castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Velkommen

JUH-netværket

21. maj 2025



Bæredygtigt fællesskab

Velkommen

Der er kaffe og brød

Kaffen, the m.v. er i automaten i hjørnet af glasstuen – værsågod at tage

Vi begynder kl. 10:00

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Velkomst

Netværksansvarlige 2025:

Anne Marie
Saban
Mette
Merete

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Dagsorden:

1) Valg af referent og ordstyrer (netværksansvarlige)
2) Landet rundt
   - Nye initiativer
   - Sager der fylder
   - Erfaringsudveksling
3) Valg af netværksansvarlige 2026
   ??? = 1. år
   Anne Marie = 2. år
   Saban og Mette = 3. år
   Merete træder tilbage
4) Dato i 2026
5) Eventuelt

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Handicaptillæg



Oplæg ved Merete Birk

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Mange oplysninger på su.dk under Handicaptillæg

Der er et webinar samme sted

https://www.su.dk/handicaptillaeg/saadan-soeger-du-handicaptillaeg

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Kompenserer for nedsat evne – kan ikke supplere SU med fritidsjob/lønindkomst ved siden af fuldtidsstudie)

Vigtigt at **dokumentationen er 100% i orden** (lægeligt bekræftet / diagnosticeret HUSK at der er mange grader)

Der blev i 2018 givet 333 afslag ud af 2081 ansøgning

84% får handicaptillæg

Langt størstedelen af afslagene gives pga.
dårlig/manglende dokumentation

OBS:
IKKE noget med at man bruge mere tid på x eller har studiemæssige vanskeligheder ved X

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Betingelser

Handicaptillæg er **et tillæg**, du kan søge, hvis...

Du går på en **videregående** uddannelse eller dansk **erhvervsuddannelse** (EUD)

Du modtager **SU eller slutlån**

(kan ikke søge om handicaptillæg, hvis du går i gymnasiet, HF eller anden ungdomsuddannelse)

På grund af en **varig** fysisk eller psykisk **funktionsnedsættelse**, har meget **betydelige begrænsninger** i evnen til at påtage dig et **erhvervsarbejde/studiejob**

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Studiejob?

Hvilket som helst arbejde i mindre omfang
(behøver ikke at være relevant for studiet)

Mindre job 5-6 timer pr. uge (inkl. weekender)
Fuldtidsjob i sommerferien/studiefrie perioder

Et mindre job evt. med skånehensyn

castberggård

Vurdering af ansøgningen:

Tale om **varig** funktionsnedsættelse

Sværheds**grad** af funktionsnedsættelsen

Hvordan funktionsnedsættelsen påvirker funktionsevnen:

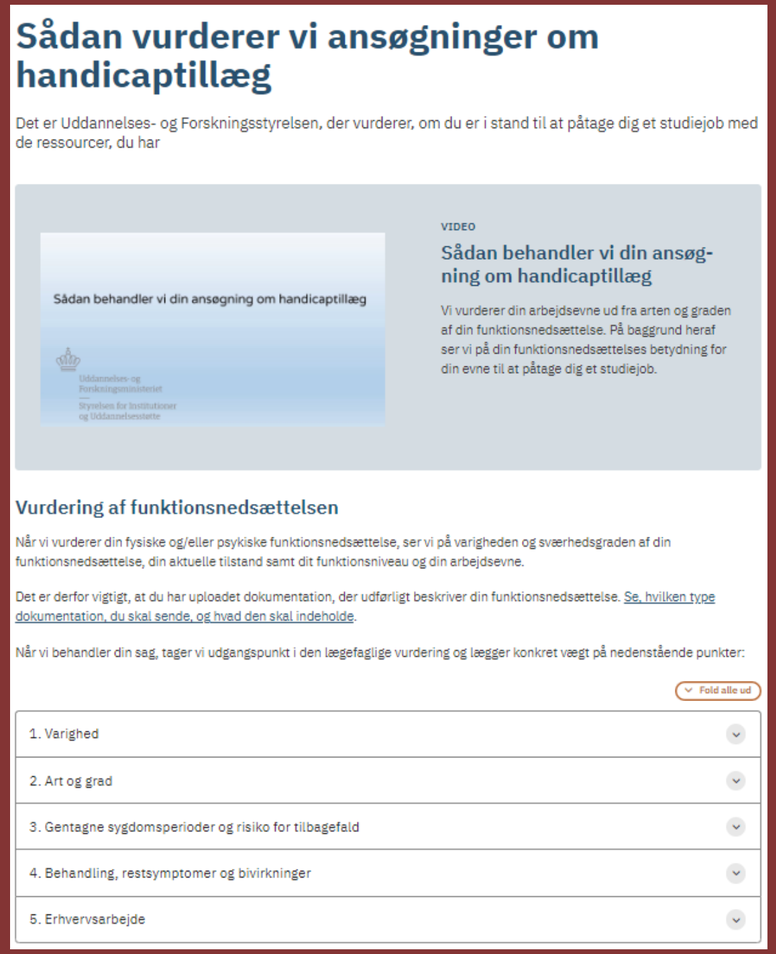
- Historik – gentagne
- Behandling – effekt af denne
- Erhvervsarbejde før og sideløbende med studiet

Behandling og effekt af denne

RESTsymptomer – bivirkninger

Påvirkning i hverdagen – beskriv

Det er en **samlet vurdering**



Sådan vurderer vi ansøgninger om handicaptillæg

Det er Uddannelses- og Forskningsstyrelsen, der vurderer, om du er i stand til at påtage dig et studiejob med de ressourcer, du har

Sådan behandler vi din ansøgning om handicaptillæg

Uddannelses- og Forskningsministeriet
Styrelsen for Institutioner og Uddannelsesstøtte

VIDEO

Sådan behandler vi din ansøgning om handicaptillæg

Vi vurderer din arbejdsevne ud fra arten og graden af din funktionsnedsættelse. På baggrund heraf ser vi på din funktionsnedsættelses betydning for din evne til at påtage dig et studiejob.

Vurdering af funktionsnedsættelsen

Når vi vurderer din fysiske og/eller psykiske funktionsnedsættelse, ser vi på varigheden og sværhedsgraden af din funktionsnedsættelse, din aktuelle tilstand samt dit funktionsniveau og din arbejdsevne.

Det er derfor vigtigt, at du har uploadet dokumentation, der udførligt beskriver din funktionsnedsættelse. Se, hvilken type dokumentation, du skal sende, og hvad den skal indeholde.

Når vi behandler din sag, tager vi udgangspunkt i den lægefaglige vurdering og lægger konkret vægt på nedenstående punkter:

Fold alle ud

1. Varighed
2. Art og grad
3. Gentagne sygdomsperioder og risiko for tilbagefald
4. Behandling, restsymptomer og bivirkninger
5. Erhvervsarbejde

castberggård

Dokumentation

Behøver ikke at være dyrt.. kan faktisk være **gratis**

Kan være journalnotater – afslutningsnotater fra **sundhed.dk**
(se vejledning på su.dk)

Egen læge kan få gratis adgang til journal
(send kun det der omhandler funktionsnedsættelsen
– lad det være præcis og skarpt)

Husk at oplyse **hvem egen læge** er!

Gratis adgang til privatpraktiserende speciallæge – kontakt vedkommende

Ved sygemelding fra studiet – få en kopi af sygemeldingen fra egen læge/lægeerklæring

castberggård

Dokumentation fortsat

Ved ledighed, sygemelding
- kan der være dokumentation fra jobcentret
– kopi af "Min plan", lægeattester, arbejdsprøvninger

Sygemeldt fra arbejde
– kopi af lægeerklæring derfra

Dokumentation fra iværksat støtte i skole og opvækst
(OBS ikke dokumentation fra SPS
– de har adgang i styrelsen til disse oplysninger)

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Venter du på svar?

Hold øje med digital post – her kommer svaret på ansøgningen om handicaptillæg

Hvis der sker nyt i sagen mens du venter – så oplys dette..

- pligt til at oplyse dette..

castberggård

Tilstrækkeligt oplyst!

Lægefaglig beskrivelse – **aktuel**
inkl. beskrivelse af hvordan det påvirker hverdagen

Eksempler på symptomer og hvordan de kommer til udtryk

Hyppighed, intensitet, varighed

Oplysninger om sygdoms- og behandlingsforløb

castberggård

Afgørelse:

- Handicaptillæg til hele uddannelsen
- Midlertidigt tillæg
- Afslag (kan genansøge fx forværring)

2025/før skat pr. måned :
Videregående: 10.078,- kr.
Erhvervsuddannelse:
6321,- kr.

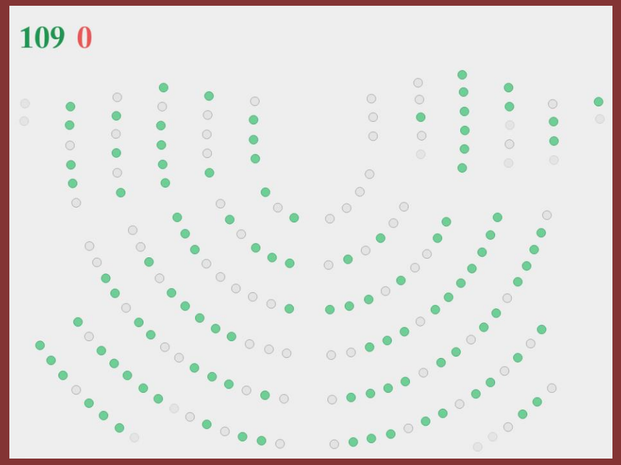
NÅR du får handicaptillæg:

- Gælder det fra ansøgningstidspunktet
- Der er nedsat fribeløb (kan se på su.dk hvor meget man må tjene)
- At man har pligt til at oplyse at man får det bedre
- At sagen kan gentages, hvis man i en længere periode arbejder ved siden af SU+handicaptillæg

Anke til Ankenævnet for Statens Uddannelsestøtteordninger
(4 ugers frist)

castberggård

Nye ændringer på vej – vedtaget 20. maj 2025!



