

sherpa



Sherpa

- her bygger vi håbet op igen



Nogle gange slår livet en kolbøtte

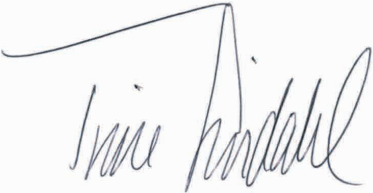
Ved du hvad? Vi kan alle komme til at løbe for stærkt og sige ja til for meget! Og når vi står midt i det, med fri adgang til udvalgsrapporter, analyser og lovgivning indenfor både social, sund og beskæftigelse, synes det vanskeligt at række ud efter præcis den paragraf eller ordning, der kan føre os tilbage til et liv med arbejde og livsglæde.

Det er de færreste, som går gennem et liv uden livskriser og perioder med psykisk sårbarhed. Sådant er det, og det er okay. Men det er ikke okay, hvis vi ikke får en topprofessionel hånd, der kan bistå med at generobre det tabte og komme tilbage på sporet. Derfor har alle Sherpas medarbejdere en relevant faglig uddannelse og flere års erfaring indenfor deres felt.

Det er præcis derfor, Sherpa blev stiftet. For at afdække de tab vores brugere har lidt, så vi kan bistå med alt fra praktisk støtte i hjemmet, navigation rundt i velfærdsdanmark, inddrage relationer og skabe sigtbarhed for jobmål.

Jo, vi er anderledes. Måske fordi vi værner om samtalen - og fordi vi sætter os grundigt ind i de mennesker vi møder, så vi får prioriteret problemer som planer fra begyndelsen. Måske, fordi vi tror på, brugerne selv kender vejen til det selvforsørgende liv, men mangler overblik over deres handlingsmuligheder. Og særligt, fordi vi har tiden til at sikre forankring af målene.

Kort sagt tror vi på, at individet bærer nøglen til egen lykke, og derfor lytter vi.



Trine Lindahl
Adm. dir.



Angst og depression er de nye folkesygdomme

Depression og angst er i dag årsag til flere og flere sygdommeldinger og verdensorganisationen WHO anslår, at depression vil være den mest omkostnings-tunge sygdom i 2030, hvis ikke der sættes ind nu. Det betyder, at et stadig stigende antal mennesker skal leve, arbejde og fungere med deres sygdom.

I følge OECD's rapport, 'Sick on the job', siger 70-90 procent af personer med psykiske sygdomme, at de ønsker at komme i arbejde. Halvdelen siger samtidig, at de ikke har fået nogen hjælp til det. Det er de mennesker, Sherpa kan bringe tilbage i arbejde og uddannelse.

Vi mener, at der er behov for at anskue psykisk sygdom og tilknytningen til arbejdsmarkedet, som forudsætninger frem for modsætninger. Kommuner, pensionskasser og borgere skal være klar til at håndtere, når sygdommen opstår, og samtidig

være i stand til at skabe rammer, der forebygger eksempelvis stress, der kan føre til psykiske sygdomme.

Sherpa-metoden er baseret på international evidens. Sammen med førende forskere inden for psykiatri, recovery og rehabilitering, forskes der i Sherpa-metoden. Vores tilgang viser, at med den rette kombinerede sundhedsfaglige-, sociale- og beskæftigelsesrettede indsats, er det muligt at bringe en stor gruppe af borgere tilbage til arbejdsmarkedet eller i uddannelse, langt hurtigere, end tilfældet er i dag.

Derfor bygger Sherpa-metoden på tanken om, at eliminere stressfaktorer i privatlivet og skabe struktur, sideløbende med karriererådgivning. Derved skabes der overskud til selvforsørgelse, et godt arbejdsliv og livskvalitet.



Finder fodfæste igen

Mange mennesker med angst og depression føler sig magtesløse og sat ud af spillet efter en periode med sygdom. Det kan være svært at få fodfæste, og det at vende tilbage til arbejde eller uddannelse kan virke uoverskueligt og næsten umuligt. Et blik på de officielle statistikker viser, at mange ikke har held med at komme i arbejde. Mennesker med angst og depression udgør en stor andel af sygdomsramte, kontanthjælpsmodtagere og førtidspensionister. Sherpa er et tilbud, der særligt fokuserer på at hjælpe mennesker med angst og depression tilbage i arbejde eller uddannelse. Mentorer og karriererådgivere i Sherpa er veluddannede og de fokuserer på den enkeltes særlige betingelser og arbejder målrettet med at afsøge muligheder.

