man rent fysisk kan mødes på neutral grund på jobcentret, siger Anette Sandvig.

Under samtalerne spørger hun ind til andre områder end blot arbejdslivet.

- Ergoterapeuter er 100 procent skolet i at se det hele menneske med dets fysiske, psykiske og sociale ressourcer. Så jeg er også opmærksom på, hvordan fritidslivet og det personlige liv ser ud. Har borgerne for eksempel et netværk, eller er de ensomme? Signe var god, intellektuel og ærlig at arbejde sammen med, og hun tog hurtigt imod mine forslag og åbnede op for egen motivation og handling, som derfor skabte fremgang for hende, siger Anette Sandvig.

Tiltro til ergoterapeuten

Andre gange tager det længere tid for ergoterapeuten at nå ind til borgerens egen oplevelse af ressourcer, end det gjorde hos Signe. Men kollegerne på jobcentret har tiltro til Anette Sandvig, for det er altid på hendes eller de to ergoterapeutkollegers bord, sager om borgere, der har store problematikker omkring fastholdelse på det psykosociale område, ender. Fordi kollegerne har fået erfaring med, at sagerne trods dårlige odds ofte ender godt alligevel. Som det også gjorde for Signe.

- Jeg kan stadig mærke symptomerne på stress med det samme, når de dukker op. Men de samtaler, jeg har haft med Anette samt de værktøjer, hun har givet mig undervejs, har lært mig, at jeg har lov til at være den, jeg er i processen. Den erfaring har været vigtig for mig, siger Signe. //