

# Fra langtidssygemeldt til udviklingsoperatør på ordinære vilkår

gennem Carelink Gruppens fondsprojekt



**Christian Pernø har deltaget i et 2-årigt fondsprojekt mellem Carelink Gruppen, Hillerød Jobcenter og Den Sociale Kapitelfond og fortæller, hvordan det hjalp ham til at komme tilbage som udviklingsoperatør på det ordinære arbejdsmarked efter en arbejdsskade og langvarig sygemelding.**

Da 49-årige Christian Pernø blev sygemeldt i forbindelse med, at han havde fået en automatisk rulleport i hovedet på sin arbejdsplads, havde han en forventning om, at han hurtigt ville være tilbage i arbejde igen. Virkeligheden blev dog en anden. Hans dagligdag var påvirket af svær hovedpine, han var følsom overfor lyde og lys og "hukommelsen var blevet hullet som en si", hvilket resulterede i, at han blev opsagt fra en tidsbegrænset stilling i et medicinalfirma i Frederikssund, fortæller Christian.

## En anden oplevelse

Det var ikke første gang, at han var i kontakt med systemet. Et par år tidligere gik en operation af knæet ikke helt som forventet og han måtte derfor om opereres og endte derfor i sygedagpengesystemet. "Det var et meget anderledes forløb", som han pointerer. "Det var nok mere sådan et forløb, som man kan læse om i medierne. Med masser af krav og kontrol. Jeg fik lidt følelsen af, at nu skulle jeg se at komme i gang, hvilket var rigtig svært med de udfordringer, som jeg havde".

## Bange anelser, der blev gjort til skamme

Med denne erfaring i rygsækken havde Christian derfor bange anelser, da han blev sygemeldt igen. For både speciallæger, fysioterapeuter og hans læge anbefalede tid og træning, hvis han skulle få det bedre. Derfor frygtede han endnu et forløb præget af "hu hej vilde dyr".

## Det første møde

Da Christian mødte sin sagshandler og jobcoach Sofie, i det 2-årige fondsprojekt, havde hun dog en anden tilgang. Her var fokus på en bæredygtig tilbagevenden til arbejdsmarkedet og han ville blive tilknyttet en fast kontaktperson over en 2-årig periode. Også selvom han blev raskmeldt undervejs eller overgik til anden ydelse. Det første han lagde mærke til var, at hun tog udgangspunkt i hans situation, og det handlede om at hjælpe ham godt

videre. Fra skidt kørende til at sidde i førersædet Til de første par møder, beskriver Christian sig selv som "meget skidt kørende". "Jeg havde hovedpine. Sad og missede med øjnene. Lyset blev dæmpet. Jeg svarede nok også noget kortfattet, fordi koncentrationen lå på et meget lille sted." Ret hurtigt fik han dog en følelse af, at det ikke handlede om at skubbe til ham, men om at finde ud af hvad han havde brug for. Det gav en rigtig god følelse, at han ikke skulle slås med et unødigt pres, så han kunne fokusere på den træning, som lægerne mente ville bedre hans hovedskade.

## Fleksibilitet og rummelighed gør en forskel

"Det har været godt, at det har været lagt mere op til mig selv i forhold til kadencen ift., hvor ofte vi skulle tale sammen. Nogle gange var der jo kortere tid mellem fremskridtene og andre gange gik der lidt længere tid. Og på et tidspunkt stod det helt stille", som han beskriver det. Den rummelighed, der var ved at samtalerne kunne afholdes mere fleksibelt, har givet en ro, så han kunne passe træningen og ikke pressede sig selv unødigt. Det, at han har fået den fred og ro, som hovedet havde brug for, gjorde også, at "hovedet begyndte at vende rigtigt".

## Når man gerne vil i gang, men ikke er klar

Christian beskriver, hvordan han var indstillet på, at han meget hurtigt skulle i gang med et arbejde igen. Det skulle være på fuld tid og det skulle gå hurtigt. "Jeg havde en helt klar forventning om, hvad jeg skulle, hvor Sofie meget diplomatisk prøvede at tale med mig om, at det måske ikke var helt sikkert, at jeg landede der." Samtidig drøftede de forskellige muligheder for at komme tilbage på andre måder end "fuld skrue" fra starten. Selvom Christian inderst inde godt vidste, at der kunne være noget om snakken, var det rigtig svært at erkende, at han muligvis ikke ville komme tilbage til der, hvor han var. Det gjorde indtryk, for: "Lige præcis det, gav mig en oplevelse af, at det ikke handlede om at få mig hurtigst muligt gennem systemet, men



bedst muligt gennem systemet". "Jeg har aldrig følt, at jeg er blevet presset til noget som helst. Tværtimod har Sofie været god til at stoppe op og sikre, at jeg var klar til det, jeg var ved at hoppe ud i". At kunne se flere veje og muligheder "Sofie fik åbnet mine øjne for at se den situation, jeg var i, på en lidt mere nøgtern måde. Hun fik åbnet mit perspektiv for, at tingene ikke var så sort/hvide. Altså, at enten var jeg tilbage på fuld skrue eller helt nede og ligge. For mig var det enten eller lige i starten." For Christian var det gode, at hans kontaktperson i fondsprojektet tog udgangspunkt i, hvem han var, og hvad han havde brug for. "Det har gjort en kæmpe forskel. Hovedformålet var at få mig på ret køl igen og det var hovedformålet, som skinnede igen", som han udtrykker det. En usikker og tåget fremtid Hvis Christian ikke havde fået sat en kæp i hjulet i forhold til at drøne afsted på flade dæk, tror han, at han havde fået presset sig selv mere end, hvad godt var. "Jeg havde en helt klar forventning om, at jeg skulle skynde mig tilbage og være selvforsørgende. Jeg skulle arbejde 37 timer og havde en masse planer for, hvad jeg skulle, selv om jeg slet ikke var klar til det."

