

Hverdagen som langtidssygemeldt

KVALITATIV UNDERSØGELSE

Krifa og Videncenter for God Arbejdslyst

I samarbejde med Epinion

Maj 2021



Epinion

Indhold

3	Om undersøgelsen
4	Executive summary
7	Hverdagen som langtidssygemeldt
15	Mødet med systemet
22	Metode

Kvalitativ afdækning af langtidssygemeldtes oplevelse af trivsel og motivation for at komme tilbage på arbejde

Baggrund for undersøgelsen

Krifa og Videncenter for God Arbejdslyst ønsker at skabe indblik i **langtidssygemeldtes hverdag, trivsel og motivation for tilbagevenden til arbejdsmarkedet**.

Formålet med dette vidensgrundlag er at styrke Videncenterets arbejde med at øge langtidssygemeldte medlemmers motivation for at vende tilbage på arbejde. Derudover ønsker Videncentret at skabe opmærksomhed i medier og på sociale platforme omkring trivsel og motivation blandt langtidssygemeldte.

Krifa og Videncenter for God Arbejdslyst har derfor bedt Epinion gennemføre en undersøgelse, der baserer sig på hhv. en kvantitativ spørgeskemaundersøgelse og en kvalitativ mobiletnografisk undersøgelse blandt langtidssygemeldte.

Nærværende rapport præsenterer indsigterne fra den kvalitative undersøgelse og inddrager de kvantitative fund i det omfang, det understøtter de kvalitative indsigter.

Den mobiletnografiske undersøgelse sikrer et **dybdegående indblik** i hverdagen som langtidssygemeldt, mens det brede perspektiv er afdækket i spørgeskemaundersøgelsen. Brugen af de to supplerende metoder sikrer Krifa og Videncenter for God Arbejdslyst en **helhedsorienteret afdækning** af langtidssygemeldtes hverdag.

Fremgangsmåde

- Epinion har fulgt 14 langtidssygemeldte borgere i en periode på 2,5 uger
- I perioden har de sygemeldte delt deres overvejelser og bekymringer omkring deres sygdomsforløb og sygemelding og givet et indblik i deres hverdag og adfærdsmønstre
- Dataindsamlingsplatformen har gjort det muligt for deltagerne at dele videoer og billeder fra deres liv, der har bidraget til at skabe et praksisnært og visuelt indblik i deres livsførelse. Vi har således fået lov til at komme helt tæt på og agere "fluen på væggen" i langtidssygemeldtes hverdag

Executive summary

Hverdagen som langtidssygemeldt er præget af følelser af utilstrækkelighed, afmagt og skam, hvilket forstærkes yderligere af samfundsdiskursen omkring sygemeldte



Sygemeldingen bliver gennemgribende for langtidssygemeldtes livsførelse

Til trods for at langtidssygemeldte borgere "blot" sygemeldes fra deres arbejde, bliver sygemeldingen gennemgribende for målgruppens livsførelse.

Sygemeldingen påvirker deres selvopfattelse i alle deres øvrige roller i livet. Mange udvikler således følelser af at være utilstrækkelige i deres rolle som forælder og partner og ubrugelige i deres rolle som samfundsborger, fordi de ikke bidrager aktivt til familien eller samfundets sammenhængskraft.



De vil gerne bidrage, men de føler sig fastlåste i deres sygdom og sygemelding

De langtidssygemeldte giver udtryk for, at de ønsker at være "*aktive medspillere*" i deres liv og bidrage aktivt til samfundet omkring dem.

De oplever dog, at deres krop og sind bestemmer, om de er i en fase med fremgang, tilbagegang, stilstand eller afsporing af deres raskmelding. Deres sygdom og sygemelding sætter således begrænsninger for deres livsførelse, hvilket skaber en følelse af afmagt og frustration.



Samfundsdiskursen bidrager negativt til en i forvejen skamfuld selvopfattelse

Oplevelsen af at være utilstrækkelig i deres roller i livet og ikke at bidrage aktivt til samfundet skaber en følelse af skam og dårlig samvittighed.

Deres selvopfattelse påvirkes yderligere i en negativ retning af samfundsdiskursen omkring ledige og sygemeldte som værende nogle, der er dovne og ikke ønsker at bidrage.

Langtidssygemeldte føler sig modarbejdet af et lovgivningstungt system og har brug for hjælp til at navigere. Der er et uudnyttet potentiale ift. fagforeningens rolle



Langtidssygemeldte føler sig modarbejdet af et lovgivningstungt og rigidt system

Til trods for et fælles mål om beskæftigelse og et potentiale for et godt samarbejde, føler de langtidssygemeldte sig modarbejdet af systemet.

De oplever, at de møder et lovgivningstungt og rigidt system, der ikke er tilpasset den enkeltes situation og behov. De føler, at de bliver kastet rundt og føler sig hverken set eller hørt, hvilket skaber mistillid til, at systemet vil dem det bedste.



De har brug for hjælp, da de møder en verden af paragraffer i en tid med begrænset overskud

Der er en oplevelse af, at *"man skal være rask for at være syg"*, fordi systemet stiller så høje krav til de sygemeldte. De har derfor brug for hjælp for at navigere i systemet og minimere risikoen for at blive overset eller fejlbehandlet.

De fleste får hjælp af familie, venner og psykologer, mens de omvendt føler sig modarbejdet af lovgivningen og i nogle tilfælde kommunen.



Der er potentiale for, at fagforeningen kan spille en større rolle for langtidssygemeldte

Enkelte har oplevet at blive hjulpet af deres fagforening, mens fagforeningerne for de fleste har spillet en begrænset rolle ifm. deres sygemelding. De færreste har dog følt sig modarbejdet af fagforeningen.

Dette vidner om et uudnyttet potentiale for, at fagforeningen kan spille en større rolle ift. at klæde borgere på til at navigere i den nye verden af paragraffer.