L152

Forbedring af administrationen af Handicaptillæg

- Minimumskrav til ansøgningen
- Anvendelse af AI til sagsbehandling

Man regner med at det FORKORTER sagsbehandlingstiden

Gennemsnitligt over 6 måneder

Mere end 10 måneder for videregående

Mere end 6,8 måneder for erhvervsuddannelserne

- 64% af sagerne manglede dokumentation (fx lægefaglig dokumentation, der beskriver den studerendes aktuelle funktionsniveau

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Udmelding fra Uddannelses- og forskningsminister Christina Egelund – også vedtaget 20. maj 2025:

Det skal være nemmere at få handicaptillæg

Muligt at have studiejob ved siden af - giver de studerende bedre mulighed for at få erhvervserfaring

Træder i kraft d. 1. juli 2025

castberggård

L152 vedr. SU – handicaptillæg

Der kommer en **vejledning**

Skal orientere om reglernes indhold

Herunder:

Hvad forstås der ved lægefaglige dokumentation osv.

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Drøftelse i plenum

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Frokost
12:00 –13:00
Spisesalen

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Oplæg: "Kompensationslovgivningen og §56"

Merethe Fuder Rasmussen, Castberggård

castberggård

Aftale om refusion ved langvarig eller kronisk sygdom mv.

§ 56. En arbejdsgiver kan ved aftale med en lønmodtager opnå ret til fra kommunen at få refusion i de første 30 kalenderdage af sygefraværet, hvis lønmodtageren opfylder beskæftigelseskravet i § 30. Refusionen beregnes efter reglerne om sygedagpenge fra kommunen til lønmodtagere, jf. § 47, stk. 1, 1. pkt.

Stk. 2. En aftale efter stk. 1 kan indgås,

1) når lønmodtagerens sygdomsrisiko er væsentligt forøget på grund af en langvarig eller kronisk lidelse og fraværet på grund af lidelsen skønnes at medføre mindst 10 fraværsdage inden for 1 år,

2) når lønmodtageren skal indlægges eller behandles ambulant på sygehus eller tilsvarende behandlingsinstitution og indlæggelsen eller behandlingen var besluttet på ansættelsestidspunktet, eller

3) når arbejdsgiveren under det bestående arbejdsforhold allerede har udbetalt sygedagpenge eller løn i 21 kalenderdage for samme lidelse inden for de seneste 12 måneder før indlæggelsen eller behandlingen.

Stk. 3. Aftalen skal være skriftlig og indeholde oplysning om arbejdsgiverens og lønmodtagerens navn og adresse samt sygdommens art. Aftalen skal godkendes af lønmodtagerens handlekommune.

Stk. 4. Aftalen kan indgås for 2 år ad gangen og vedrører kun fravær på grund af den lidelse, der er omfattet af aftalen. Aftalen kan ikke fornyes, når lønmodtagerens fravær på grund af lidelsen i det seneste år ikke har medført mindst 10 fraværsdage, medmindre der ved aftalens udløb er sket væsentlige ændringer i lønmodtagerens arbejdsmæssige eller helbredsmæssige forhold.

LBK nr 97 af 29/01/2025

castberggård

Sygdomsrisiko

Af lovens § 56, stk. 2, nr. 1, fremgår, at en § 56-aftale kan indgås, når lønmodtagerens egen sygdomsrisiko er væsentligt forøget på grund af en langvarig og/eller kronisk lidelse, således at lidelsen skønnes at medføre mindst 10 fraværsdage på et år.

Der kan således f.eks. ikke godkendes en § 56-aftale for en mand, som skal være til stede ved hustruens behandlinger for barnløshed, hvis barnløsheden alene skyldes kronisk sygdom hos hustruen.

Ved vurderingen af, om der foreligger en sådan sygdomsrisiko, må der lægges vægt på et lægeligt skøn over den fremtidige fraværsrisiko. I tvivlstilfælde kan det hidtidige fravær på grund af lidelsen tillægges betydning.

Ved vurderingen af fraværsrisikoen må der desuden tages hensyn til arbejdets karakter. Derfor kan det forekomme, at en aftale kan godkendes i relation til et arbejdsforhold, men må afvises i et andet.

VEJ nr 9300 af 25/06/2008

castberggård

Aftale om refusion ved langvarig eller kronisk sygdom mv.

Langvarig eller kronisk lidelse:

- Ikke specificeret hvornår en lidelse kan kaldes længerevarende, dog referer vejledningen til PM D-12-98 **(Bilag 3)**, hvor en lidelse, der forventedes at have en karakter på tre måneders varighed, ikke var omfatter af aftale om refusion ved langvarig eller kronisk sygdom mv.

En kronisk lidelse:

- Må betegnes som lidelse af en varig karakter.

…således at lidelsen skønnes at medføre mindst 10 fraværsdage på et år.

VEJ nr 9300 af 25/06/2008

castberggård

Behandling

En § 56-aftale kan desuden indgås, hvis lønmodtageren skal indlægges eller gå til ambulant behandling, og dette var besluttet på ansættelsestidspunktet, jf. lovens § 56, stk. 2, nr. 2. En arbejdsgiver skal derfor ikke afholde sig fra at ansætte en lønmodtager på grund af en forestående operation.

Der kan også indgås en § 56-aftale, hvis arbejdsgiveren i et bestående arbejdsforhold allerede har udbetalt sygedagpenge i 21 kalenderdage inden for de sidste 12 måneder for samme lidelse i tidligere, afsluttede sygeperioder, før indlæggelsen eller behandlingernes påbegyndelse, jf. lovens § 56, stk. 2, nr. 3.

Aftalen kan indgås, selv om indlæggelsen/behandlingerne finder sted på andre behandlingsinstitutioner end sygehuse.

En godkendt § 56-aftale omfatter også refusion af sygedagpenge udbetalt i forbindelse med efterbehandlinger, kontrolundersøgelser og nødvendig rekreation.

VEJ nr 9300 af 25/06/2008

10 fraværsdage

Dage med delvist fravær tæller som hele dage

SM: 20-13: **(Bilag 2)**

”Vi har videre lagt vægt på, at dage med delvist fravær tæller med som hele dage i forbindelse med vurderingen af, om der kan ske fornyelse af aftalen.”

castberggård

Varighed

En § 56-aftale gælder for op til 2 år ad gangen og omfatter kun fravær på grund af den lidelse, der er anført på blanket dp 211.

LBK nr 97 af 29/01/2025

castberggård

Hvordan kan aftalen ikke anvendes?

§ 56-aftaler kan ikke bruges ved en varig nedsættelse af arbejdsevnen, f.eks. ved at lønmodtageren har en eller flere faste "sygedage" om ugen. I disse situationer må der ses på muligheden for støtte efter de sociale kapitler.

VEJ nr 9300 af 25/06/2008

PM 3-21: **(Se bilag 1)**

Denne principmeddelelse behandler spørgsmålet om, hvornår en lidelse har en sådan karakter, at den ikke er omfattet af anvendelsesområdet for sygedagpengelovens § 56.

Øget fraværsrisiko eller varigt nedsat arbejdsevne?

Efter bestemmelsens ordlyd kan der indgås aftale, når fraværsrisikoen er væsentligt forøget på grund af en langvarig eller kronisk lidelse. Heri ligger, at lidelsen giver en risiko for sygefravær. Det indebærer, at der ikke kan indgås aftale som kompensation for en varigt nedsat arbejdsevne.

Vurderingen af, om der kan indgås en § 56-aftale, foretages i forhold til den aktuelle beskæftigelse. Vurderingen af, om arbejdsevnen er varigt nedsat, skal derfor også foretages i forhold til den aktuelle beskæftigelse.

castberggård

De sociale Kapitler

”Overenskomstbaseret mulighed for at aftale det sociale ansvar”

Overenskomsternes sociale kapitler er de aftalemæssige rammer for fastholdelse af allerede ansatte og nyansættelse af personer med nedsat erhvervsevne m.v.

I forbindelse med pensions- og fleksjobreformen (2013) er brugen af de sociale kapitler blevet et krav i forbindelse med fastholdelse af medarbejdere i fleksjob.

For at få arbejdsmarkedets parter til at bidrage mere til at skabe større rummelighed på arbejdsmarkedet, herunder ved brug af sociale kapitler, stilles der krav om, at medarbejdere, der har mere end 6 år til folkepensionsalderen, kun kan blive ansat i et fleksjob på den hidtidige arbejdsplads, hvis de pågældende har været ansat på arbejdspladsen i mindst 12 måneder under overenskomstens sociale kapitler eller på særlige vilkår.

Aftalen mellem arbejdsgiver og medarbejder skal være skriftlig og indeholde oplysninger om, hvilke funktioner der er svære for medarbejderen at udføre, samt hvilke konkrete skånehensyn der er aftalt.

Det skal dokumenteres, at der er gjort et reelt forsøg på at etablere et vedvarende ustøttet job efter de sociale kapitler henholdsvis på særlige vilkår.

castberggård

Andre opgaver

PM 81-14: **(Bilag 4)**

Principafgørelsen fastslår

Lønmodtagerens fraværsrisiko skal vurderes i forhold til det aktuelle arbejde i forbindelse med godkendelse af en § 56-aftale. Hvis arbejdsgiveren har mulighed for at sætte lønmodtageren til andet arbejde, som ikke hindres af sygdommen, er lønmodtageren ikke uarbejdsdygtig.

Kommunen kan ikke afslå at godkende en § 56-aftale under henvisning til, at lønmodtageren vil have en mindre fraværsrisiko, hvis vedkommende skifter arbejdsopgaver, når der på arbejdspladsen ikke er tilstrækkelige andre arbejdsopgaver.

castberggård

Selvstændige

58 a. En selvstændig erhvervsdrivende, der ikke har tegnet forsikring efter § 45, kan ved aftale med kommunen opnå ret til sygedagpenge fra kommunen i de første 2 uger af sygeperioden, jf. § 41, 1. pkt.