Merete Nordentoft, Professor, Dr.med. Københavns Universitet.



Sherpa er den professionelle pårørende

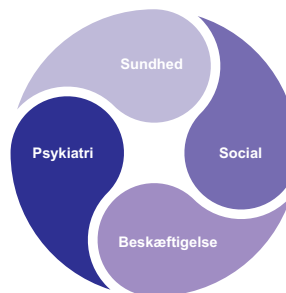
Sherpa er et tilbud om mentorstøtte og karriererådgivning til mennesker, der har en psykisk sygdom eller er i fare for at udvikle stress, der kan være begyndelsen til en psykisk sygdom.

Sherpa hjælper mennesker, der har, eller har haft tilknytning til arbejdsmarkedet eller været i uddannelse inden for de sidste par år og ønsker at komme i job eller uddannelse.

Vi tror på, at mennesker med psykiske sygdomme kan komme sig, og vi tror på, at et arbejde er omdrejningspunktet for en attraktiv tilværelse. Men vi er ikke naive. Der er krav og der er forventninger på arbejdsmarkedet.

Samtidig ved vi at ledige, med psykiske sygdomme, ofte har andre problemer – typisk

sociale, sundhedsmæssige og økonomiske, der står i vejen for målet om det fremtidige liv.



I vores øjne har ledige med psykiske sygdomme lidt tab af evnen til at mestre deres eget liv. Derfor hjælper vi med at skabe og forankre rammerne, der skal til for at nå målet og holde fast, indtil det opnås.



Kaptajn i eget liv igen

Sherpas arbejde rammer lige ind i hjertet af Det Obelske Familiefonds strategi om at hjælpe særligt udsatte mennesker. Ikke til passiv forsørgelse eller afhængighed af systemer, men til - igennem hjælp til selvhjælp - at komme tilbage på fode og blive kaptajn i eget liv igen. Vi støtter Sherpa, fordi vi tror på, at vejen tilbage til livet for mange af de psykisk sårbare, som af den ene eller den anden grund er sat skatmat i en periode, går igennem en aktiv hverdag med job eller uddannelse. Det har Sherpa dokumenteret, at de er fantastisk dygtige til at hjælpe med, og resultaterne understøttes af forskning på området, så der kan bygges videre på erfaringerne, hvilket i vores optik er et fantastisk vigtigt element.

Søren Bojer Nielsen, Direktør, Det Obelske Familiefond



Sherpa-metoden er helhedsorienteret

Sherpa-metoden er en beskæftigelsesrettet indsats for borgere med angst, depression eller bipolar lidelse. Et Sherpa-forløb bygger på antagelsen om recovery som tilgang, og ordinært job eller uddannelse som mål. Sherpa arbejder på at lære brugeren nye mestringsstrategier, og vores intention er, at brugeren skal forblive i varig selvforsørgelse.

Vores metode er helhedsorienteret, og alle aspekter af brugerens hverdag og liv tages med i rådgivningen. Vi hjælper brugerne med at overskue og overholde de krav, der stilles til dem gennem mentorstøtte og karriererådgivning. Vi tager udgangspunkt i brugerens mål og udarbejder en plan, der tager afsæt i deres situation, behov og ønsker for fremtiden.

Vi støtter brugeren i at koordinere opgaver og skabe struktur i hverdagen. Vi hjælper med at

holde styr på aftaler og planer med myndigheder, arbejdsgivere, behandlingssystemet, familie og venner. Vi forbereder brugeren på møder med jobcenteret eller lægen, og kan være bisiddere, hvis det er nødvendigt.

Tidligt i forløbet tilbyder vi karriererådgivning med udgangspunkt i brugerens kompetencer og jobmål. Vi giver vejledning i at skrive CV, ansøgning og træning forud for jobsamtaler.

