

[Hvis nyhedsbrevet ser mærkeligt ud, så klik her](#)



**FÆLLESSKAB DER RYKKER!**

*"For sygemeldte, ledige fleksjobbere og nysgerrige"*

---

## Hvad er det du ønsker?

Goddaw og velkommen til 'Café Sygemeldt's nyhedsbrev! - Nederst finder du september måneds program.

Overskriften - hvad er det du ønsker? - kan forstås på mange måder:

- Er det positivt og åbent ment eller ligger der et ("burde") gemt i sætningen?

Hvis det bliver sagt med en stemme, kan vi hurtigt høre meningen. Men når man kun læser det, kan det straks blive lidt vanskeligere.

### **Smerteskyld eller livslyst?**

Jeg har mødt sygemeldte, som er meget forpint over situationen: Pinefuldt helbred og katastrofalt dårlig økonomi. Den tilstand har en mængde afledte virkninger f.eks. på den mad de spiser, relationen til andre mennesker, brug af kroppen og så videre.

Det er som om det ene fører det andet med sig. Oplevelsen af magtesløshed har fuldstændig overtaget føringen og livets landevej er fyldt med alendybe huller, som griber ud efter én når man går hen ad den.

Fjernsynet tændes (*hvad orker man ellers?*) og her tordner sundhedsprogrammerne ører og øjne fyldt med alskens motionsprogrammer og tilberedning af helsebringende måltider af (*dyre*) råvarer, som kræver tid, energi og overskud at fremstille. (*Tag mig nu sammen!*)

Der er også psykologer, coaches og berømte skuespillere som fortæller at man da bare skal tænke positivt, så går det hele bare meget bedre. (*Tænk SÅ positivt, NU!!!! – det er SÅ for dårligt at jeg ikke kan!*) - At man selv har et ansvar for hvordan livet former sig. (*Skyld, dårlig samvittighed!*)

### **Hemmelighederne under gulvtæppet**

Skyldfølelse er blevet en rigtig millimetertæt følgesvend for mange af os! Faktisk er det dybt kedeligt og ganske uinteressant at finde forklaringer på skyldfølelsens indre logik og dens stramme hæmmende jerngreb (jeg har prøvet - ihærdigt!).

Derimod synes jeg det er langt mere interessant at gå på jagt efter hvad der faktisk ligger bag ved forpintheden. Lede efter hvad der er fejlet ind under magtesløshedens broderede elendighedstæppe.

Hvis vi tager fat i frynserne og løfter hjørnet, falder øjet på små bunker af hengemt håb.

Andre spredte bunker rummer drømme, skønne minder, lysende visioner og brændende

interesser. – En guldgrube af skønhed, energi og livslyst kan åbenbares!  
Der kan findes skjulte og meget nærende historier under de pinefulde smerter og skyldfølelser. De er meget interessante.

Når der kommer opmærksomhed på de nærende historier, kan gamle drømme, håb, interesser, visioner osv. genopdages. I genopdagelsens klare lys, findes gnist af optimismen som giver gødning til at finde den rigtige 'næringsvej' som leder direkte til en bedre tilstand!

### **'Café Sygemeldt' giver næring til den gode tilstand!**

Med disse eftertanker vil jeg ønske dig en rigtig dejlig september måned. - Neden for finder du månedens tirsdagstemaer i 'Café Sygemeldt'

Susanne Kjær

[www.CafeSygemeldt.dk](http://www.CafeSygemeldt.dk)

---

## Månedsprogram For September 2010

### **7. September: Skriv så det bliver Læst og Forstået**

Lær at holde fast i din læser ved at

- bruge aktive ord i stedet for passive
- bruge formuleringer, der danner billeder hos læseren (i modsætning til tillægsord)
- dele lange sætninger op

Majbritt Lund er journalist og er bl.a. i færd med at skrive en bog til frivillige organisationer.

[www.MajbrittLund.dk](http://www.MajbrittLund.dk)

### **14. September: Præsentation af Café Kram**

Aktivitets- og samlingsstedet Café Kram har modtaget Frederiksbergprisen i 2010.

Kirsten Astfanos er ansat leder af dette levende sted og vil fortælle om de muligheder stedet rummer, bl.a. for sygemeldte og folk uden for arbejdsmarkedet. [www.cafekram.dk](http://www.cafekram.dk)

### **21. September: Aktivering af Sygemeldte**

Hvordan fungerer det egentlig med bestemmelserne om at sygemeldte skal aktiveres?

Hvad sker der ? – og hvilke ønsker har sygemeldte til ordningen?

Vi tager udgangspunkt i erfaringerne og finder frem til ønskerne.

Socialrådgiver Susanne Kjær, [www.KlarKurs.dk](http://www.KlarKurs.dk)

### **28. September: Kan EFT (Emotional Freedom Techniques) Gøre Noget for Dig?**

Nete Kiær fra EFT Centret har fantastiske resultater med denne metode. Hun vil lære dig

EFT - en enkelt meridian tappe-metode - til selvhjælp,

så du har et redskab, når det rigtig brænder på! [www.eftcentret.dk](http://www.eftcentret.dk)

---

Du finder 'Café Sygemeldt' her:  
Kafé Knud, [Skindergade 21, kld. Kbh.](#)  
Hver tirsdag 10-13  
Det koster 30 kr. pr. gang

V. Socialrådgiver og Coach Susanne Kjær  
[www.CafeSygemeldt.dk](http://www.CafeSygemeldt.dk)  
Mail: [CafeSygemeldt@KlarKurs.dk](mailto:CafeSygemeldt@KlarKurs.dk)  
Tlf: 22 39 07 17

Hvis du ikke længere ønsker at modtage nyheder fra Café Sygemeldt, kan du framelde dig her