

Gode råd: Hvad gør man, når en erhvervsaktiv får knogleskørhed?



Lars Kromann Myhre
Skoleleder, Søndermarksskolen i Rønne, og daglig leder for medarbejder, diagnosticeret med knogleskørhed i november 2019

Vær tæt med din medarbejder

”Vi startede med bare at være mennesker og ikke arbejdsgiver, da en af skolens medarbejdere fik konstateret knogleskørhed. Udgangspunktet var: ’Vi skal nok finde ud af noget, for vi vil rigtig gerne have, at du kan blive ved med at være her.’ Herefter var vi i en proces sammen om at finde løsninger. Hvilke opgaver og hvilken mængde tid kunne lade sig gøre?”

Mit bedste råd til andre i samme situation er at være meget tæt med den medarbejder, der er kommet i den uheldige situation at blive ramt af sygdom. Vi holdt rigtig mange møder, og den tid har været givet godt ud. Vi har forsøgt forskellige ting, har fx fået en særlig aflastningsstol fra Hjælpemiddelcentralen. Nu er vi landet på et flexjob med en hviledag midt i ugen, som er god for vores medarbejders fysik. Han er tilfreds og indgår fuldstændig på lige fod med andre i sit team, bare på nedsat tid.

Rummelighed er en del af vores kultur. Vi er meget bevidste om, at vores 500 børn skal kunne spejle sig i forskellige mennesker, og det er vigtigt, at man kan have et godt arbejdsliv, uanset hvad man har med sig.”



Lise Kirketerp Rubak
Erhvervscoach

Vigtigt at finde sin egen historie

”At få en diagnose gør ofte, at man føler, at man mister magten over sit liv. Det kan være svært at navigere i. Her er det godt at få hjælp fra en professionel – fx en coach eller psykolog – til at bearbejde, at livet har forandret sig, så man kan finde et nyt fodfæste og tage kontrollen tilbage. Det kan også være godt at finde et fællesskab med andre, der selv har sygdommen inde på livet. Nogle kan opleve at føle sig meget forkerte, når de får en diagnose. Der kan være forskellige overvejelser, som folk uden sygdommen har svært ved at forstå.

Det er vigtigt at finde sin egen historie. Få tingene skilt ad. Hvad er historien udadtil, fx på arbejdspladsen, og indadtil blandt ens nærmeste? Det er vigtigt at tage den snak med nogen og turde være sårbar: ’Det har jeg lyst til at fortælle, og det har jeg ikke lyst til at fortælle.’ Disse overvejelser kan være gode at tage med en ekstern ressourceperson, for man kan ikke forvente, at ens familie kan lægge den distance.”



Lene Fogh Karlsbjerg
Ergoterapeut i Jobcenter Vejle

Få en samtale med Jobcenteret

”Går du og bekymrer dig om din jobsituation på grund af sygdom, er du altid velkommen til at kontakte dit lokale Jobcenter og få en snak om de muligheder, der findes inden for fastholdelse af medarbejdere. Ofte er det ergoterapeuter eller fysioterapeuter, du møder her. Vi tilbyder at komme på besøg på arbejdspladsen og gennemgå dine arbejdsopgaver, kigge på om tingene kan organiseres anderledes eller om der er behov for fx hjælpemidler. Der er også mulighed for fx at få bevilget personlig assistance, hvor en kollega købes fri til at hjælpe med en opgave, ligesom der kan laves en § 56-aftale, hvor arbejdspladsen kan søge om refusion for sygedagpenge på 1. sygedag.

Der findes en vifte af muligheder. Sådant en snak er en god måde til at foregribe begivenhedernes gang, når man på grund af sygdom pludselig står i en ny situation i sit arbejdsliv. Det kommunale system er kun interesseret i at hjælpe og forebygge fx en sygemelding.”