Stk. 2. En aftale efter stk. 1 kan indgås, når den selvstændige erhvervsdrivendes sygdomsrisiko er væsentlig forøget på grund af en langvarig eller kronisk lidelse og fraværet på grund af lidelsen skønnes at medføre mindst 10 fraværsdage inden for 1 år.

Stk. 3. Aftalen skal være skriftlig og indeholde oplysning om den selvstændige erhvervsdrivendes navn og adresse og sygdommens art.

Stk. 4. Kommunen skal forud for indgåelse af aftalen sikre, at der foreligger lægefaglig dokumentation for, at den selvstændige erhvervsdrivendes langvarige eller kroniske lidelse i væsentligt omfang forøger den normale fraværsrisiko. Kommunen kan i det enkelte fraværstilfælde indhente lægeerklæring til belysning af, om fraværet skyldes den pågældende lidelse. Erklæringen betales af kommunen.

Stk. 5. Aftalen kan indgås for 2 år ad gangen og vedrører kun fravær på grund af den lidelse, der er omfattet af aftalen. Aftalen kan ikke fornyes, når den selvstændige erhvervsdrivendes fravær på grund af lidelsen i det seneste år ikke har medført mindst 10 fraværsdage, medmindre der ved aftalens udløb er sket væsentlige ændringer i den selvstændige erhvervsdrivendes arbejdsmæssige eller helbredsmæssige forhold.

Stk. 6. Den selvstændige erhvervsdrivendes ret til sygedagpenge i de første 2 uger af sygeperioden, jf. § 41, 1. pkt., har virkning fra aftalens indgåelse.

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Kaffe, kage & frugt

13:50 – 14:15

Glasstuen

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Oplæg:
"Høretab og stress"

Katja Lund, Castberggård

castberggård

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Høretab og stress

V/ Katja Lund, ph.d. og videnkonsulent

Netværksmøde Job, Uddannelse og Hørelse 2025

Onsdag d. 21. maj 2025



Baggrund

Døvt barn → Cand. IT online tegnsprogslæring → Castberggård HHIA

Ph.d. stress og hørelse → Castberggård BDA → Post doc i BEAR patientoplevelser

Castberggård V&U



Baggrund

Døvt barn

Cand. IT online tegnsprogslæring

Castberggård HHIA

Ph.d. stress og hørelse

Castberggård BDA

Post doc i BEAR patientoplevelser

Castberggård V&U

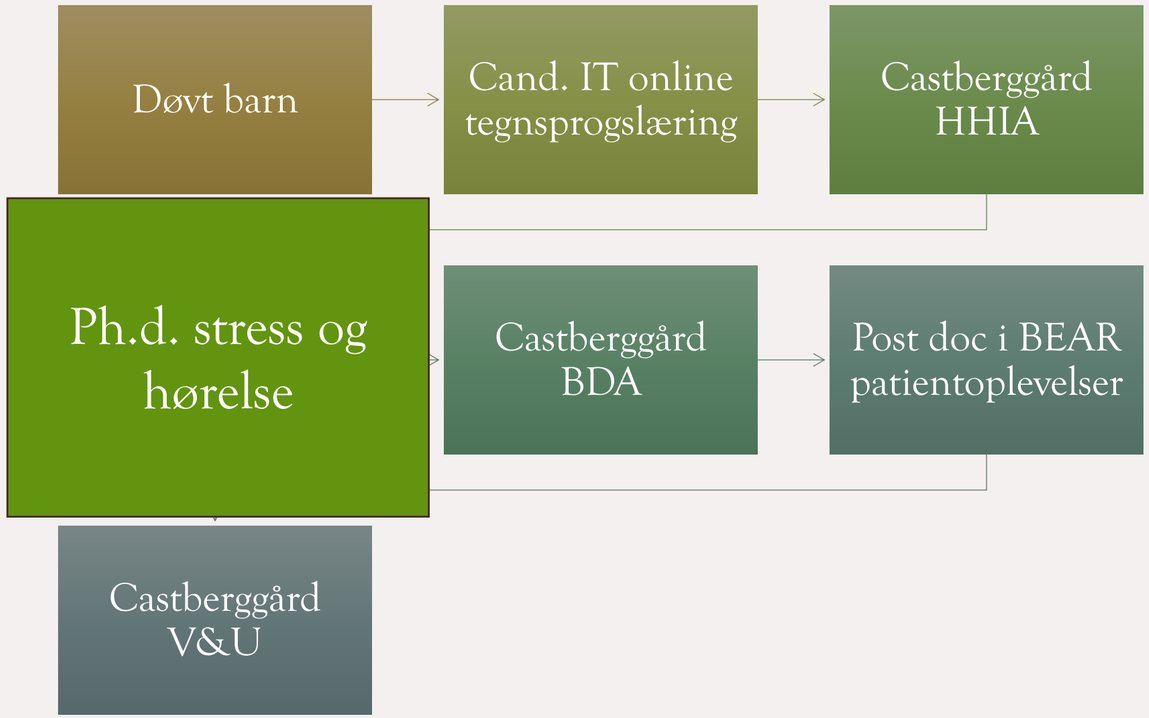


En fælles undren

- Ekstrem træthed trods høreteknisk udstyr
- Hurtigt faldende koncentrationsevne
- Problemer med hukommelsen
- Fortalte de samme ting igen og igen
- Fortællinger om stress, depression og angst,
- Ensomhed



Baggrund


Døvt barn
Cand. IT online tegnsprogslæring
Castberggård HHIA
Ph.d. stress og hørelse
Castberggård BDA
Post doc i BEAR patientoplevelser
Castberggård V&U



Hvordan er arbejdsmarkedet i dag?

Fra specialisering til individualisering

- Tidligere: ”Dette er hvad jeg laver, dette er hvad jeg er ansvarlig for.” Den iboende værdighed forbundet med rutinearbejde, der giver folk kontrol og ro via mestring af og specialiseret viden om en bestemt *ligeværdig* del af en større proces (Sennet 1998).

= indre ro

- ‘Den nye kapitalisme’: øget kompleksitet i verden kræver mere fleksibilitet og generaliseret viden hos den enkelte og lægger større ansvar på medarbejderne ift. tidligere, men også mere flydende grænser for ansvarsområder (Sennet 1998).

= indre uro



Hvad betyder det for personer med nedsat hørelse?

- Konstant udvidelse af kompetencer
- Dække flere arbejdsområder
- Flere hurtige skift i opgaver
- Mere kommunikation med flere
- Det er dit eget ansvar at få succes

Tal fra SHILD 2023

- Ca. 20 % af befolkningen mellem 18 og 64 år har problemer med hørelsen
- Der er flere ældre der har høreproblemer
- Der er flere mænd end kvinder, der har høreproblemer

Tabel 3.1 **Beskæftigelsesstatus for de tre grupper med og uden høreproblemer. Andele, pct.**

	Ingen vanskelighed	Lidt vanskelighed**	En del vanskelighed***
I ordinær beskæftigelse	82,0	78,6	63,1
I støttet beskæftigelse	3,4	4,7	8,5
Ikke i beskæftigelse	14,6	16,7	28,4
Total	100	100	100
Uvægtet antal	11.733	3.267	409

Tabel 4.3 **Deltager du gerne i socialt samvær på arbejdet? Opdelt for de tre grupper med og uden høreproblemer. Andele, pct.**

	Ingen vanskelighed	Lidt vanskelighed***	En del vanskelighed***
Meget gerne	66,7	61,5	51,1
Hvis det er nødvendigt	28,5	31,6	35,6
Helst ikke	4,7	7,0	13,4
Total	100	100	100
Uvægtet antal	7.523	2.486	306

Analyserne baserer sig på spørgeskemadata indsamlet i 2020 fra den tredje bølge af SHILD (Survey of Health, Impairment and Living Conditions in Denmark). SHILD er en landsdækkende undersøgelse om levevilkår og handicap for den danske befolkning i alderen 16-64 år. Analy-

Real Danias lykkeundersøgelse 2025



PENGE – RELATIONER - TILLID

”Penge i sig selv set som indtægt og formue er ikke synderligt vigtig, men at være presset økonomisk er ikke godt.”



Social isolation: ”Der er ingen tvivl om, at vi er sociale væsener og vores lykke kan ikke skabes i egenrådighed. Vi er nødt til at have relationer med andre mennesker.”

Tilliden til andre mennesker: ”Mister vi den, så mister vi også et potentiale til at have en høj livskvalitet eller en høj lykke”.



Kommunikationsforståelse fra afhandling

LUHMANN'S SYSTEMTEORETISKE FORSTÅELSE (2009):

Sociale systemer er kommunikation

Kommunikation er socialt konstruerende – nærhed og forståelse mellem mennesker opbygges gennem samtaler

Hørenedsættelse mindsker muligheden for at deltage i samtaler og følge skift i emner

Delvise gæt og øget mentalt forbrug af ressourcer fører til hurtigere udtrætning

Mindre mulighed for at bidrage til, følge med i og forstå det konstruerede / det sociale samspil

MICHAILAKIS (2004):

"Funktionsnedsættelse er en social konstruktion"

Funktionsnedsættelse opstår i krydsfeltet mellem kommunikationsbelastning og aktivitetsbegrænsning

Funktionsnedsættelse kan blive tolket som en afvisning af fællesskabet.

Nedsat hørelse kan medføre

a) manglende respons og 'besværlig' kommunikation (meget repair eller man opgiver),

b) man isolerer sig / man deltager ikke i fællesskabet

Det skaber negative narrativer om personen, hvilket kan påvirke personens selvopfattelse og lede til mistrivsel, sygefravær og stress

Det store dilemma

Vi er afhængige af at kunne kommunikere indenfor et fast regelsæt for at være en del af det sociale fællesskab.

Narrativer om os påvirker vores selvopfattelse – det kan være oplevede eller tænkte narrativer.





Det mentale og det fysiske hænger sammen

Listening effort: mental lytteanstrengelse ved tale + den oplevede fysiske træthed (Bess & Hornsby, 2014).