For at fastholde den gode udvikling, indgår der et efterværn i Sherpa-metoden. Vi følger op, når brugeren er kommet i job eller uddannelse. Vi sikrer, at de kan klare sig selv inden, vi slipper dem igen.

Sherpas sociale indsats sikrer, at et arbejde er opnåeligt. Den individuelle karriererådgivning sikrer, at målet er realistisk.



Understøtter brugernes recoveryproces

Som psykiater og forsker fokuserer jeg på at hjælpe mennesker med sindslidelser med at få et så meningsfuldt og selvstændigt liv som muligt, og her er arbejde en vigtig faktor. Den indsats Sherpa tilbyder, bygger på den bedste og nyeste viden, vi har på området. Tankerne, der ligger bag Sherpa og den metode, der gives, understøtter borgerens recoveryproces. Det er ikke hver dag, at jeg går ind og tilbyder at blive samarbejdspartner med et privat firma omkring et forskningsprojekt, men det har jeg gjort med Sherpa. Det gjorde jeg, fordi jeg havde tillid til at de som samarbejdspartnere ville være tro overfor forskningsdelen, og den tillid har Sherpa levet op til.

Lene Falgaard Epløv, Forskningsoverlæge, Ph.D. på Psykiatrisk Center København.
Programleder for forskning i rehabilitering, recovery og Shared Care.



Sarah, 22 år:

"Jeg kom til Sherpa i januar med depression og social angst, som var kommet efter en lang periode med stress. Jeg tilhørte gruppen af mennesker, der var for syge til at arbejde. Jeg var psykisk skrøbelig, og meget usikker på mig selv. Det eneste, jeg var sikker på var, at jeg aldrig ville tilbage til hotel- og restaurationsbranchen.

I mine møder med Sherpa blev det hurtigt klart, at detailbranchen var rigtig for mig, men rammerne passede ikke til mine behov. Vi udarbejdede mit CV, og jeg blev rigtig god til at beskrive helt konkrete jobs og arbejdsopgaver, som matchede mine ønsker. Jeg ville gerne arbejde i butik eller et supermarked, og jeg var ikke afvisende overfor at få en uddannelse indenfor detailhandel, men jeg ville have konkret erfaring fra detailbranchen, inden jeg traf beslutningen om at starte på en uddannelse.

Sammen med min karriererådgiver skrev jeg jobansøgninger og oprettede jobagenter. Vi trawlede de største byer i Nordsjælland tynde med uopfordrede ansøgninger om ansættelse som salgsassistent. En tur gennem Helsingørs gågade blev mit vendepunkt. Da dagen begyndte tog karriererådgiveren kontakt til personalet, imens jeg stod ved siden af.

Men sidst på dagen gik jeg selv ind, talte med personalet og afleverede ansøgningen. Jeg synes selv, at det var ret flot at aflevere 22 ansøgninger, når man har social angst.

Derfra førte jeg selv an i min jobsøgning, og jeg blev kaldt til samtale. Jeg blev tilbudt jobbet, men ansættelsesvilkårene matchede ikke de rammer, jeg havde sat for mig selv. Jeg takkede nej. Kort efter blev jeg kaldt til endnu en samtale, og jeg fik jobbet som kassemedarbejder i et supermarked. Efter jobstart havde jeg løbende kontakt med mine støtter i Sherpa for at kunne tage fat i udfordringer, og indikationer på stress eller andre problemstillinger.

Det blev hurtigt klart, at jeg var landet på den rette hylde, og i løbet af få måneder blev behovet for Sherpa så småt, at vi aftalte at afslutte forløbet i december med aftalen om, at jeg kunne kontakte min mentor og karriererådgiver, hvis jeg fik behov for det.

Det behov har dog ikke været der, og i sommeren året efter blev jeg souschef i butikken."

Sherpa er støttet af



Kom i gang med Sherpa

Ring eller skriv til os for at høre nærmere.
Vi kommer gerne ud til et møde og
fortæller mere om Sherpa og vores
individuelle forløb.

Sherpa

Vesterbrogade 35, 3 sal.
1620 København V

Tlf.nr. 4260 6009
info@team-sherpa.dk
www.team-sherpa.dk



sherpa