Hverdagen som langtidssygemeldt

Sygemeldingen bliver gennemgribende for langtidssygemeldtes livsførelse, og de føler sig utilstrækkelige i deres øvrige roller

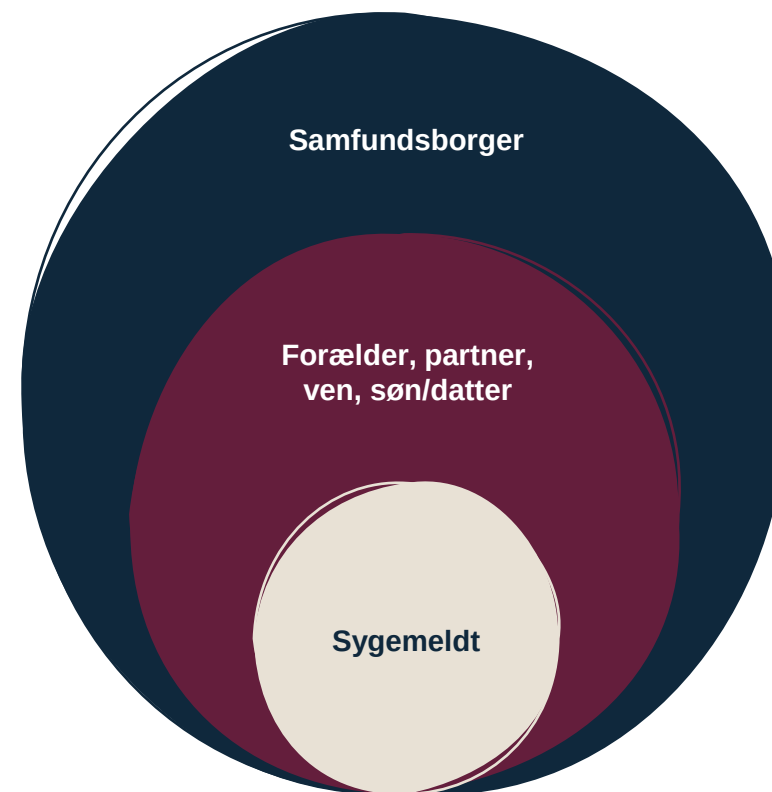
Langtidssygemeldingen bliver en gennemgribende tilstand

Når borgere sygemeldes, **sygemeldes de fra deres arbejde**. Det er således deres rolle som arbejdstager, der viger for en periode, mens de fortsat har og udøver deres andre roller såsom forælder, partner, ven, samfundsborger mv.

Men for flere bliver **sygemeldingen gennemgribende for deres livsførelse**, og mange **udvikler følelser af at være utilstrækkelige og ubrugelige i deres øvrige roller**. Vi ser således eksempler på langtidssygemeldte, der føler sig som dårlige forældre, fordi de ikke har fysisk eller mentalt overskud til at være der for deres børn, i det omfang de ønsker. Andre føler sig som dårlige samfundsborgere, fordi de ikke arbejder, betaler skat og bidrager til samfundet.

Det, ikke at føle sig tilstrækkelig i rollen som forælder og samfundsborger, er forbundet med en **høj grad af skam**. Flere skammer sig således over ikke at leve op til deres egne (forestillinger om) og andres forventninger til deres livsførelse.

Ovenstående oplevelser kan medvirke til at forklare den **lave trivsel i ens aktuelle livssituation**. Som den kvantitative del af undersøgelsen vidner om, ved at afspejle en **højere oplevet lykke end trivsel**, føler flere sig lykkelige over eksempelvis deres familieliv og deres langsigtede livsførelse – de trives bare ikke og føler sig ikke tilstrækkelige nu og her.



De langtidssygemeldte vil gerne være aktive medspillere i deres nære relationer og samfundet som helhed, men føler sig fastlåste i deres rolle som sygemeldt

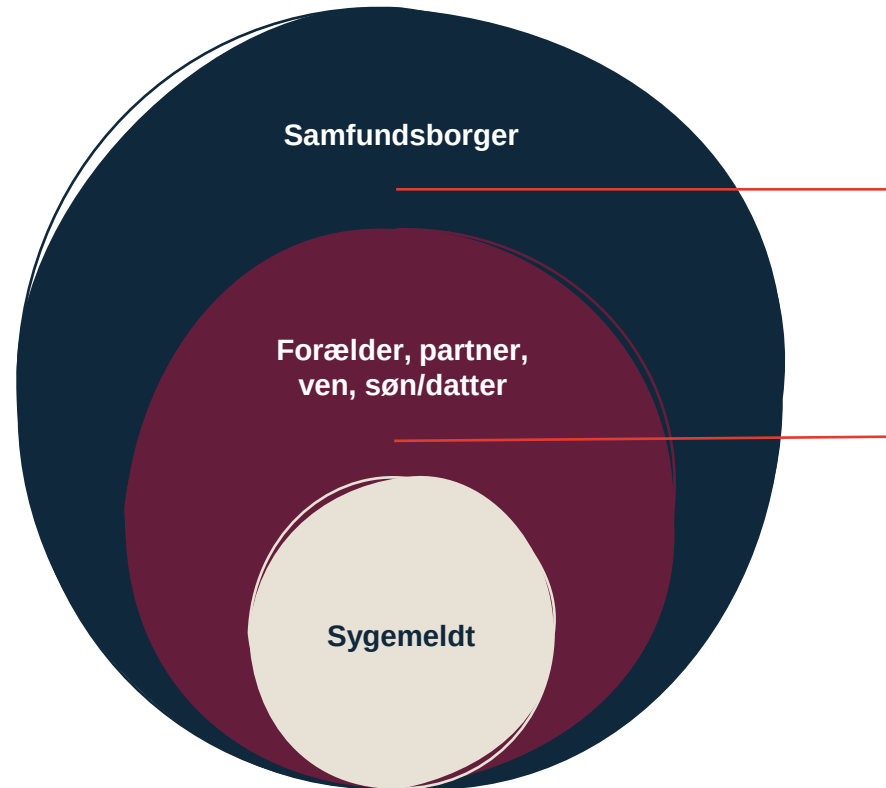
De vil gerne bidrage

Undersøgelsen vidner tydeligt om, at de langtidssygemeldte gerne vil bidrage og være **"aktive medspillere"** i de forskellige roller i deres liv.

De føler sig fastlåste i deres sygdom og sygemelding i **en tilværelse, hvor der mangler struktur og mening**.

De ser således frem til igen at have en hverdag, hvor de kan bidrage aktivt til eksempelvis opdragelsen af deres børn, værdiskabelsen på en arbejdsplads og indtjeningen til husstandens og samfundets økonomi.

Dette både fordi det giver dem mulighed for at **genetablere en hverdag med en fast struktur** og noget at se frem til, og fordi det gør det muligt for dem at **skabe mening** for dem selv, menneskerne omkring dem og samfundet som helhed – **og at blive anerkendt for dette bidrag**.