Hvis man ofte oplever at være mentalt overbelastet grundet lytning, kan det føre til udviklingen af kronisk stress, social isolation og forringet livskvalitet (Pichora-Fuller et al, 2016).

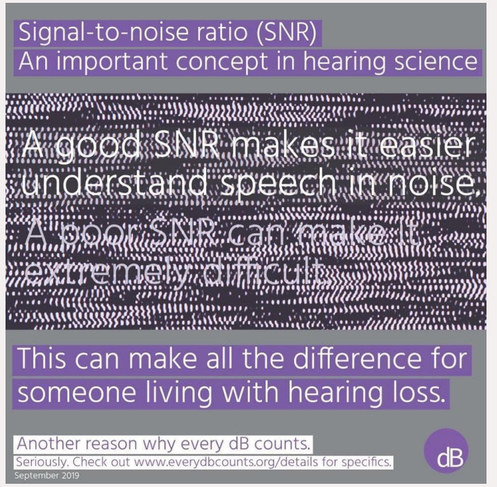
Motivation kan påvirke udtrætningsgraden (Pichora-Fuller et al, 2016).

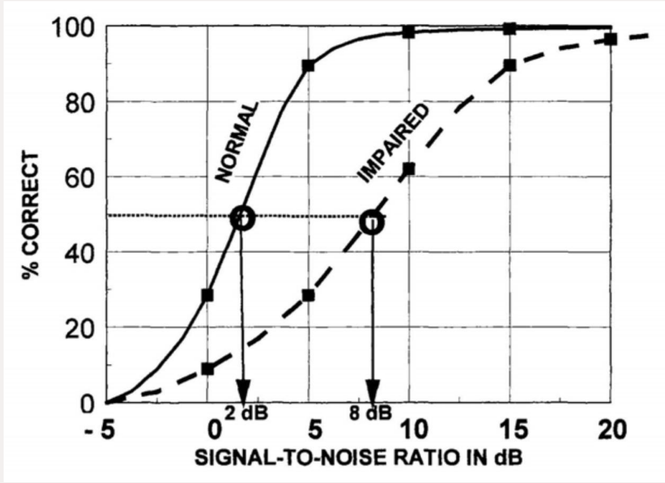
Signal-støjforhold

5% større risiko for depression for hver decibel reduktion i signal-støjforholdet (Nachtegaal, Smit, et al., 2009)

Behovet for hvile øges med 9% for hver decibel reduktion i signal-støjforholdet (Nachtegaal, Kuik, et al., 2009)

Behovet for hvile øger risikoen for og længden af sygefravær (De Croon et al., 2003 & Sluiter et al., 2003)





Studier viser sammenhæng mellem hørenedsættelse og...

- 18-30 år: ensomhed
- 30-39 år: bekymringer og fysisk sygdom
- 40-49 år: bekymringer, forringet selvtillid, depression, angst
- 50-59 år: fysisk sygdom

(Nachtegaal et al., 2009)



©CASTBERGGÅRD 2024

castberggård

Stressforståelse fra afhandling

- Når ydre og indre krav overstiger ressourcer til rådighed (håndterbarhed)

Ved høretab ændres de ressourcer, der er til rådighed, fordi man hører dårligere – høreteknik kan opveje men tager også ressourcer

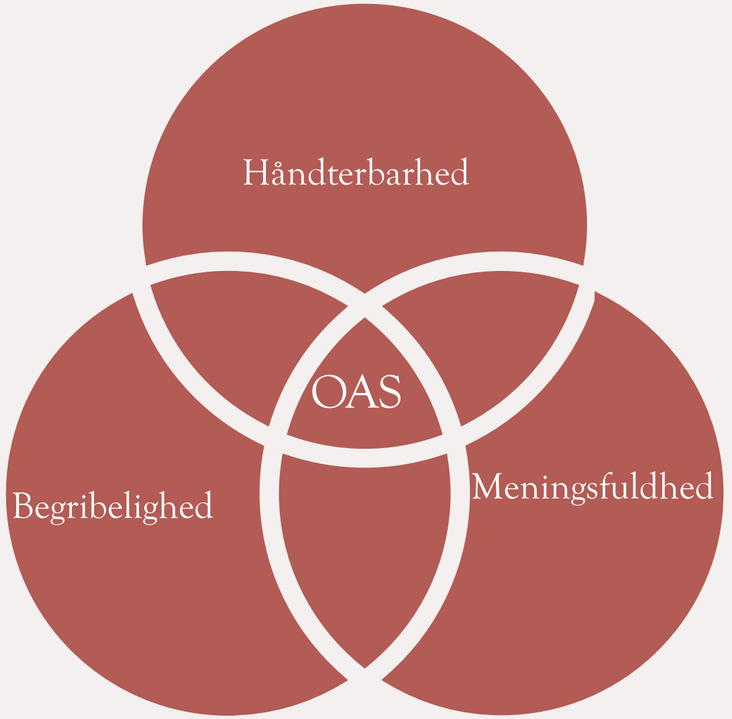
- Når det, der sker, bliver uforståeligt, mister sammenhæng – konkret og abstrakt, ydre og indre (begribelighed)

Når man ikke hører kommunikation og lyde så godt som tidligere, er der større risiko for at miste brudstykker – et stort mentalt arbejde at 'fylde huller ud'!

- Oplevelse af, at ens handlinger ikke er meningsfulde – eller mere eksistentielt hvad er 'meningen med livet', verden bliver 'grå', man bliver trist og tom, 'følelsesløs' (meningsfuldhed)

Man kan føle sig mindreværdig, til besvær osv. når man har et høretab – kan føre til en oplevelse af meningsløshed

Oplevelse af sammenhæng

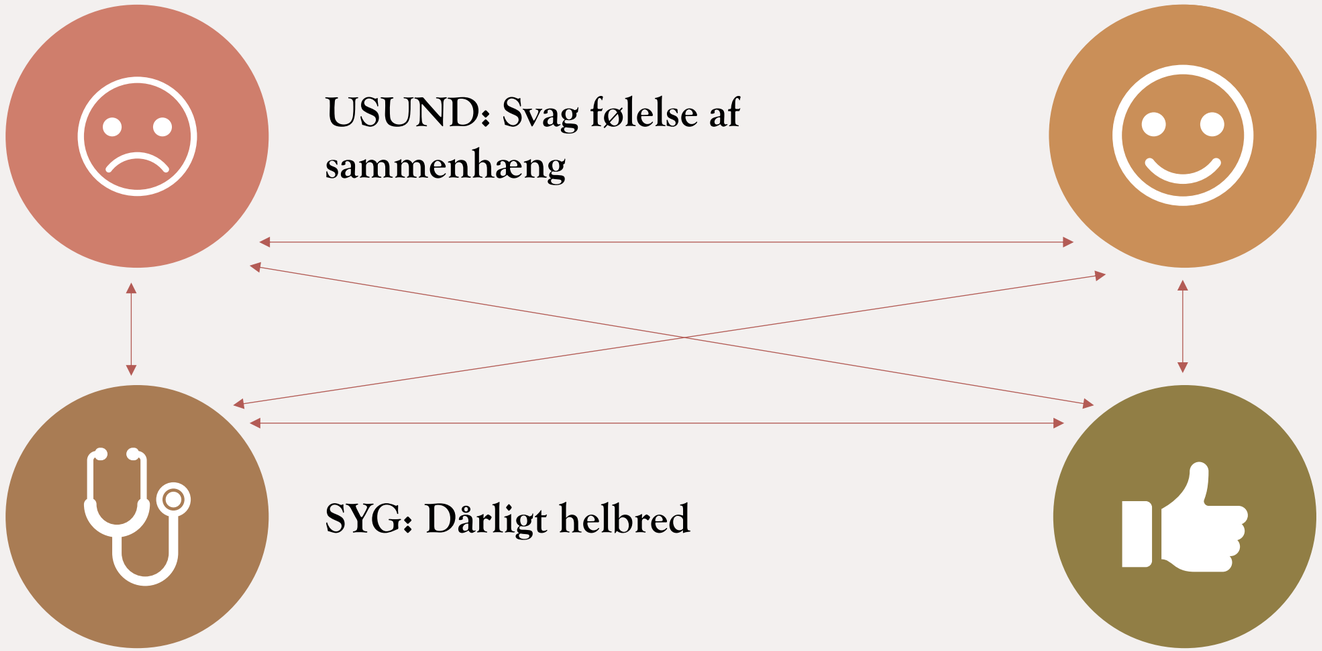


Aaron Antonovsky (1923 -1994)

Professor i medicinsk sociologi ved det sundhedsvidenskabelige fakultet, Ben Gurion University of Negevi Israel.

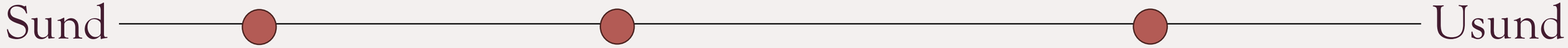
- **PATOGENESE -**Årsag til og udvikling af sygdom
- **SALUTOGENESE -**Årsag til og udvikling af sundhed
- **Vigtige spørgsmål om mental sundhed:**
- Hvad udvikler psykisk modstandskraft?
- Hvad er det robuste mennesker kan? Hvad har de lært –og hvordan har de lært det?
- Hvilken betydning har risikofaktorer og beskyttende faktorer for psykisk modstandskraft, tro på egne evner og handlekompetence?



