



DE FÅR NYT LIVSMOD PÅ CAFÉ SYGEMELDT

Isolation, afmagt og flovhed får mange langtidssygemeldte til at isolere sig og først gå uden for en dør efter kl. 16. Det har en ny café sat sig for at ændre på. Café Sygemeldt er blevet et nyt fristed for mennesker, der er gået ned med stress, dårlig ryg og andre langvarige sygdomme.

Tekst: Helle Juhl

Foto: Claus Boesen

Hver dag året rundt går 140.000 rundt og er sygemeldte. Mens 106.000 er arbejdsløse. De sidste er der stor fokus på og også mange tilbud til. De første er derimod nærmest usynlige. Det har socialrådgiver Susanne Kjær ikke blot længe undret sig over, hun har også gjort noget ved det. Med åbningen af Café Sygemeldt på Kultorvet midt i København.

- Her kan enhver sygemeldt komme en gang om ugen og møde andre i samme situation og få hjælp og støtte til at tackle tilværelsen som sygemeldt og udenfor. Det er sådan, de fleste med en længerevarende sygemelding føler sig. Udenfor arbejdsmarkedet, og uden for det pulserende liv.

Igennem de 12 år, jeg har arbejdet med sygemeldte, har det slået mig, hvordan de føler sig vældigt isolerede. De har ikke længere kolleger at snakke med, og de opfatter det som pinligt at gå hjemme.

Mange vælger ikke at gå uden for en dør før efter kl. 16, for at skjule deres situation. Samtidig med at de kæmper med smerter eller andre svære symptomer fra deres sygdom. Det kan ikke være rimeligt, mener 53-årige Susanne Kjær, som er gået i samarbejde med Café Klaptræet på Kultorvet om holde åbent for sygemeldte hver tirsdag kl. 10-13 i et lokale tilhørende Klaptræet.



FØRST FIRMA – SÅ CAFÉ

Ud over at være fælles mødested, byder Café Sygemeldt på aktiviteter og arrangementer, der kan hjælpe brugerne til at få mere mod på livet. De præsenteres for emner, som spænder fra healing og andre alternative behandlingsformer til hjælp i at skrive ansøgninger, navigation gennem paragrafjunglen og coaching og tips til at tackle stress.

- Det hele foregår på frivillig basis, og på den måde kan vi holde deltagerbetalingen nede på 50 kr. pr. gang inklusive kaffe. Jeg har oplevet stor opbakning fra de professionelle, som kommer med input og gode råd. En del af dem kender jeg fra netværket Morgendagens Heltinder, som jeg selv er med i, siger Susanne Kjær, der selv blev 'heltinde', da hun i fjor forlod det kommunale system for at stifte eget rådgivningsfirma, KlarKurs.

Firmaet tilbyder bl.a. kommuner, arbejdspladser og Landsforeningen af fleks- og skånejobbere at udvikle forløb for fleksjobbere, ligesom Susanne Kjær har en del private kunder i individuel coaching. Som et kuriosum har hun også kurser for kvinder med vanskelige mænd!

- Hvad det er for nogen? Jo, det kan være mænd, der bare ikke er til at trække væk fra flimmerkassen. Eller mænd som ikke gider røre en finger derhjemme eller er følelsesmæssigt lukkede. Jeg har også holdt et singlekursus på Costa del Sol om "Hvordan man finder den rette partner", fortæller den idérige Susanne Kjær.

KARINS FASTE FRISTED

Hver tirsdag er imidlertid helliget det gratis arbejde i Café Sygemeldt. En af de faste gæster er 43-årige Karen Kristensen, selv sygemeldt med stress og desuden reiki-healer, som hun tilbyder de andre café-gæster.

- For at gøre min egen historie kort gik jeg i fjor ned med alvorlig stress efter at have været først kemiingeniør, siden it-projektleder og derpå at have brændt fingrene på en café, som jeg troede på skulle være mit livsprojekt.

Da jeg i forvejen kendte Susanne Kjær, ville jeg selvfølgelig gerne besøge hendes café, selv om jeg egentlig ikke troede, at jeg havde det store behov for det, men det viste sig, at jeg fik rigtig meget ud af at møde andre i samme situation. Man får mere energi af at komme der, fordi der ingen krav stilles, og man kan være helt sig selv.

I dag er Café Sygemeldt blevet mit faste fristed, hvor jeg kommer hver 14. dag. Da jeg har uddannet mig til reiki-healer, har jeg også selv noget at byde ind med på caféen, og det er der mange af de andre gæster, der benytter sig af. Reiki-healing gør det samme ved sjæl og legeme som at gå rundt i en nyudsprunget bøgeskov. Det er mit bidrag til Susannes gode idé. Susannes hjemmeside hedder www.KlarKurs.dk