"Jeg føler mig fastlåst. Jeg vil meget gerne i arbejde igen, så jeg igen kan blive en del af samfundet og kunne købe et sted at bo, og kunne låne penge. Jeg ser mest frem til at møde mennesker og bidrage til samfundet" (mand, 57 år, fysisk sygdom)

"Jeg føler, at det er så meningsløst, at jeg i så ung en alder har store perioder, hvor jeg synes det er svært at været en god mor, fordi smerterne fylder så meget i min hverdag, og at det går ud over mine børn. Jeg håber, at fremtiden byder et fleksjob, hvor jeg kan bidrage med noget arbejde, men stadig kan være en god mor" (kvinde, 29 år, fysisk sygdom)

Langtidssygemeldte oplever, at deres sygdom og sygemelding styrer deres liv, og at de ikke længere selv er herre over egen livsførelse

Kroppen og sindet styrer

Den fastlåste tilstand kan til dels tilskrives selve sygemeldingen, der opleves at give dem et stempel som nogle, der ikke bidrager aktivt til samfundet. Fastlåsheden skyldes dog særligt, at de langtidssygemeldte oplever, at **deres sygdom styrer deres liv**, og at de ikke længere er herre over egen livsførelse.

Deres krop og sind bestemmer i stor udstrækning, hvordan de **pendulerer frem og tilbage mellem faser påvirket af fremgang, stilstand, tilbagegang og afsporing**¹. Flere står op om morgenen og finder ud af, hvilken dag det bliver, og hvornår de kan komme op af sengen, ud fra deres fysiske og mentale tilstand på dagen. Nogle dage og i perioder kan der være fremgang, fordi smerter og negative tanker er begrænsede, mens andre perioder er påvirket af tilbagegang.

Desuden kan **udefrakommende hændelser påvirke deres tilstand**. Her ser vi eksempler på et dødsfald i omgangskredsen, eller at en datter skal udredes for angst. Disse hændelser fører til en afsporing af raskmeldingen, og de er ofte efterfulgt af perioder med tilbagegang eller stilstand.

Den begrænsede mulighed for selv at tage styringen skaber **afmagt og frustration**. De fleste **kæmper med at acceptere situationen**, mens nogle også oplever **en følelse af uretfærdighed** over, at sygdommen rammer dem.

Afmagten og fastlåsheden **påvirker psyken negativt på tværs af sygemeldte med en fysisk og psykisk betinget sygdom**. Dette bekræfter fundet fra den kvantitative del af undersøgelsen om, at der er lige mange med psykisk og fysisk sygdom, der oplever psykiske gener som følge af deres sygemelding.



Afmagten og uvisheden omkring deres sygdom og sygemeldingsforløb skaber bekymringer for fremtiden

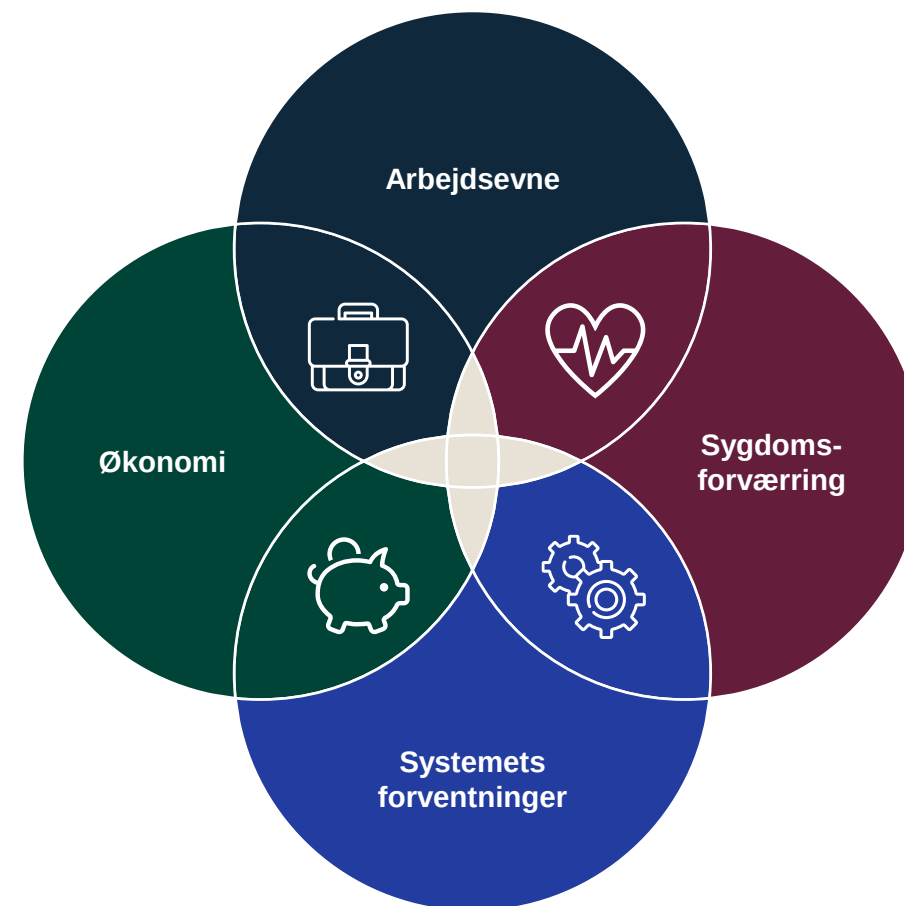
Bekymringer præger hverdagen

De langtidssygemeldtes hverdag er stærkt præget af bekymringer for fremtiden, der omhandler følgende fire parametre:

- 1) **Arbejdsevne:** Kommer jeg til at kunne arbejde fuldtid igen? Kan jeg administrere samme funktion og arbejdspress?
- 2) **Sygdomsforværring:** Forværres min sygdom? Kan min psyke håndtere en udtrapning af min medicin?
- 3) **Økonomi:** Kan jeg opretholde min nuværende levestandard fremover? Har vi råd til at blive boende i vores nuværende bolig?
- 4) **Systemets forventninger:** Bliver jeg presset for hurtigt ud på arbejdsmarkedet på fuldtid? Bliver jeg tilkendt et flexjob?

Den kvantitative del af undersøgelsen viser, at der er flere bekymringer blandt langtidssygemeldte med en psykisk sygdom. Nærværende undersøgelse peger på, at dette kan skyldes en højere grad af **uvished omkring tidshorisonten** for raskmeldingen, da der er mindre gennemsigtighed ift. behandlingen af depression eller angst end eksempelvis en brækket arm.

Desuden **internaliseres skylden** for en psykisk sygdom oftere end en fysisk sygdom, mens de sygemeldte med en psykisk sygdom også oftere giver udtryk for, at deres sygdom og sygemelding har resulteret i en **lavere selvtillid**.