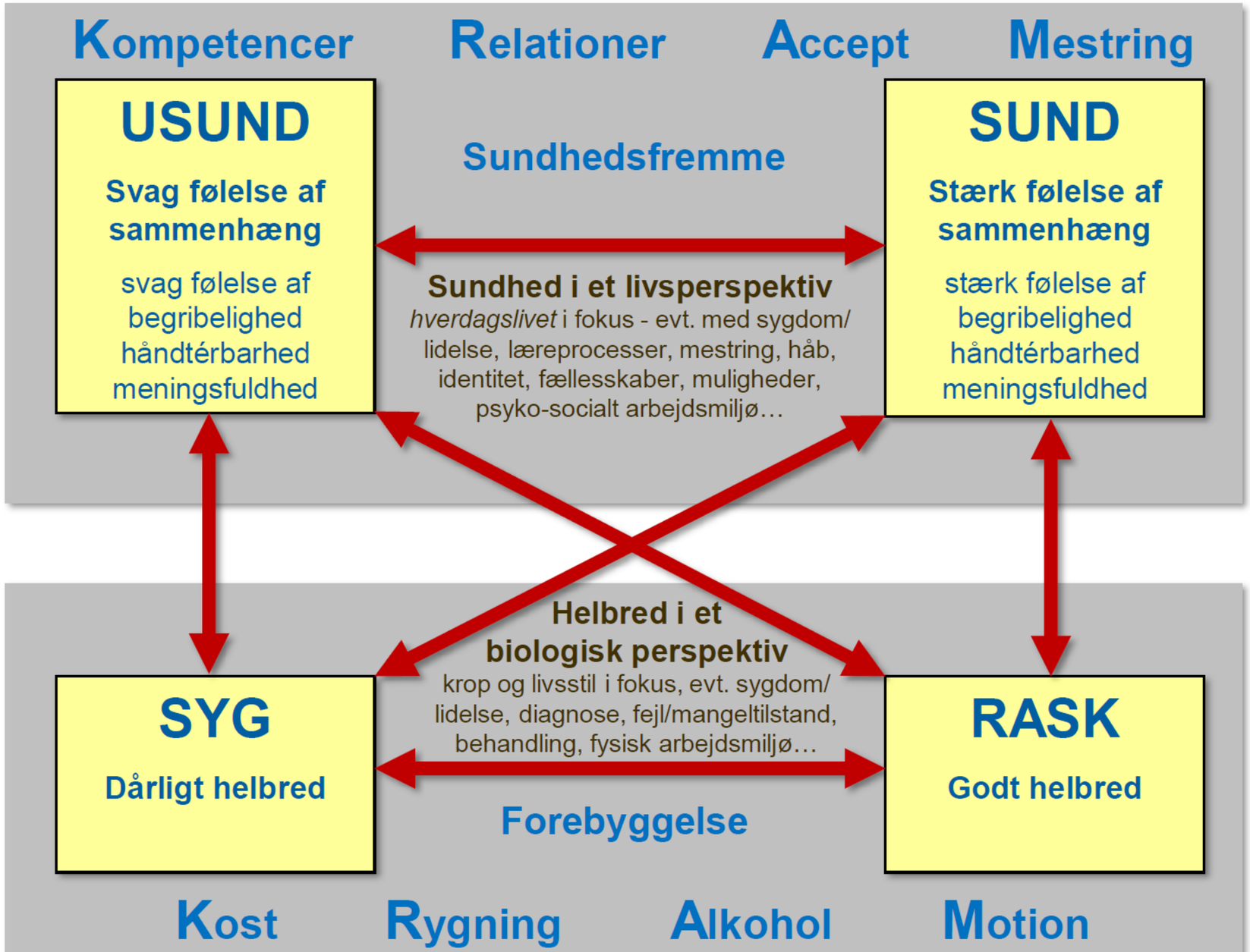


Sund = den mentale dimension
Rask = den fysiske dimension

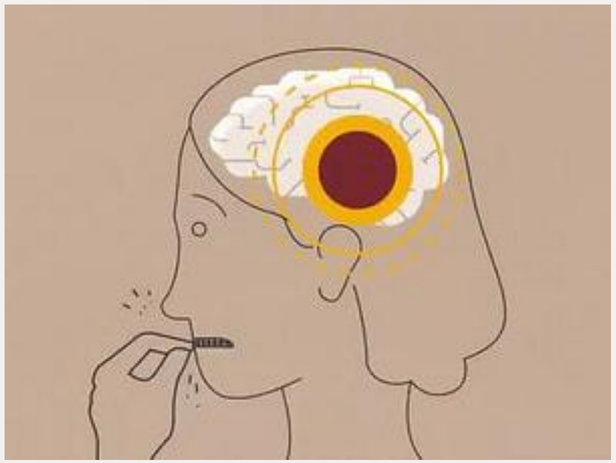
Sund/usund = et kontinuum



Det Dobbelte KRAM



Fysiske tegn på stress



- Hovedpine
- Hjertebanken
- Svedeture
- Nedsat immunforsvar – hyppige infektioner
- Appetitløshed
- Svimmelhed
- Diarré
- Rysten på hænderne
- Nedsat lyst til sex

©CASTBERGGÅRD
2024

https://psykiatrifonden.dk/viden/temaer/tema-stress

castberggård

Psykiske tegn på stress



- Træthed og søvnproblemer
- Hukommelsesbesvær
- Ulyst
- Anspændthed
- Koncentrationsbesvær
- Utålmodighed
- Angst for almindelige problemer – en uforklarlig angst
- Depression

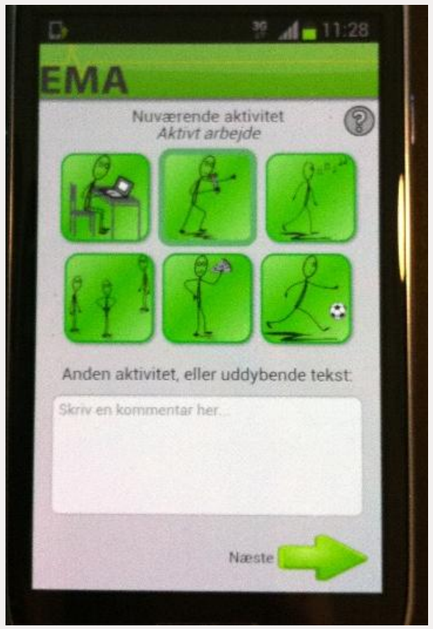
©CASTBERGGÅRD
2024

https://psykiatrifonden.dk/viden/temaer/tema-stress

castberggård

Høretab, arbejdsliv og stress







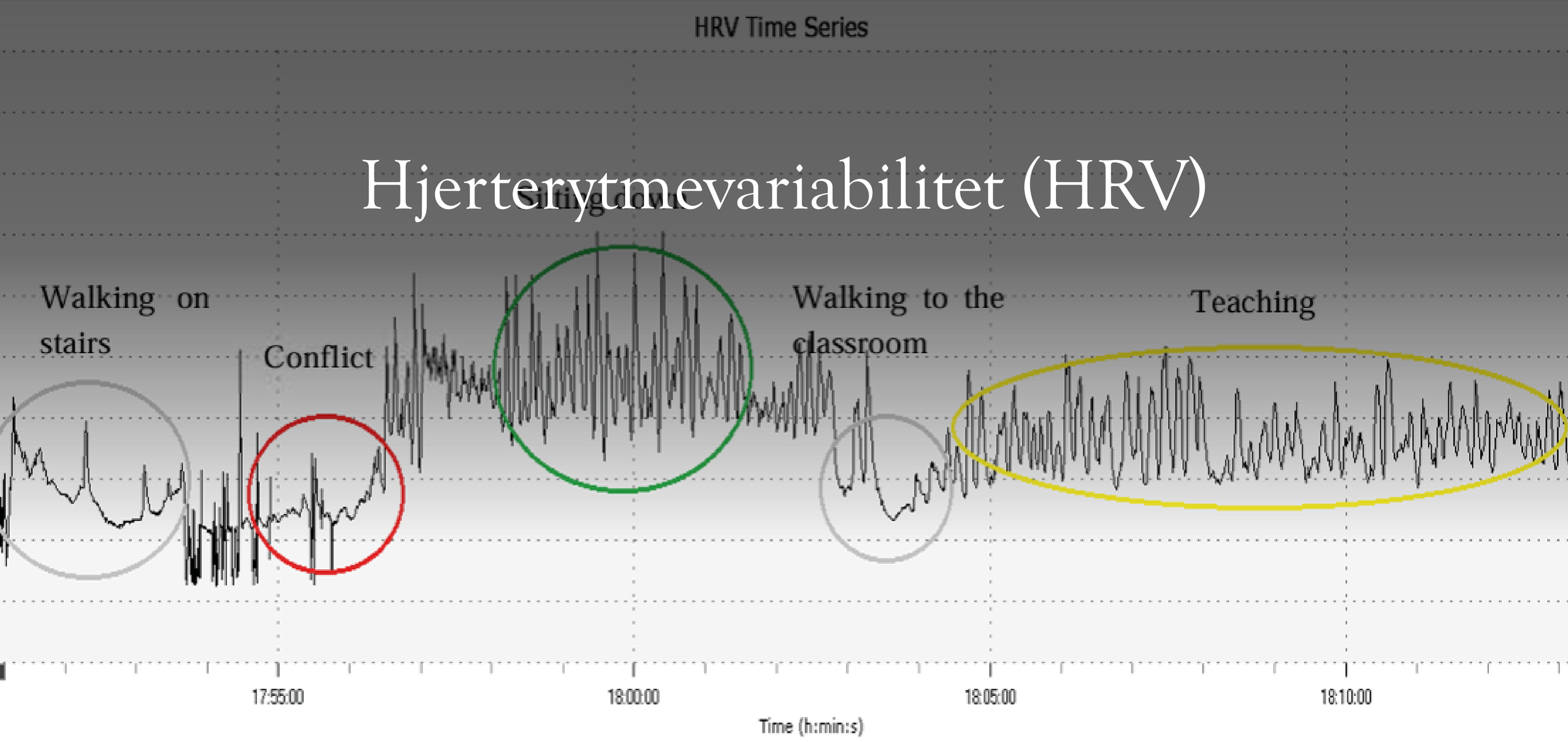


Resultater for Katja Lund

Tidspunkt	Energi	Antal personer	Humør	Komm.	Støj	Balance	Overblik	Mening	Aktivitet	Supp.tekst	Billede	Lydklip	Co.-lokation
20. Feb 13 kl. 12:35:07	4	3	5	0	0	7	5	9	1	Arbejder i toget			
20. Feb 13 kl. 14:36:11	3	3	7	0	0	7	6	8	1	Tog			
20. Feb 13 kl. 14:36:11	5	3	8	0	0	6	6	9	4	Hjælper drenge med lektiee			
20. Feb 13 kl. 15:35:09	5	3	6	0	0	5	6	8	4	Sammen med drenge			
20. Feb 13 kl. 16:43:57	8	3	8	0	0	8	8	8	4	Slapper af med dren			
20. Feb 13 kl. 17:38:33	7	3	5	0	0	6	8	7	3	Lover mad			
20. Feb 13 kl. 18:36:23	6	1	4	0	0	6	6	7	3	Rydder op, ordner skrald, vasker tøj			
20. Feb 13 kl. 19:35:37	7	3	8	0	0	8	8	8	3	Slapper af			
20. Feb 13 kl. 21:50:20	5	1	8	0	0	7	7	9	3				
20. Feb 13 kl. 22:45:52	4	1	6	0	0	7	6	7	3				
Tidspunkt	Energi	Antal personer	Humør	Komm.	Støj	Balance	Overblik	Mening	Aktivitet	Supp.tekst	Billede	Lydklip	Co.-lokation

Figure 10-1: The ESM log-data as it is displayed in the online profile.

