



## MARSELISBORG WORK & LIFE

# Fra sygemeldt med PTSD og ophold på krisecenter til raskmeldt i ordinær beskæftigelse med nyt livsmod

*At komme tilbage på arbejdsmarkedet efter traumatiske oplevelser kan være en hård rejse. Men for Charlotte har et særligt fondeprojekt mellem Marselisborg Work & Life, Hillerød Jobcenter og Den Sociale Kapitalfond gjort en afgørende forskel i forhold til at lande på den rette hylde arbejdsmæssigt.*

### En rejse, der startede med blå mærker på psyken

Charlottes rejse i det toårige fondeprojekt, der har fokus på beskæftigelse og fastholdelse på arbejdsmarkedet, begyndte, da hun i februar 2022 flyttede til Hillerød Kommune efter et indbrud i sit hjem i en anden kommune. Charlotte beskriver det som et kaotisk tidspunkt i sit liv. "Jeg var fuldstændig nede. Ekstremt stresset og følte mig meget presset. To måneder senere blev jeg tildelt ressourceforløbsydelse."

### En livline, når livet slår hårdt

I to år ventede Charlotte på retssagen, hvor hun skulle vidne mod manden, der havde sendt hende ni måneder på krisecenter. Det var en lang og udfordrende periode for Charlotte, hvor hun skulle håndtere de traumatiske minder og finde styrken til at stå frem i retten.

Efter retssagen ringede Charlotte til sin jobcoach, Sofie Christiansen. Sofie have været Charlottes støtte og vejleder, lige siden hun blev en del af et toårigt fondeprojekt hos Marselisborg Work & Life, i samarbejde med Hillerød Kommune og Den Sociale Kapitalfond. Gennem projektet fik Charlotte den nødvendige støtte og derved ressourcerne til at vende tilbage til arbejdsmarkedet og skabe en ny start i sit liv.

### Svært ved at modtage hjælp

Charlotte fortæller, at hendes tidligere erfaringer i andre kommuner havde efterladt hende uden den nødvendige støtte og forståelse. Hun havde altid været vant til at klare sig selv og havde svært ved at acceptere, at hun havde behov for hjælp. Men i fondeprojektet blev hun mødt med empati, og hun følte sig forstået og set som et helt menneske.

Det var en befrielse for Charlotte at opleve, at hendes behov blev prioriteret, og at hun ikke blev presset ud i situationer, der ville forværre hendes tilstand. Hun blev tilbudt en stabil og skånsom vej tilbage til arbejdsmarkedet.

### Relationen gør forskellen

Charlotte fremhæver vigtigheden af relationen til sin jobcoach, og at blive set som et helt menneske og blive hjulpet til at arbejde med en styrkende fortælling, både hendes personlige og arbejdsmæssige liv, med sin jobcoach. Den tillid og støtte, Charlotte har modtaget gennem beskæftigelsesprojektet, har været afgørende for, at hun nu er raskmeldt og i arbejde, som hun påpeger det.

Charlotte ønsker at være anonym af sikkerhedsmæssige grunde, men redaktionen er bekendt med hendes fulde navn og identitet.



## MARSELISORG WORK & LIFE

# Fra sygemeldt med PTSD og ophold på krisecenter til raskmeldt i ordinær beskæftigelse med nyt livsmod

### **Ikke et one-size-fits-all forløb eller arbejdsliv**

Fleksibilitet har været en afgørende faktor i projektet. Charlotte deler en oplevelse, hvor Sofie tilbød at mødes uden for jobcentret for at gøre samtalerne mindre formelle og give mere rum til Charlottes behov. Da Charlotte i første omgang havde en negativ reaktion på dette grund af sin sociale angst, var Sofie hurtig til at sadle om og foreslog alternativer, der ville fungere bedre for Charlotte. Dette viser, at projektet ikke er bundet af faste strukturer, men prioriterer de individuelle behov.

Charlotte fremhæver, at Sofies ærlige og omsorgsfulde tilgang har haft stor betydning for hendes fremgang. Sofie er ikke bange for at tale klart og tydeligt, hvilket hjælper Charlotte med at identificere og arbejde med de processer, der sker i hendes krop og sind.