Langtidssygemeldte anvender forskellige copingstrategier til at håndtere deres situation

Copingstrategier

I hårde livssituationer, såsom en langtidssygemelding, forsøger mennesket ofte enten at **ændre sin adfærd eller sin opfattelse af situationen**. Vi ser således, at de langtidssygemeldte anvender forskellige **copingstrategier til at håndtere deres livssituation** – strategier, der kan inddeles i henholdsvis en problemorienteret og emotionsorienteret kategori¹.

Gennem problemorienteret coping forsøger de langtidssygemeldte at **modificere eller helt eliminere deres nuværende livssituation**. Flere lader samtidig til at anvende emotionsorienteret coping i et forsøg på at **regulere de følelsesmæssige konsekvenser af situationen**.

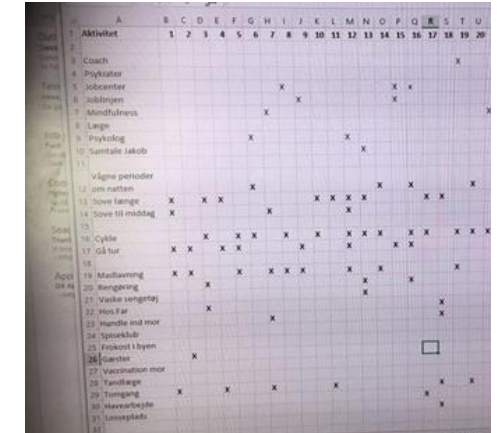
De to copingstrategier anvendes både af dem med psykisk og fysisk sygdom.



Problemorienteret coping

De fleste langtidssygemeldte har søgt **professionel hjælp** i et forsøg på at få redskaberne til at understøtte en raskmelding. Dette gælder både dem med fysiske og psykiske sygdomme, da psyken også påvirkes af, at kroppen sætter begrænsninger for ens livsførelse. Hjælpen udmønter sig for de fleste i psykologtimer, mens nogle anvender en coach eller psykiater, træning i varmtvandsbassin eller idræt for psykisk sårbare.

Enkelte laver **to-do lister** for at få et overblik over deres ugentlige aktiviteter og pligter og skabe struktur på hverdagen. Andre udvikler **faste morgen- eller aftenrutiner** for at få dem integreret som en fast del af hverdagen, så det kræver mindre mentalt overskud. Dem med børn har en naturlig struktur på hverdagen, da børnene skal hjælpes i tøjet, i skole mv.



Emotionsorienteret coping

Flere forsøger at "flygte" fra deres smerter og livssituation ved at **flytte fokus over på aktiviteter**, hvor de enten føler, at de kan forsvinde ind i en anden verden, eller hvor de udretter noget med et begrænset forbrug af energi. Dette kan være meditation, gaming, TV-tid, at bygge LEGO eller perleplader.

Enkelte forsøger at distancere sig fra deres situation og minimere alvoren ved **brug af humor**.

Vi ser også eksempler på, at man udfører **aktiviteter, som skaber glæde for andre**, for derigennem at retfærdiggøre ens livssituation og skabe mening med ens dag. Dette kan være at udføre huslige pligter eller at bage brunsviger til håndværkere i opgangen.



Særligt de emotionsorienterede copingstrategier kan dog give dårlig samvittighed og bidrage til følelsen af skam

Aktiviteter, der flytter fokus, kan skabe dårlig samvittighed

Flere peger på, at når de forsøger at flytte fokus fra deres livssituation og eksempelvis flygte ind i et gaming-, film- eller LEGO-univers, er det noget, som de gør for sig selv og ikke for andre. De **udretter ikke noget af værdi** for deres familie eller samfundet, og aktiviteterne skaber samtidig en bevidsthed om de andre ting, de ikke får gjort, såsom rengøring, oprydning eller at arbejde med de værktøjer, de har fået fra psykologer og coaches.

For flere bidrager nogle af disse emotionsorienterede copingstrategier derfor til en **i forvejen skamfuld tilværelse**, hvor de ikke oplever, at de bidrager eller udøver deres roller som forældre, samfundsborgere mv. tilstrækkeligt. De strategier, der indebærer aktiviteter, der skaber glæde for andre, har ikke samme indvirken. De kan derimod skabe en følelse af, at man bidrager – men kan omvendt kræve meget fysisk eller mental energi for de sygemeldte.

Den dårlige samvittighed skyldes for flere en **manglende accept af deres situation** og det faktum, at deres krop og/eller sind ikke tillader dem at deltage aktivt i samfundet.

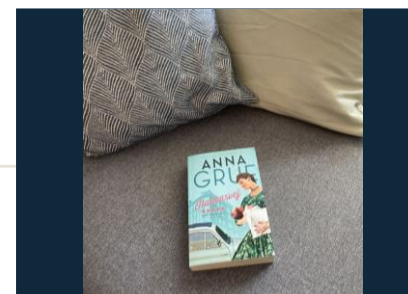
Enkelte oplever, at de har accepteret deres situation, og får derfor heller ikke dårlig samvittighed, når de eksempelvis ligger på sofaen i stedet for at gøre rent. De påpeger selv, at de ville have fået dårlig samvittighed over dette tidligere i deres sygemeldingsforløb. Det er kun sygemeldte med en fysisk sygdom, der nævner dette.



*"Jeg vil lige vise, hvordan et hjem kan se ud, når man er kronisk syg og ikke kan holde til at rydde op. [...] **Det giver mig en kæmpe skam i livet, at jeg bruger mere energi på de ting, der giver mig glæde, og som gør, at jeg ikke får lavet praktiske ting i hjemmet.** Skammen over at opvasken fylder, fordi jeg ikke magter at tømme den pga. smerter" (kvinde, 29 år, fysisk sygdom)*



*"Sofatid er ofte forbundet med **dårlig samvittighed**. I stedet for at ligge her, kunne jeg have udrettet så meget til gavn for andre eller mig selv. Nok mest andre. [...] De huslige pligter ser jeg både som noget jeg kan bruge til at glæde andre, men også noget jeg bruger til at **kæmpe med det skamfulde i at være syg** og ikke deltagende i samfundet" (mand, 54 år, psykisk sygdom)*



*"**Førhen havde jeg dårlig samvittighed**, og kan stadig få en snært af det når "Maude går ind og hviler sig". Men det er bare som det er, og det har jeg åbenbart lært at leve med. Nu skal jeg bare have en dag til at fungere på bedste vis - helst med latter og sjov. Og på hårde dage er det godt med sort humor" (kvinde, 51 år, fysisk sygdom)*

