

# Fra langvarigt stressramt til et bæredygtigt arbejdsliv

gennem Carelink Gruppens fondsprojekt



**Stress er en alvorlig udfordring, som præger arbejdsmiljøet og samfundet som helhed. Ifølge tal fra Stressforeningen i Danmark er op mod hver fjerde sygemelding relateret til dårligt psykisk arbejdsmiljø, hvilket svarer til 35.000 danskere, der dagligt er fraværende på grund af psyko-sociale faktorer. Yderligere lider 250-300.000 danskere alvorligt af stress**

Det kender Linda alt til. Hun sidder i bilen på vej hjem fra arbejde. Et job, hun har haft siden sommeren, efter næsten to års sygemelding på grund af stress. En afgørende faktor i hendes vej til beskæftigelse har været hendes deltagelse i et nyt fondsprojekt, der er et samarbejde mellem Carelink Gruppen og Den Sociale Kapitalfond Effekt. Projektet strækker sig fra november 2022 til marts 2025 og involverer 150 borgere med det overordnede formål at sikre dem en varig tilknytning til arbejdsmarkedet.

## At tage det første skridt kræver mod

Linda stiftede først bekendtskab med projektet i januar 2023, da hendes sagsbehandler i jobcenteret præsenterede hende for fondsprojektets mange fordele. Alligevel var det ikke en beslutning, hun tog let. Hun erkender, "Jeg havde allerede en dygtig sagsbehandler, og jeg vidste, hvad jeg havde, men ikke nødvendigvis, hvad jeg ville få." Ikke desto mindre kunne hun ikke slippe tanken om tilbuddet og blev tiltrukket af ideen om at have en fast jobrådgiver, der ville følge hende fra sygemelding til job og endda efter raskmelding for at sikre et bæredygtigt arbejdsliv.

## En tovholder, der holder styr på alle trådene

For Linda har den mest værdifulde komponent i hele processen været hendes faste jobrådgiver, Tanya, der har fungeret som en rød tråd gennem hele forløbet. Tanya har stået ved Lindas side i alle faser, lige fra hendes sygemelding til praktik, raskmelding, ledighed og nu som fastansat.

"Tanya og jeg har virkelig udviklet et tæt forhold i den tid, jeg har været en del af projektet. Det er ikke bare en situation, hvor man siger farvel, når man er raskmeldt. Der er stadig støtte og opbakning tilgængelig, hvis man har brug for det." Formålet med fondsprojektet er netop at

undersøge, om en intensiv toårig indsats, hvor individuelle planer tilpasses borgerne, og deres sygedagpengeindsats koordineres med efterfølgende job og opfølgning, vil skabe et solidt grundlag for betydeligt bedre resultater og tilfredshed blandt borgerne. At dette har haft afgørende betydning, er Linda ikke i tvivl om.

**"Tanya og jeg har virkelig udviklet et tæt forhold i den tid, jeg har været en del af projektet. Det er ikke bare en situation, hvor man siger farvel, når man er raskmeldt. Der er stadig støtte og opbakning tilgængelig, hvis man har brug for det."**

## En fast kontaktperson med mange kasketter

"At have Tanya ved min side har haft enorm betydning", er en sætning, der går gennem samtalen med Linda flere gange. Grunden til dette er, ifølge Linda, at Tanya har haft flere roller i processen, herunder coaching, hjælp med jobansøgninger og støtte i samtaler, om hvordan man håndterer udfordringer på arbejdspladsen. Tanya har været den konstante støtte, der har guidet Linda på hendes rejse fra sygemelding til fast job, og derved pustet liv i hele projektets intention.

## Øget frihed, fleksibilitet og åbenhed

Selvom der selvfølgelig er regler, der skal følges, har Linda oplevet en større grad af frihed i forhold til den almindelige opfølgingsindsats i jobcentret. Linda forklarer, "Det var let at komme i kontakt med Tanya, hvis jeg havde brug for at tale med hende. Nogle gange ringede jeg til hende om eftermiddagen og spurgte, om hun havde tid, hvis no-



get var særligt besværligt." Dette markerede en mærkbar forskel fra den standardmæssige månedlige opfølgning, hvor samtalerne ofte var mere overfladiske. Linda fremhæver, "Før talte jeg måske ikke så åbent som med Tanya."

### En direkte forbindelse, der fremmer handling

I kommunen skulle Linda samarbejde med både en sagsbehandler og en jobkonsulent, hvilket kunne være udfordrende. I fondsprojektet udfyldte Tanya begge roller, hvilket gjorde processen langt mere strømlinet. Linda fremhæver, "Det fantastiske ved det hele var, at jeg kun skulle forholde mig til én person, hvilket er en stor lettelse, især når man lider af stress." Desuden nød hun den lette adgang til Tanya. "Hver gang jeg ringede, var der tid og plads til at diskutere de ting, der fyldte i mit liv, og det gjorde en verden til forskel," forklarer Linda.