### Når mulighederne er svære at se

Ifølge Christian har det haft en kæmpe betydning, at han ikke har følt sig presset, fordi det gav rum til at lave en realistisk plan for at vende tilbage i arbejde. "Der er et hav af tanker, der rumsterer i hovedet i forhold til, hvordan fremtiden kommer til at se ud. Så det at få taget det der pres fra, har haft kæmpe betydning". I forhold til hvordan forløbet har hjulpet til at få klarhed over fremtiden, beskriver Christian, at Sofie var god til at vise ham nogle andre muligheder end dem, han lige selv kunne se.

### Når tågen letter og verden åbner sig

En morgen vågnede Christian op uden hovedpine, hvilket var som om at en helt ny verden åbnede sig for ham efter ca. halvandet års sygdom. Solen skinnede og for første gang i lang tid kunne han gå ud i haven og nyde solskinnet. "Lige pludselig så verden bare lysere ud", som han udtrykker det. "At gå fra hele tiden at skulle mærke efter og afpasse energi ift. lys og lyd til rent faktisk at kunne fungere lidt som et almindeligt menneske, har været ret vildt." Da Christian fik det bedre, ringede han til Sofie og fortalte, at han var klar til at blive raskmeldt. Hertil beskriver han: "Der skete bare rigtig meget lige pludselig med mit hoved og lysfølsomheden. Hans kontaktperson var derfor også noget overrasket over den pludselige bedring over kort tid. Hertil fortæller Christian: "Hun anbefalede mig derfor at passe på mig selv og starte stille og roligt op". Selv da jeg raskmeldte mig, var hun der stadig

og vi har talt om, hvordan det går." Det har været ret fantastisk, at der har været en for at hjælpe mig, i stedet for at kontrollere mig".

### Tilbage på fuld skrue men med sikkerhedsnet

Christian søgte tre jobs og fik det ene, så snart han havde det bedre. Nu arbejder han som udviklingsoperatør hos Topsøe i Lyngby og har været raskmeldt siden 1.10.22. "Jeg startede på fuld tid med en aftale med arbejdsgiver om, at hvis det blev for meget og jeg fik tilbagefald, så kunne jeg gå ned i tid. Men som udgangspunkt følte jeg, at jeg var klar til fuld tid, og jeg har heller ikke haft nogle gener". "Det er lidt af en solstrålehistorie", som Christian pointerer. Et sikkerhedsnet på trods af raskmelding Selvom Christian er fuldt tilbage på arbejdsmarkedet, taler han stadig med Sofie for at give en opdatering på, hvordan det går. Han har ikke haft brug for det helt store, men som han pointerer: "Det er faktisk rigtig rart at mærke, at der stadig er en form for sikkerhedsnet. Jeg synes, at det giver en fantastisk tryghed at vide, at skulle der ske noget, f.eks. i forbindelse med at min hukommelse stadig er hullet som en si, så kan jeg ringe, hvis der er noget galt. Så skal jeg ikke ringe op til kommune og tale med en helt ny sagsbehandler og sætte et nyt menneske ind i tingene". For som han siger, er det voldsomt drænende at skulle starte forfra hver gang. Selvom Christian er tilbage i arbejde, er samtalerne med hans jobcoach i projektet stadig noget, han ser frem til. "Både fordi det er hyggeligt, men også inspirerende, hvor vi får vendt en masse ting. Der er plads til mennesket inde bag, fordi det handler også om andet end min hovedskade. Det bliver bare enormt kendetegnende for forløbet. At jeg er blevet set på en anden måde end bare et cpr. nummer i systemet."

### En stor anbefaling

"Det er rigtig svært at blive tvunget til at skynde sig med at få det bedre. Selvom nogle har brug for et mere håndgribeligt puf end andre., tror jeg som udgangspunkt ikke på, at der er nogle der går sygemeldt, fordi de synes, det er sjovt. Selvom det måske har krævet flere ressourcer, er jeg sikker på, at det at få den tryghed og ro har forkortet mit sygdomsforløb. Særligt når man tænker på, at lægen havde forventet at det ville tage tre år før, jeg var tilbage igen." Christian vil til enhver tid anbefale andre at sige ja til at deltage i Fondsprojektet, fordi menneskeligheden skinner igennem og giver utrolig meget. "Særligt i den situation, hvor jeg kunne haste noget igennem, fordi tiden var en afgørende faktor. Så hvis der er andre i samme situation, ville jeg synes, at det var fantastisk for dem".

## 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