Andres forestillinger om én og en oplevet mistillid fra samfundet bidrager ligeledes til følelsen af skam og utilstrækkelighed

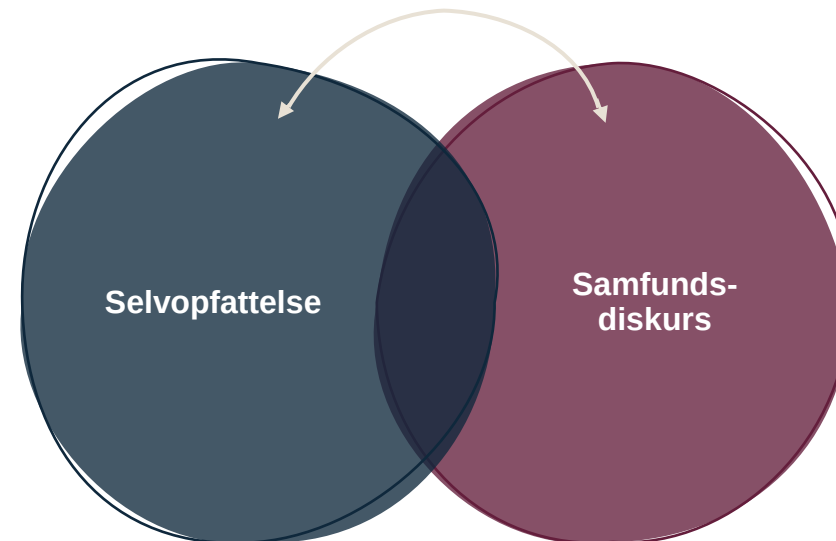
Diskursen i samfundet påvirker selvopfattelsen

Flere peger på, at diskursen omkring sygemeldte og ledige er præget af en nedladende, mistroisk og hård tone. De oplever, at de **omtales som dovne og nogle, der ikke ønsker at bidrage til samfundet**. Denne tone møder de blandt politikere, i medier og kommentarspor på sociale medier.

Flere har desuden oplevet mistroiske **bemærkninger fra sagsbehandlere**, der sætter spørgsmålstegn ved de sygemeldtes arbejdsevne. Dette udfoldes yderligere i det næste kapitel.

Diskursen bidrager til den følelse af skam og utilstrækkelighed, der i forvejen påvirker målgruppens selvopfattelse. Således **bekræfter samfundsdiskursen den negative selvopfattelse**, der muligvis i første omgang er et resultat af diskursen.

Den kvantitative del af undersøgelsen viser, at sygemeldte med psykisk sygdom i højere grad end sygemeldte med fysisk sygdom føler, at de bliver set ned på af andre. Nærværende undersøgelse peger på, at dette skyldes, at den skamfulde selvopfattelse og selvbefejdelsen over årsagen til sygemeldingen i særlig grad er udbredt blandt dem med psykisk sygdom.



"Der er en skam forbundet med ikke at kunne svare på spørgsmålet [om hvad man laver til dagligt], eller svare, at man er sygemeldt, fordi det ikke er velset. Det er måske en internaliseret skam, men den bliver bekræftet, når politikere igen og igen skælder ledige og sygemeldte ud og kalder dem "dovne". Den gængse dansker på sociale medier bruger også ofte hårde ord, når snakken falder på ledige og sygemeldte. Jeg ser det ofte på Facebook og i kommentarsporene på avishjemmesider" (kvinde, 34 år, psykisk sygdom)

"Jobcenter damen talte KUN om at få mig i gang igen, overhørte mine protester og var meget lidt forstående. Hun talte HVER GANG om, at hun havde en bror med sklerose, og han kunne altså sagtens arbejde på fuld tid" (kvinde, 60 år, psykisk sygdom)

Mødet med systemet

Systemet opleves som en rigid og lovgivningstung størrelse, der ikke er tilpasset den enkelte

Man skal passe ned i foruddefinerede kasser

De sygemeldte oplever generelt, at de **møder et system, der er rigidt, regelret og firkantet**. Dette eksemplificeres ved møder, der opleves at blive afholdt for at overholde et regelsæt men uden at have et egentligt formål, og at ansøgninger om økonomisk støtte skal passe ind i en foruddefineret pakkedløsning. I tråd med dette peger den kvantitative del af undersøgelsen på, at lovgivningen udgør den "aktør", som langtidssygemeldte føler sig mest modarbejdet af.

Desuden oplever flere, at de **bliver "kastet rundt"**, at de ofte skal gentage deres historie, og at de ikke har én sagsbehandler, der kan rådgive dem pba. et indblik i deres samlede historik.

De fleste oplever derfor heller **ikke, at der tages højde for den enkeltes situation, behov og forløb**. Snarere føler de, at de skal passe ind i en foruddefineret kasse, hvilket opleves stærkt **demotiverende og frustrerende**, og desuden som uhensigtsmæssig brug af ressourcer.

Oplevelserne af **ikke at blive set eller hørt af systemet skaber en mistillid** til, om systemet kan hjælpe de sygemeldte og målrette rådgivning og professionel hjælp til lige præcis deres sygdomsforløb. I tråd med dette viste den kvantitative del af undersøgelsen, at jo lavere tillid man har til systemet, jo lavere motivation og arbejdslyst har man.



"Aktiviteter, der ikke er værdiskabende er et **ligegyldigt møde uden indhold, der alene afholdes for at opfylde et regelsæt**. F.eks. de mange møder med kommunen/jobcenteret. Der har været flere tilfælde, hvor jeg mellem 2 møder, hverken er kommet længere i behandlingen hos psykolog eller haft møder med coach. Alligevel har jeg skullet redegøre for, hvad jeg har foretaget mig og hvorfor der ikke er sket forbedringer" (mand, 54 år, psykisk sygdom)

"Jeg har ikke 100% tillid til at jobcenteret og virksomhedscenteret **husker at tænke på mig som en person**. De har valgt at sige, at jeg passer ind i en kasse, som passer dem bedst" (kvinde, 29 år, fysisk sygdom)

"Jeg ansøgte om støtte til medicinudgifter ifm. min kroniske sygdom, og da jeg kom derud var det det helt store; hjælp i hjemmet, handikapbil. Jeg sagde, **at jeg egentlig bare havde søgt om lidt ekstra støtte til min medicin. 500 kr. om måneden. Eller bare 200**. Men hun [sagsbehandler ved kommunen] sagde, at jeg var nødt til at tage hele pakken. **Man kan ikke bare søge om én ting. Hvis man skulle have et 'ja' så skal man hele vejen rundt**. Det er sygt" (kvinde, 51 år, fysisk sygdom)

Langtidssygemeldte træder ind i denne verden af paragraffer i en tid, hvor de har begrænset overskud

Man skal være rask for at være syg

Flere oplever, at mødet med systemet **forudsætter en viden om lovgivningen** på området samt en evne og et overskud til at sætte sig ind i paragraffer og rettigheder. Dette, fordi de oplever, at de ikke informeres om deres rettigheder, når de sygemeldes, mens de samtidig møder et lovgivningstungt system, hvor de **skal kende deres rettigheder for ikke at blive overset eller fejlbehandlet**.