Charlotte føler sig set og forstået, og denne støtte har været en væsentlig faktor i hendes tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Som et bevis på sin styrke og mod tog Charlotte endda initiativ til at genoptage sit tidligere arbejde. Med Sofies opbakning og forståelse har Charlotte skabt en skånsom vej tilbage ved at blive nul-timers vikar. Dette tillod hende at regulere sin arbejdstid og tilpasse den til hendes helbredsmæssige behov.

### **Jobbet giver livsindhold og et energiboost**

Charlottes start på arbejdet var udfordrende, da hun havde høje forventninger til sig selv. Men hendes kolleger og leder anerkendte hendes indsats og udtrykte glæde over hendes tilbagevenden. Denne anerkendelse og støtte gav hende styrke og gjorde det lettere at udfylde sine dage meningsfuldt.

### **Indhold og noget at stå op til**

At have noget at stå op til om morgenen har givet Charlotte en følelse af formål. Tidligere havde hun mange timer, som hun skulle finde mening i, og det var en udfordring, især når hun manglede mental overskud. Men nu er alt anderledes. Arbejdet giver hende energi og motivation til at udføre huslige pligter og tage ansvar for sit eget velbefindende.

### **Værdifuld og kompetent**

Charlotte beskriver, hvordan det har givet hende et kæmpe energiboost at være fuldt raskmeldt og fastansat. Hendes arbejdsplads har vist stor forståelse, og hendes leder og hende selv har været ærlige og åbne om hendes situation og behov. Der er blevet plads til at have dårlige dage og dele dem med kollegerne. Hun nyder sine spændende opgaver, især dem der involverer sansestimulering, og hendes idéer bliver lyttet til og værdsat.



## MARSELISORG WORK & LIFE

### Fra sygemeldt med PTSD og ophold på krisecenter til raskmeldt i ordinær beskæftigelse med nyt livsmod

Denne anerkendelse har givet hende en enorm selvtillidsboost og bekræftet hendes evne. At have fået mening i sit liv og føle sig værdsat har ikke kun givet Charlotte en følelse af formål, men har også givet hende overflod af energi. Hendes liv er ikke længere præget af hele dage i sengen, men derimod af meningsfulde opgaver og bekræftelsen på at hun er værdifuld og kompetent.

#### **En varm anbefaling**

Charlotte giver en varm anbefaling af Fondsprojektet til andre i lignende situationer. Forskellen mellem dette projekt og tidligere oplevelser med almindelige sagsbehandlere er markant. Her føler hun sig hørt og forstået i sin helhed. Ved at deltage i projektet har Charlotte også fået en person at dele sine triumfer med.

De regelmæssige opfølgingsmøder har været givende og har gjort processen mindre skræmmende. Hun føler, at hun har et sikkerhedsnet, der kan gribe hende, hvis hun skulle blive sygemeldt igen. Hvis det skulle ske, ville det ikke længere være et nederlag, men snarere en justering af planen. Projektet har lært Charlotte, at det er muligt at tilpasse sig og finde nye veje frem, selv når tingene ikke går som planlagt.

Charlottes historie er et vidnesbyrd om, at med den rette støtte og forståelse kan man overvinde modgang og genoptage arbejdet med succes også selv, man kan have mistet tiltroen til sin plads på arbejdsmarkedet, eller bokser med sociale og psykiske udfordringer.

Marselisborgs fondsprojekt står som et tegn på styrke og empowerment og viser, at med de rette ressourcer, personlig støtte og fokus på individuel succes kan personer som Charlotte finde deres plads på arbejdsmarkedet og trives igen.

MARSELISBORG Work & Life har som primære motivation at understøtte borgere som befinder sig på kanten af arbejdsmarkedet til få en bedre fremtid, hvor job og uddannelse er en del af livet.

Besøg os på  
[www.marselisborg.org](http://www.marselisborg.org)

#### KONTAKT

Partner og direktør  
Mette Seeberg

Mail:  
[mes@marselisborg.org](mailto:mes@marselisborg.org)