Hjerterytmevariabilitet (HRV)



Figur 6-5. Kroppens fortælling



Resultater – 3 hovedområder

1. ROLLE OG IDENTITET

Rolle og identitet – selvet i relation til andre

Narrativer er vigtige i deltagernes selvforståelse:

”Jeg har fundet ud af, at jeg er rigtig god til at formidle og holde sammen på tingene.”
“…jeg er den, man kommer og spørger til råds. Jeg har været her i snart 25 år, så jeg har en anden viden, end den du kan købe dig til.”

”Ja, det er hyggeligt … hvad skal man kalde det … godmodigt mobberi. Det er jo det der gør det lidt sjovt, ikke? Jeg kan jo også godt give igen … der er ligevægt, ja!”

Ærlighed og åbenhed om høretabet

Bevidsthed om begyndende isolation: ”Jeg opdagede at jeg var alene hele tiden.”

Rolle og identitet – selvet i relation til andre

Erfaringer, der kan føre til social isolation:

"...kan man høre hvad de siger, når man kommer på det kursus eller er det helt lost at gå på det kursus? Det oplever jeg jo engang imellem, at man ligeså godt kunne være blevet hjemme."

"Jeg kan godt høre, at der er noget, men jeg kan ikke høre, hvad der bliver sagt eller om det specifikt er til mig, og så får man det lidt træls, ikk'. Og jeg ved på forhånd, at selvom jeg spørger igen, så vil jeg stadig ikke kunne høre det, hvis lytteforholdene er elendige. Så et eller andet sted opgiver jeg på forhånd, fordi erfaringen fortæller mig, at jeg ville ikke høre det alligevel. [...] Ja, jeg oplever det dagligt."

Resultater

2. KONTROL OG KONTROLTAB



Kontrol og kontroltab

Tinnitus:

"...det er den, der i den grad irriterer mig, og det er jo garanteret også den, der tager ens energi. Fordi den konstante hyletone ... du kan næsten ikke lade være med at gå og tænke på den. Også selvom du har en masse andet at tænke på, ikke? Så hører du den ind imellem. Så skal man skrue mere op for høreapparaterne, så hører man mere udefra.

Høreteknik: Kan skabe mere kontrol med situationen men kan også skabe frustration og oplevelsen af kontroltab, hvis det ikke virker.

Strategier, der virker energiopbyggende:

"... når jeg kigger på én. Det er utroligt så meget som det hjælper."

"Jeg vil egentlig godt sidde alene for mig selv, når jeg kommer hjem - hvis rutinen brydes, påvirker det mit humør".

"Jeg skal have en pause efter pausen. Bare 5-10 minutter er nok."

Kontrol og kontroltab

Bekymringstanker grundet frygt for kontroltab:

Vågner om natten: ”Hvad nu hvis jeg ikke kan forstå hvad kunderne siger på arbejdet i morgen?”

Forsøg på at genvinde kontrol:

”Jeg tager mappen frem så jeg er klar til at slå op i den, når kunderne kommer.”

”Jeg går ned til hver enkelt elev, når de siger noget, for at sikre at jeg kan høre, hvad de siger.”

Resultater

3. BIOPSYKOSOCIALE SAMMENHÆNGE

Biopsykosociale sammenhænge

Bevidsthed om kroppens reaktioner:

”Jeg har i hvert fald observeret, at jeg ser flere ting før alle andre ser dem… med mit syn. Og det kunne jeg godt forestille mig er en kompensation for mit høretab. Ja, og så tænker jeg også; jamen har det også noget at gøre med de indre organer… kompenserer de også på en eller anden måde? Det at vi har skullet gå med den her hjerterytmemåler har fået mig til at tænke over om andre af kroppens funktioner også fungerer anderledes som en slags kompensation for høretabet? Det kunne jeg godt forestille mig.”

Bevidst energiforvaltning – opbygge energi:

”…en meningsfuld aktivitet og det ikke at skulle forholde sig til noget. Som at tage en kop kaffe eller te, shoppe eller være sammen med børnebørnene.”

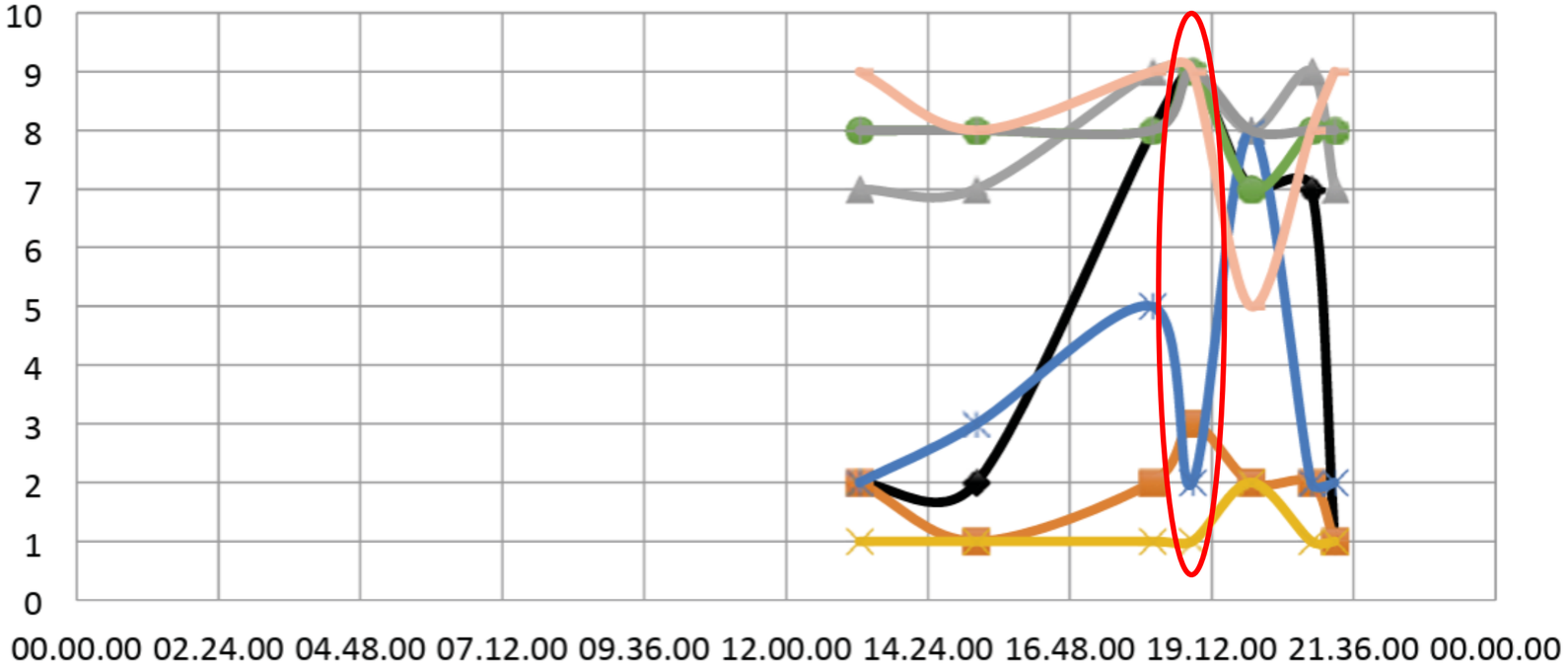
DIALOGVÆRKTØJ TIL STRESSREDUKTION - eksempler

Begribelighed	**I høj grad**	**I nogen grad**	**I lille grad**	**Slet ikke**
Er klar over hvorfor relationer er gode/dårlige		X		
Føler sig forstået i kommunikation med andre		X (integrere hørestrategier og arbejde med kommunikations-kultur)	X (blive bevidst om, hvad man kan gøre i organisationen for at forbedre kommunikationen)	
Misforstår ofte kolleger	X (blive bevidst om, hvad man kan gøre i organisationen for at forbedre kommunikationen)	X (integrere hørestrategier og arbejde med kommunikations-kultur)		
Forstår egne reaktioner		X		

Håndterbar-hed	**I høj grad**	**I nogen grad**	**I lille grad**	**Slet ikke**
Har et godt netværk – familie/venner		X		
Har et godt netværk – fagligt/kolleger			X	
Har et godt netværk – hørelse (med i en netværksgruppe i Høreforeningen eller andet)		X (har været med til flere netværksmøder)	X (deltagelse i en netværksgruppe)	X (indmeldelse i Høreforeningen)
Er bevidst om og anvender hørestrategier (aktivt forbedrer mulighederne for at høre i kommunikations-situationer)	X (medarbejderen har afsluttet kurset)	X (medarbejderen deltager på kurset)	X (ex: der tages kontakt til CBG for deltagelse i et BDA-kursus)	
Har de høretekniske hjælpemidler, der er brug for	X (medarbejder og kolleger har vænnet sig til brugen af høretekniske hjælpemidler)	X (høretekniske hjælpemidler sættes op til brug og tages i anvendelse)	X (eksperter kontaktes og der aftales et møde)	
Kan overskue arbejdsopgaver	X			