Forudsætningerne for at navigere i systemet opleves urimelige givet de langtidssygemeldtes begrænsede fysiske og mentale overskud. Som en af de sygemeldte siger, er der en oplevelse af, at **"man skal være rask for at være syg i dag"** grundet de mange krav fra systemets side. I forlængelse af dette peger vedkommende på, at hun bliver hurtigt træt og stresset grundet hendes fysiske sygdom og de efterfølgende psykiske gener. Hun oplever en **begrænset forståelse** for dette i mødet med systemet.

*"Men jeg mener sgu: **man skal være rask for at være syg i dag**. Skal jeg kunne klare kommunens paragraffer, regler og søgen her og der alle vegne, uden at nogen derfra, snakker sammen, så ved jeg ikke om jeg opgiver min søgen, for jeg bliver SÅ TRÆT og STRESSET af at blive kastet rundt. Jeg forstår godt at nogle sygemeldte opgiver. Vi skal være raske for at kunne navigere i dette jobafklaringsystem. Og det vi jo ikke" (kvinde, 51 år, fysisk sygdom)*

*"Når man pludselig står overfor en langtidssygemelding kan man godt **føle sig lidt rådvild** ift., hvor man skal henvende sig og hvilke rettigheder og pligter man har. **Jeg følte det i hvert til fald meget utrygt** pludselig at stå uden arbejde/indtægt, at være syg og ikke vide hvad fremtiden bringer" (mand, 54 år, psykisk sygdom)*



Forudsætning ifm. sygemelding

Indblik i lovgivning på området

Overskud til at undersøge rettigheder og relevante paragrafer

Opsøgende og vedholdende

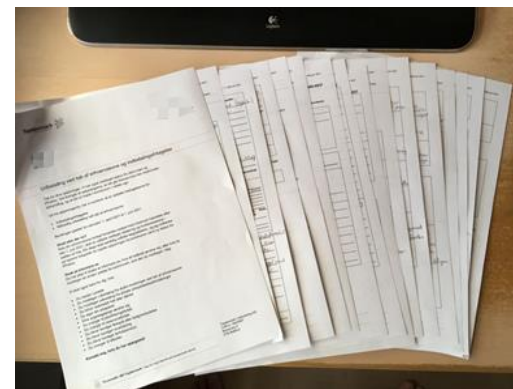


Tilstand ved sygemelding

Begrænset eller intet forudgående kendskab til lovgivning på området

Begrænset eller intet overskud

Usikker, uvis, utryg og rådvild



Flere oplever et stort pres for at forstå lovgivningen, fordi afgørelser kan have livsændrende konsekvenser og derfor ikke skal træffes på det forkerte grundlag

Systemet kan være en barriere eller decideret modstander

De langtidssygemeldte ved, og har i nogle tilfælde erfaret, at systemets afgørelser kan have **livsændrende konsekvenser** for deres arbejdsliv, økonomi og raskmelding.

Ligesom deres sygdom, kan systemet således have en **indflydelse på, hvilken fase den sygemeldte er i**. Vi ser eksempelvis, at det kan medvirke til **længere perioder med stilstand**, hvis man afventer et svar fra kommunen og ikke kan komme videre, før man har fået en afklaring. Systemet bliver således en demotiverende **barriere** for raskmeldingen.

Ligeledes ser vi eksempler på, at en negativ afgørelse, ift. eksempelvis ens mulighed for at blive tilkendt et flexjob eller tidshorisonten for ens tilbagevenden til arbejdsmarkedet, kan medvirke til **tilbagegang i raskmeldingen**.

I andre tilfælde ser vi eksempler på, at **systemet afsporer** den sygemeldte ved at **betvivle deres arbejdssevne**. Flere oplever eksempelvis mistroiske kommentarer fra jobcenteret om, hvorvidt de nu også er så syge, som de påstår.

Flere oplever desuden, at der er en **manglede forståelse for afgørelses betydning**. Dette kommer eksempelvis til udtryk gennem **standardbreve**, hvor indholdet ikke er tilpasset den enkelte, hvilket kan skabe unødvendig tvivl.

De sygemeldte oplever derfor et stort pres for at forstå lovgivningen og deres rettigheder, så de kan **navigere i systemet og gøre deres for, at afgørelser træffes på det rette grundlag**.



Langtidssygemeldte og systemet har begge mål om beskæftigelse men er uenige om, hvordan, hvornår og hvorfor de skal nå målet

Målet er raskmelding og beskæftigelse

De langtidssygemeldte er generelt motiverede for at skulle tilbage i arbejde, om end den kvantitative undersøgelse viser, at motivationen er lavere blandt dem med psykisk sygdom.

Kommunen er ligeledes motiveret for at få de sygemeldte i beskæftigelse, hvilket burde danne **grundlag for et godt samarbejde**. Undersøgelsen peger dog på, at **der opstår uoverensstemmelser i samarbejdet**, og at flere føler sig modarbejdet af systemet. Der er ikke enighed om, **hvordan, hvornår og hvorfor** de skal tilbage i arbejde.

Når vi ser disse uoverensstemmelser, opstår der mistillid til, at systemet vil én det bedste. Der hersker desuden en **diskurs omkring systemets tilgang, der er præget af en mistillid til, om systemet presser sygemeldte for hurtigt ud i arbejde**. Således nævner flere, at *"jeg har hørt"*, at dette ofte er tilfældet.



Hvordan skal langtidssygemeldte tilbage i arbejde?

Flere langtidssygemeldte håber på en blød opstart, hvor de stille og roligt kan bygge flere timer på. De oplever derimod, at systemet forsøger at presse dem hurtigt ud i for mange timer.

Flere ønsker et flexjob, da de ikke regner med at kunne arbejde 37 timer uden at få smerter eller blive en dårligere version af sig selv. De frygter, at jobcenteret vil have dem ud på fuldtid.



Hvornår skal langtidssygemeldte tilbage i arbejde?

