

Der er muligheder – selv når livet slår knuder

Heldigvis er der hjælp at hente.

Når sygdom forhindrer dig i at arbejde - eller der ikke er noget arbejde at få – er det en svær livssituation for mange. Vi reagerer alle forskelligt på sådan en situation. Nogle bliver vrede, usikre, rastløse eller reagerer helt anderledes.

Den svære situation

For eksempel var der Henrik, som fik ondt i knæet. Efter operation og genoptræning blev han sagt op. Hans knæ kunne ikke klare arbejdet længere.

Det er ikke nemt at få et nyt arbejde, når knæet ikke vil. Så står man ikke først i køen til et nyt arbejde. Heller ikke selv om man er en dygtig, erfaren og stærk mand.

Henrik kunne ikke finde et job og blev bekymret for fremtiden, økonomien og det hele. Hvad skulle han gøre?

Som dagene gik, uden han kunne finde et job og knæet stadig var skadet, blev Henrik mere og mere irriteret og

vred. Han var fastlåst i situationen og kunne ikke se, hvordan han kunne komme videre.

For Henrik blev det ikke bedre af, at hans vrede kom til at skubbe andre mennesker væk, selv om det ikke var det, han hverken ville eller havde brug for.

Vi er forskellige

Vi reagerer forskelligt, når vi er presede – nogle får det som Henrik og bliver irriteret. Andre mister energien og taber modet. De vender måske vreden indad og taler ikke med andre om, hvordan de har det.

Følelser som disse kan give ondt i maven, uro i kroppen og dårlig søvn. Andre oplever, at de let går i panik eller det trykker i brystet og man får svedeture.

Tag temperaturen på din mentale sundhed

Kig på figuren og se hvilke punkter, der måske passer i din situation lige nu.

Hvis du er i en situation, hvor du mærker, at du får det mere og mere dårligt og har fysiske og/eller psykiske reaktioner, så er det nu, du skal gøre noget for at få det bedre.

Det vigtigt at spørge efter hjælp.

Hvor er løsningerne?

Det er svært, når ingen løsninger ligger lige for og det ikke er tydeligt, hvad det kræver at ændre situationen. Selv om det kan være svært at opsøge hjælp, så kan andre måske se muligheder, hvor du ikke kan.

Hvordan er din mentale sundhed?



God mental sundhed

- Er glad
- Kan klare det meste
- Har overskud til at tage sig af andre
- Er aktiv og bruger tiden på ting som giver energi
- Kan vende negative tanker til positive tanker



Mistrivsel og dårlig mental sundhed

- Har en kortere lunte
- Sover dårligt
- Har ikke så meget energi og svært ved at tage sig sammen
- Har mindre overskud til at tage sig af andre
- Modløshed



Meget dårlig mental sundhed - psykisk lidelse

- Er ked af det det meste af tiden
- Orker ingenting
- Reagerer aggressivt
- Lukker sig inde
- Føler sig isoleret og ensom
- Selvmordstanker

Model udviklet af Regitze Siggaaard

Hvad kan jeg gøre?

Tag kontakt til din:

- Fagforening og/eller A-kasse. De kan hjælpe med at forstå din situation og med at søge jobmuligheder.
- Læge – hvis du eller nogen tæt på dig er bekymret – eller du har fået det dårligere i løbet af de sidste 14 dage.
- Sundhedsordning i dit pensionselskab (hvis der er tilbud, som virker i din situation). De kan tilbyde hjælp til at få professionel hjælp af sundhedsfolk.
- Kommunes tilbud – fx i kommunens sundhedscenter.
- Bruge anonym rådgivning fx til en chat eller snak om, hvordan du har det psykisk <http://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp.aspx>.
- Gode ven som du kan snakke med og få støtte til at finde ideer til, hvad du kan gøre.

**Der er muligheder
– selv når livet
slår knuder**



DANMARKS STÆRKESTE
FAGFORENING

Sundhed, Liv og Arbejdsliv

Fagligt Fælles Forbund 3F
Kampmannsgade 4
1790 København V

Tlf.: 70300300
una.arnbjorn@3f.dk
www.3f.dk

Best. nr. : 8901

Sundhed, Liv og Arbejdsliv