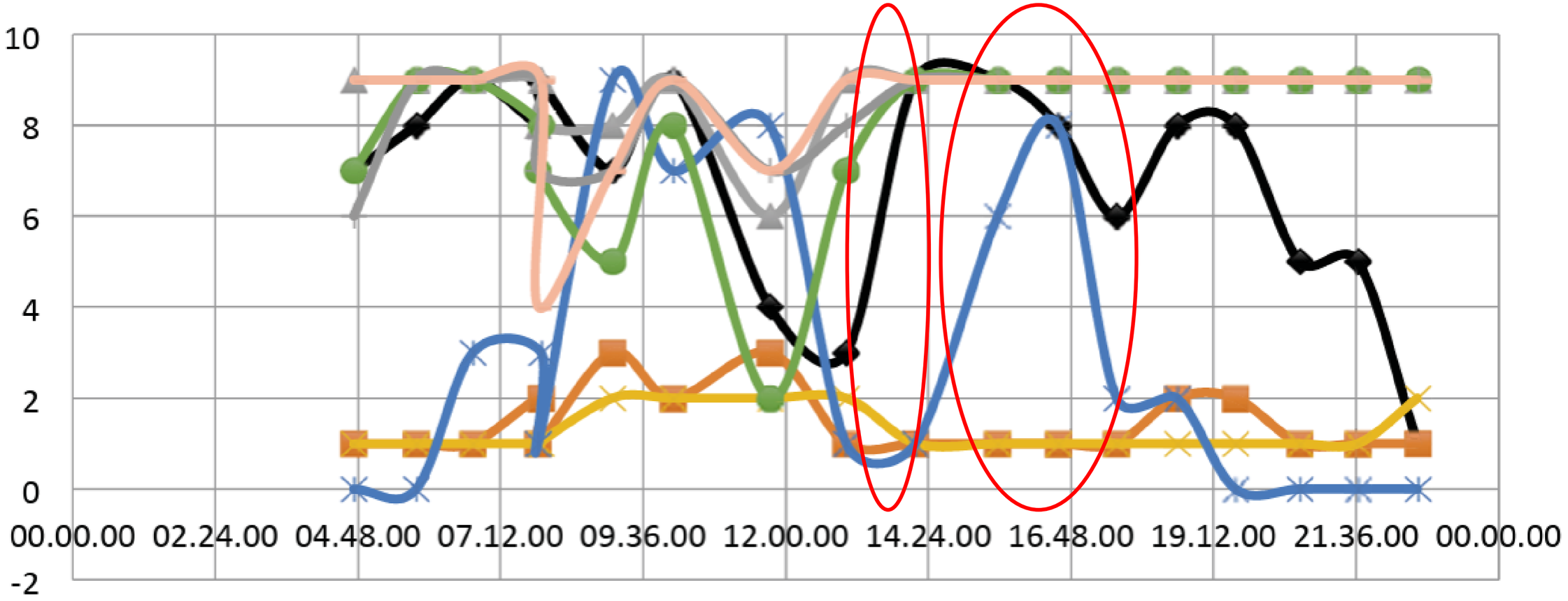
Meningsfuldhed	**I høj grad**	**I nogen grad**	**I lille grad**	**Slet ikke**
Livet er meningsfuldt og bringer glæde		X		
Opgaver er meningsfulde			X	
Engagerer sig i sociale aktiviteter på arbejdet				X
Engagerer sig i energiopbyggende aktiviteter i fritiden		X (afprøve aktivitet)	X (overveje, hvad der kan give energi i fritiden)	

An ideal social situation

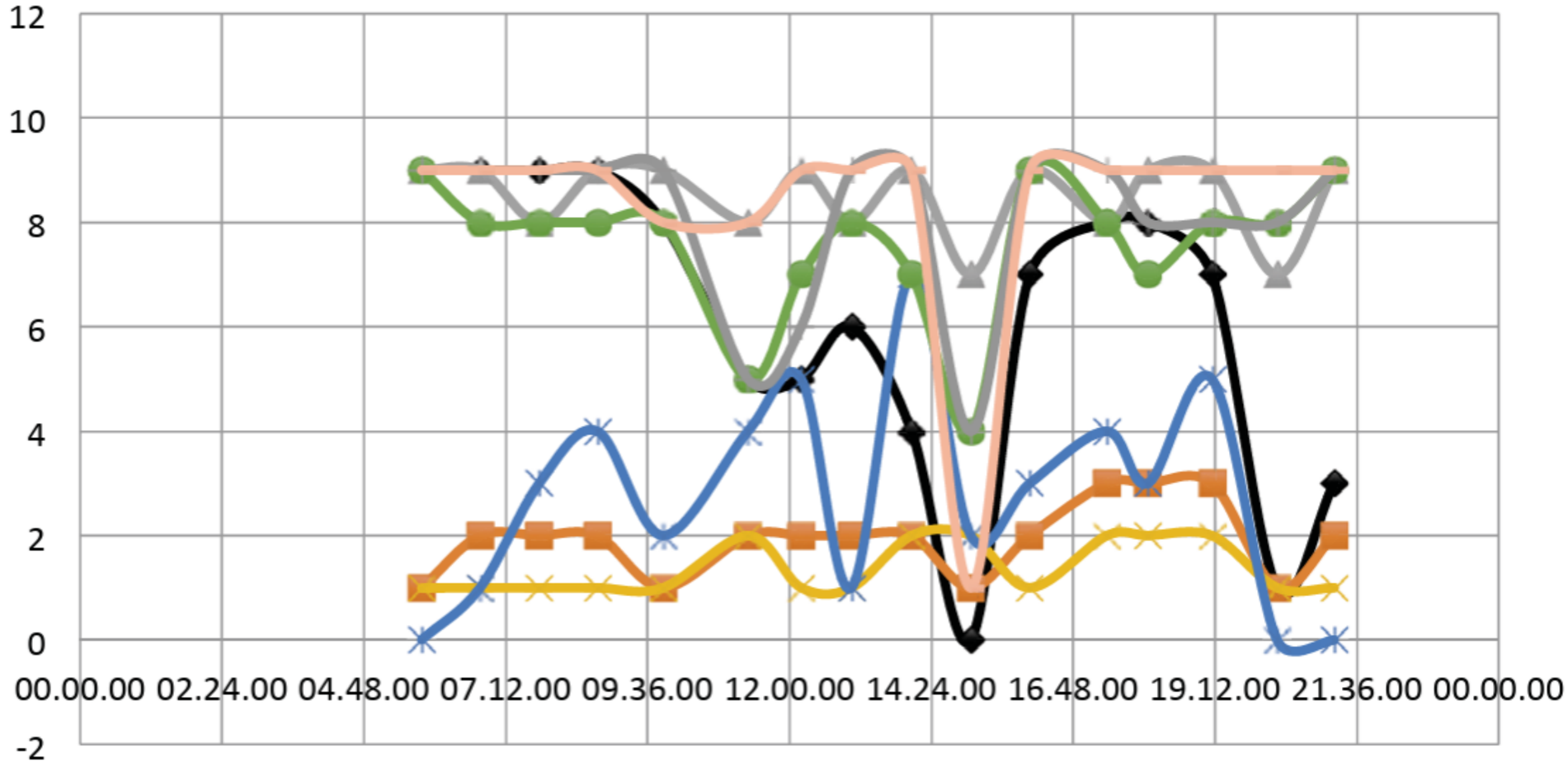


- Energy
- Persons in the room (1, 2, 3 = more than 2)
- Mood
- Comunication 1=good communication, 2=poor communication
- Noise
- Balance
- Overview
- Meaningfulness

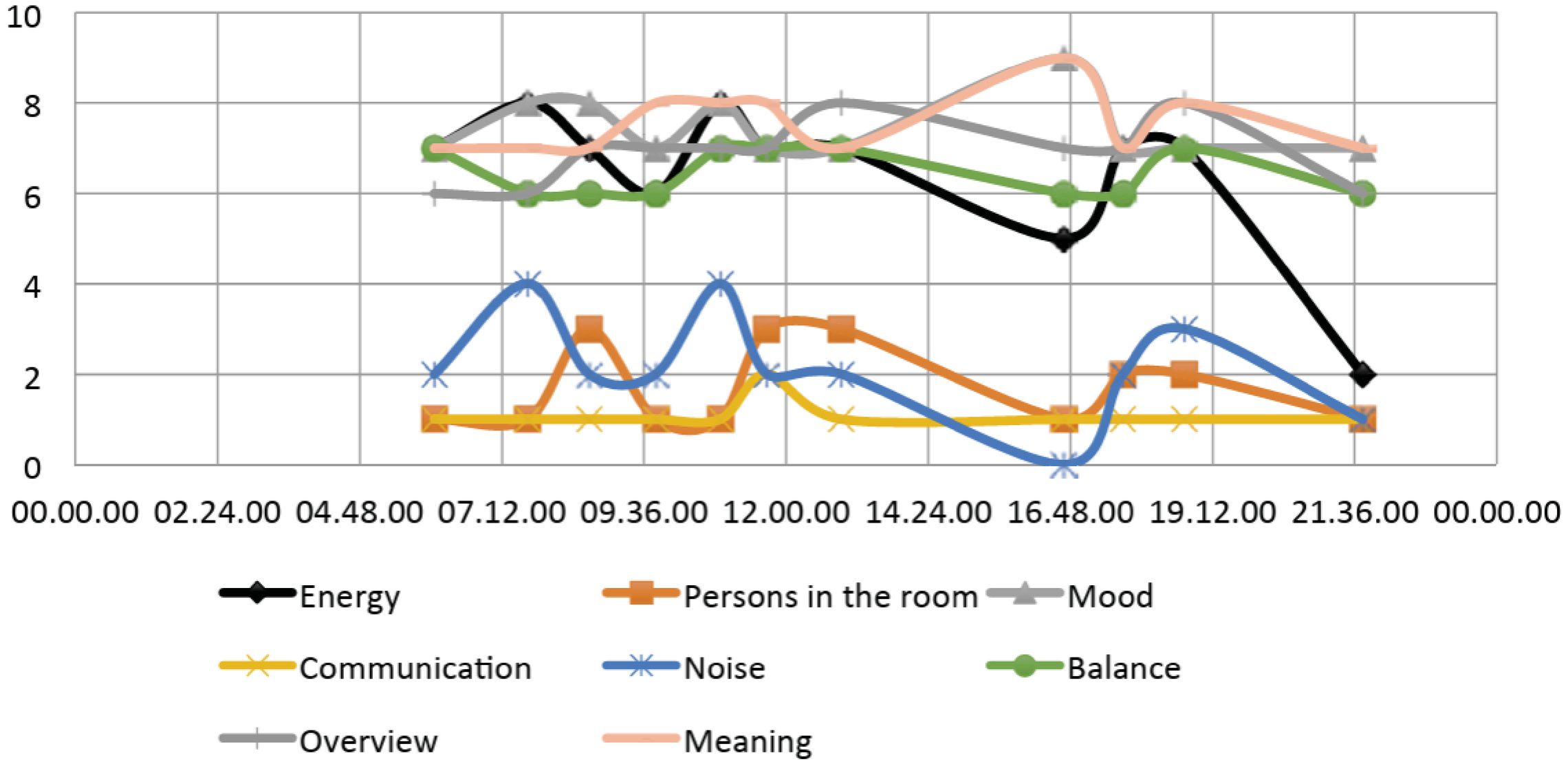
A typical workday in Christian's life - 2