Flere oplever, at systemets ønske er, at få folk tilbage så hurtigt som muligt – i nogle tilfælde hurtigere end læger og øvrige behandlere anbefaler.

De langtidssygemeldte ønsker selv at få mere tid og forventer som minimum, at systemet retter sig efter sundhedsfaglige anbefalinger.



Hvorfor skal langtidssygemeldte tilbage i arbejde?

Flere peger på, at systemet tydeligvis har samfundsøkonomien for øje og anser sygemeldte som en økonomisk byrde, fordi de ikke betaler skat og samtidig får økonomisk støtte.

De langtidssygemeldte ønsker også at bidrage til samfundet, men de er mere motiverede af deres personlige økonomi, det sociale element og det at have en meningsfyldt hverdag at stå op til.

*"De vil gerne have, at jeg starter op på 10 timer, men jeg ved med mig selv og ift. mine smerter, at så kommer jeg aldrig tilbage i det omfang, jeg gerne vil. Så **jeg skal kæmpe meget med at sige, at vi skal starte stille og roligt op**" (kvinde, 29 år, fysisk sygdom)*

*"[Min tidligere sagsbehandler] ville have mig i praktik 1 uge efter, at jeg blev udskrevet fra psykiatrisk afdeling. Det er simpelthen ikke menneskeligt at tænke sådan. Det er ikke alle som er **medmenneskelige**" (mand, 43 år, psykisk sygdom)*

*"Både arbejdsgiver og jobcenter er ivrige efter at få os tilbage i arbejde igen, **ind i hamsterhjulet, så du kan betale skat**. Det kører efter en skabelon. Der er ikke tid til at komme sig igen, før det hele starter forfra og intet er ændret" (kvinde, 60 år, psykisk sygdom)*

Langtidssygemeldte har brug for hjælp til at håndtere deres sygemelding og mødet med systemet

De fleste får hjælp fra familie, venner og psykologer

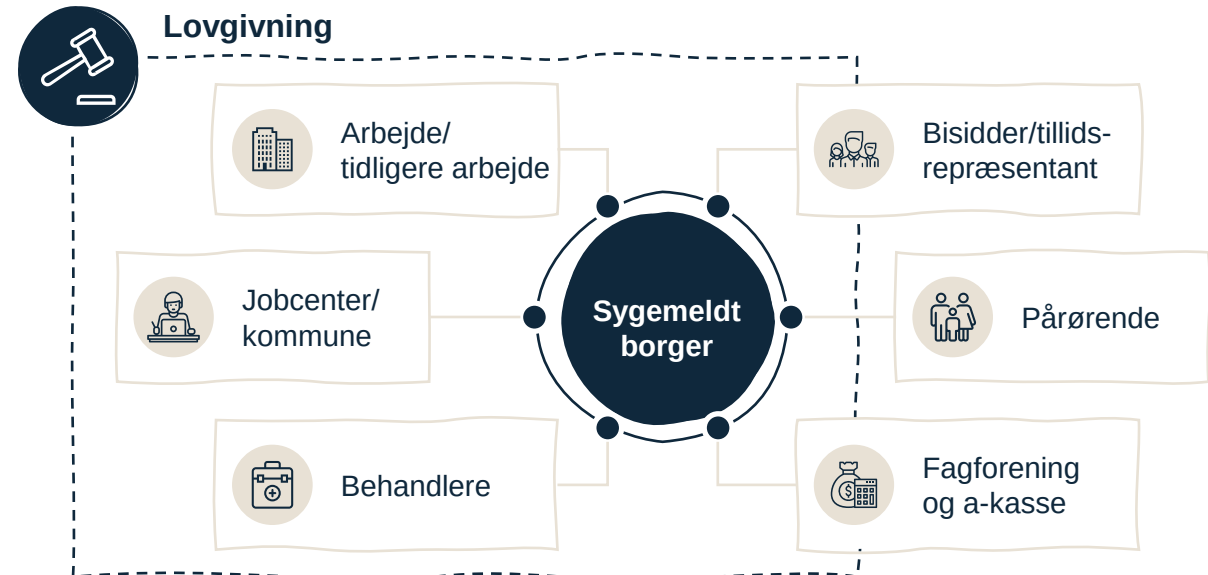
I tråd med den kvantitative del af undersøgelsen, føler de fleste sig hjulpet af familie og venner. De yder **mental støtte** til den sygemeldte og hjælp ift. at skabe **overblik over møder og indblik i lovgivning**, rettigheder og eventuel arbejdsskadesag. Særligt ens partner opleves at spille en afgørende rolle ift. at få søgt professionel og økonomisk støtte.

Desuden peger nærværende undersøgelse på, at flere føler sig hjulpet af behandlere såsom **psykologer, egen læge og personlige coaches**. For en enkelt har en **bisidder** også spillet en væsentlig rolle ift. samarbejdet med jobcenteret.

Flere oplever, at der er **begrænset hjælp at hente fra kommunen**. Flere føler sig decideret modarbejdet, mens enkelte oplever, at de får hjælp til eksempelvis at søge praktik.

Arbejdspladsens rolle deler vandene. Nogle oplever, at de får den nødvendige tid og mulighed for at skifte jobfunktion, mens andre må stå fast for ikke at presses tilbage for tidligt.

Fagforeningen og a-kassen spiller en begrænset rolle for de langtidssygemeldte, mens enkelte oplever at have fået hjælp i form af rådgivning og oplysning om rettigheder eller modspil til kommunen eller arbejdspladsen.



"Hvis ikke jeg havde haft min mand til at hjælpe med alle de papirer der, så havde jeg ikke søgt om noget som helst. Det er sgu svært – man kan ikke orientere sig i alt det papirusseri og paragrafer og pis og lort. Og du får bestemt ikke bare. Du er nødt til at banke på og spørge. Der er ikke nogle, der kommer og siger, at det og det har du ret til"
(kvinde, 51 år, fysisk sygdom)

"Jeg henvendte mig til jobcenteret på min første dag som sygemeldt, men fik den besked, at de ikke kunne hjælpe før min tidligere arbejdsgiver havde indberettet min sygdom. Ingen hjælp, ingen vejledning. Jeg tog kontakt til egen læge og forsikringen og fik efterfølgende hjælp af min bisidder" (mand, 54 år, psykisk sygdom)

Der er et potentiale for, at fagforeningen kan spille en større rolle ift. at klæde borgere på til at navigere i den nye verden af paragraffer