## "Selvfølgelig var jeg nervøs ved tanken om at blive raskmeldt,"

### At blive set og hørt som menneske

Fondsprojektet tilbyder netop en helhedsorienteret tilgang med en skræddersyet støtte, hvor individuelle behov og udfordringer bliver adresseret. Gennem samarbejdet med Tanya blev Linda ikke blot støttet gennem jobprocessen, men hun fik også adgang til ressourcer og værktøjer, der hjalp hende med at håndtere stress relaterede udfordringer, så hun stod mere stabilt i sit arbejdsliv. Dette inkluderede professionel coaching, hjælp med jobansøgninger og strategier til håndtering af arbejdsrelateret stress.

### Brobygning på vej i job

En fast kontaktperson bidrager til en mere sammenhængende beskæftigelsesindsats, idet borgerne undgår at skulle forholde sig til flere personer og opleve gentagne skift. Linda erklærer, at dette var tydeligt i hendes tilfælde, da Tanya også fulgte hende i hendes praktikforløb. Tanya deltog i opfølgningssamtaler på praktikpladsen og gav input til håndtering af udfordringer. Linda påpeger, "Hun var på min side og hjalp mig med at fokusere på det, der var vigtigt for mig."

### Kontrol over eget liv

Linda betoner vigtigheden af åbenhed over for Tanya. Hun delte sin historie og erfaringer i forbindelse med sin stresssygemelding, hvilket gjorde, at Tanya bedre forstod hendes situation og reaktioner. Tanya introducerede også Linda til et værdifuldt værktøj - kontrolcirklen - som Linda

stadig anvender, selv nu hvor hun er vendt tilbage til arbejdet og er raskmeldt. Men som Linda påpeger, er værktøjer kun en del af det, da Tanyas evne til altid at tilbyde en positiv vinkel, når Linda tvivlede på sig selv eller sine fremskridt, har haft stor betydning. "Tanya har hjulpet mig med at se mine fremskridt og de ressourcer og styrker, jeg besidder", fastslår Linda.

### Overgangen til raskmelding

Lindas ti måneders praktikforløb var ikke uden udfordringer og udløste nogle af de stresssymptomer, som hun havde haft tidligere. Sammen med Tanya overvejede de, om det ville være mindre stressende for Linda at blive raskmeldt i stedet for at forblive i den usikre mellemliggende fase mellem ledighed og arbejde, som praktikken havde sat hende i. Det viste sig at være en velbegrundet beslutning. Hertil siger Linda: "Det viser bare, at hun virkelig forstod mig, for nu går det meget bedre, nu hvor jeg er i job." Efter raskmeldingen og overgangen til A-kassen fortsatte Tanya med at støtte Linda, hvilket gav Linda en følelse af sikkerhed og tryghed.

Linda indrømmer, "Selvfølgelig var jeg nervøs ved tanken om at blive raskmeldt," men Tanya forklarede hende, at dette var en helt normal reaktion. Linda værdsatte at blive mindet om, at hendes følelser og bekymringer var almindelige i denne fase.

### Et bæredygtigt arbejdsliv

"Lige nu er jeg ansat som regnskabsmedarbejder og arbejder i bogholderiet hos en større virksomhed," udtaler Linda med stolthed. Hun understreger også, at selvom hun er raskmeldt og i arbejde, har hun stadig en livline til Tanya i hele projektperioden. Hun kan altid kontakte Tanya for støtte i forhold til arbejdsrelaterede udfordringer og håndtering af stress. Linda siger, "Det er beroligende at have en, der kender dig godt og dine røde advarselsflag."

Linda er fuldt ud tilfreds med sin beslutning om at deltage i fondsprojektet. Projektet har givet hende støtte og vejledning på en måde, der har gjort en markant forskel i hendes liv. Hun opfordrer andre til at tage det samme skridt og deltage i projektet, fordi de her vil få en personlig støtte, der ser og hører dem gennem hele processen."

## "Lige nu er jeg ansat som regnskabsmedarbejder og arbejder i bogholderiet hos en større virksomhed,"

### Carelink Gruppen

Vores mål er at skabe bedre velfærd og implementere initiativer, der sikrer et bæredygtigt og stærkt arbejdsliv for alle borgere.

Besøg os på [www.carelink.dk](http://www.carelink.dk)

Hvis du ønsker at høre mere:

#### Anna Søgaard

Direktør og partner

Tlf.: 3053 7675

Mail: [ans@carelink.dk](mailto:ans@carelink.dk)

Viden  
& omhu



Marselisborg