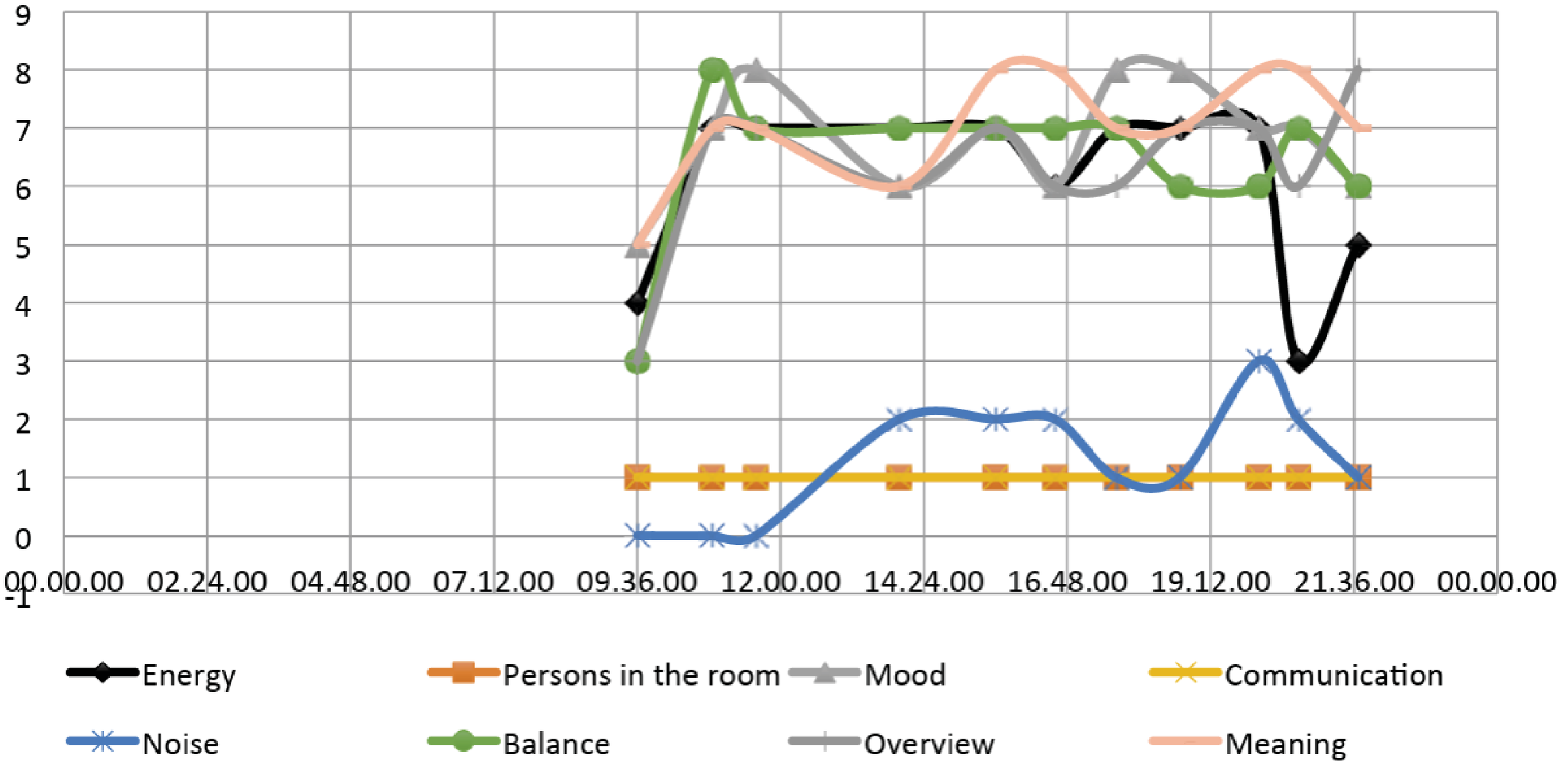
A workday without a nap



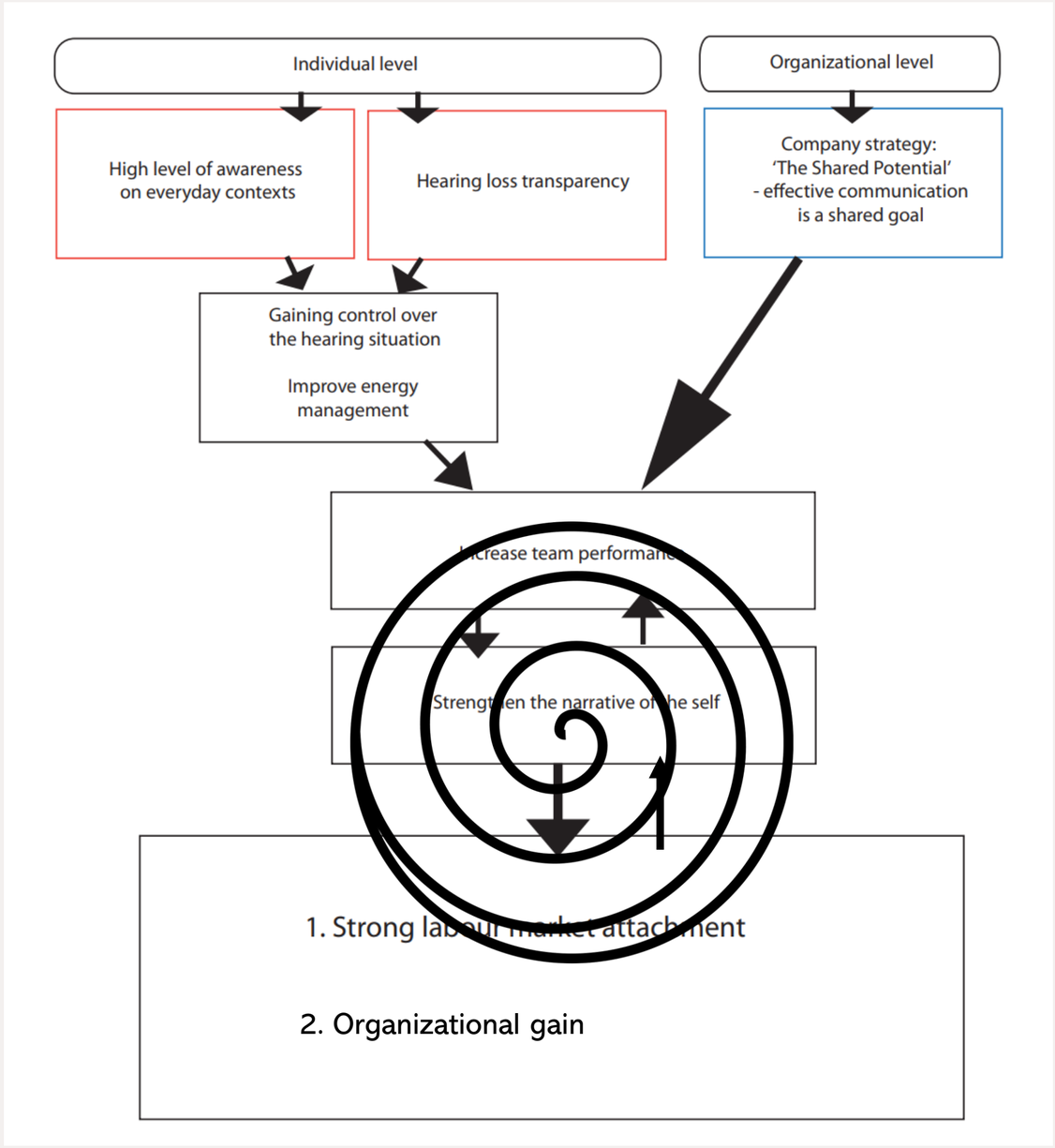
A workday in Mona's life - the connection between values



A weekend-day in Mona's life - the connection between values



Samtidig organisatorisk handling er afgørende



Katja Lund kal@cbg.dk



Bæredygtigt fællesskab

Opsamling & afrunding på dagen

Emner til næste års netværksmøde
Evaluering kommer ud – der kommer et link

castberggård

Bæredygtigt fællesskab

Tak for i dag