Fagforeningen spiller en begrænset rolle i de langtidssygemeldtes forløb

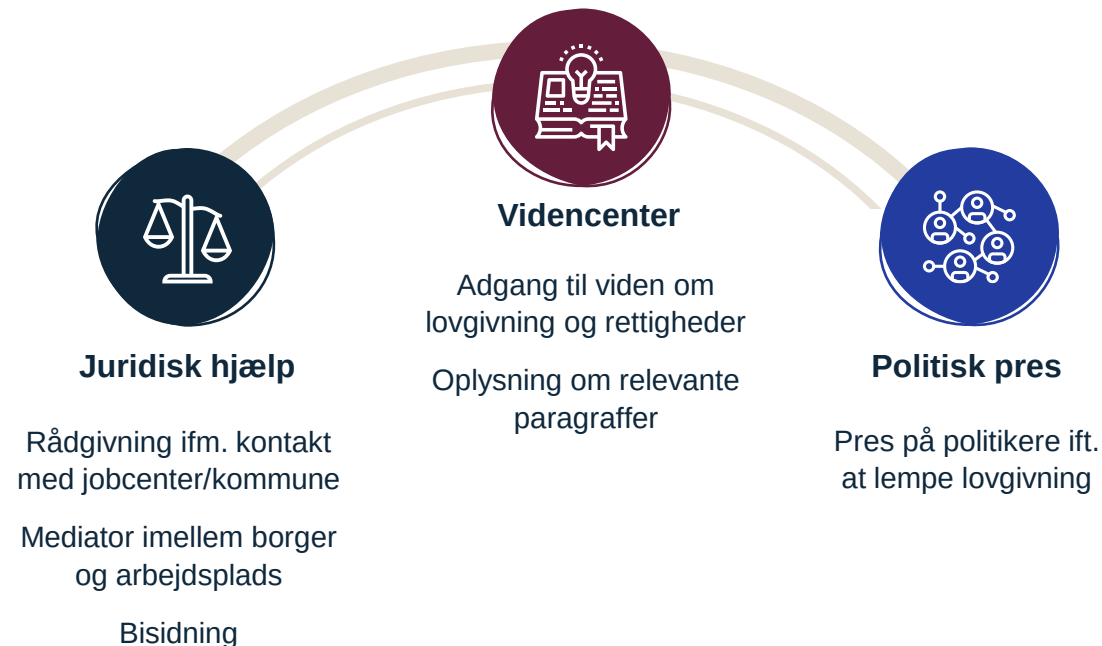
Den kvantitative del af undersøgelsen viser, at 32 % af langtidssygemeldte i nogen eller høj grad føler sig hjulpet af deres fagforening. Samtidig føler blot 9 % sig i nogen eller høj grad modarbejdet af fagforeningen. Dette vidner om et **uudnyttet potentiale for at spille en større rolle for de langtidssygemeldte.**

Nærværende undersøgelse peger på tre aspekter, hvor fagforeningen kan spille en rolle for de langtidssygemeldte – og i nogle tilfælde allerede gør det:

- 1) Juridisk hjælp:** mens enkelte har modtaget rådgivning fra deres fagforening, peger flere på, at de kan spille en større rolle i mødet med systemet. Enkelte mener, at de *bør* gøre det, eftersom man betaler et medlemskontingent.
- 2) Videncenter:** mødet med et lovgivningstungt system forudsætter viden om relevante paragraffer og rettigheder, hvilket med fordel kan tilgås i fagforeningens videncenter.
- 3) Politisk pres:** enkelte peger på, at fagforeningen kan spille en rolle ift. at lempe på den tunge og rigide lovgivning, som langtidssygemeldte møder.

*"Jeg følte det i hvert til fald **meget utrygt** pludselig at stå uden arbejde/indtægt, at være syg og ikke vide hvad fremtiden bringer. Her ville det være **rart, hvis man kunne rette sin tvivl mod f.eks. fagforening** og a-kasse, hvor man trods alt selv betaler for sit medlemskab"*
(mand, 54 år, psykisk sygdom)

*"Fagforeningen er der for at **vejlede, deltage i møder** om min sygemelding, og evt. tage beslutninger for mig ved deltagelse i møder som besidder"* (mand, 43 år, psykisk sygdom)



Metode

Epinion har gennemført en mobiletnografisk undersøgelse blandt 14 langtidssygemeldte borgere

Metoden

Epinion har på vegne af Krifa og Videncenter for God Arbejdslyst gennemført en **mobiletnografisk undersøgelse blandt 14 langtidssygemeldte borgere**. Metoden har sit ophav i den antropologiske tilgang, der har til hensigt at undersøge menneskers adfærd, tanker, kultur, interaktioner og overvejelser ift. et givet genstandsfelt – her hverdagen som langtidssygemeldt.

De 14 langtidssygemeldte har i løbet af en periode på **2,5 uger** besvaret en række konkrete opgaver og spørgsmål i et lukket og anonymt online forum, og de er desuden blevet opfordret til at dele billeder og videoer fra deres hverdag. Undersøgelsen har således bidraget med et **praksisnært og visuelt indblik** i de overvejelser, udfordringer og bekymringer, der er en del af hverdagen som langtidssygemeldt.

Den mobiletnografiske undersøgelse sikrer et **dybdegående indblik** i hverdagen som langtidssygemeldt, mens det brede perspektiv er afdækket i den forudgående spørgeskemaundersøgelse. Brugen af de to supplerende metoder sikrer Krifa og Videncenter for God Arbejdslyst en **helhedsorienteret afdækning** af langtidssygemeldtes hverdag.

I nærværende rapport henvises der til den kvantitative undersøgelse for at understøtte de kvalitative indsigter, mens de kvalitative fund omvendt kan nuancere og forklare de kvantitative fund.

Fremgangsmåden

- De 14 langtidssygemeldte blev rekrutteret via den forudgående spørgeskemaundersøgelse, der blev gennemført i februar–marts 2021
- Den mobiletnografiske dataindsamling fandt sted i perioden 19. april – 7. maj 2021
- Dataindsamlingen er gennemført via onlineforummet ReCollective, hvor moderatorer fra Epinion har fulgt med og stillet opfølgende spørgsmål til deltagernes besvarelser
- De langtidssygemeldte er rekrutteret med henblik på at sikre spredning på tværs af sygemeldte med hhv. en psykisk og fysisk betinget sygemelding, alder, køn og geografi. Desuden har Epinion sikret, at der er spredning på, hvorvidt den psykiske sygdom skyldes stress eller en psykisk lidelse, samt hvorvidt den fysiske sygdom er kronisk, skyldes en arbejdsskadesag eller noget tredje

