



Rundt om livet

Alle mennesker kan komme i en situation, hvor livets lys ikke stråler så venligt. Hvor modgang og modløshed hindrer et positivt syn på fremtiden. Går man for længe i den tilstand, så kan hele ens liv blive præget af negative tanker og passivitet.

Delfinen hjælper med til at rette fokus og livssynet mod de positive muligheder, der trods alt er i de allerflestes liv.

Delfinen har samlet et tværfagligt team af undervisere, der arbejder tæt sammen om den enkelte deltager. Teamet kommer hele vejen rundt om deltagerens livssituation, og bliver således guider til en bedre selvindsigt og selvforståelse.

Sigtet med Delfinen er at give deltagerne et stærkt grundlag for at fungere selvhjulpent i livet og få fodfæste på arbejdsmarkedet igen. I et videre perspektiv handler det også om at bringe deltagerne nærmere et ordinært job.

Derfor har vi også god kontakt til virksomheder, hvor vi kan etablere virksomhedspraktik eller job med løntilskud.

Mange Delfin deltagere har gennem de sidste 6 år taget solide skridt ind i en afklaret og bedre fungerende hverdag.

*Centerleder Sanne Salomonsen,
Center for Sundhed og Livsstil*

De stærke sider driver værket



Af og til skal vi have hjælp til at finde de stærke sider frem, for det er dem der skal bringe os videre i livet, siger konsulenterne i CSL Marianne Brender og Jeanette Rasmussen.

- Delfinen er et tilbud til personer, der oplever forskellige vanskeligheder i deres liv. Det kan være depression, stress eller udbrændthed. Ondt i kroppen eller i livet generelt. En del mennesker, og derfor også en del af deltagerne, er kørt fast i gamle vaner. Vaner, måder at tænke og handle på, der måske har medvirket til, at man nu har det svært. Vaner som det vil være gavnligt at ændre på for at få det bedre og komme videre i livet, fortæller Marianne Brender og Jeanette Rasmussen, der er konsulenter og undervisere på Delfinen.

Alle er unikke

Underviserne på Delfinen tager altid udgangspunkt i den enkelte deltagers liv og situation. Alle er unikke og skal behandles derefter. Det sker blandt andet gennem individuelle samtaler og udviklingsforløb.

- Som undervisere støtter vi deltagerens udvikling, så de får det stærkest mulige grundlag for at leve

et velfungerende og selvhjulpent liv. I løbet af den tid deltagerne er på Delfinen, bliver de også mere klar på deres kompetencer og personlige ressourcer og kommer et ordinært job eller en jobtræning nærmere, fortæller konsulenterne.

De positive kræfter

- Det er vigtigt, at vores deltagere får indsigt i de positive og stærke sider de rummer. Det er nemlig de kræfter, der skal bringe dem videre i livet. Deltagerne lærer at erkende, at de selv kan skabe og forfølge deres personlige målsætninger for livet, siger Marianne og Jeanette.

Et forløb på Delfinen varer som udgangspunkt 8 uger, men der er mulighed for at aftale forlængelse. CSL etablerer også virksomhedspraktikker med tæt opfølgning og vejledning.

Kursen er sat mod uddannelse og job

På Delfinen har Heine Sørensen fået mod på at gå i gang med en uddannelse. Et stort skridt for den 42 årige, der i mange år har måttet se sin ordblindhed bremse lysten og muligheden for en faglig uddannelse.



Ordblindhed har forhindre mig i at tage en uddannelse. Men nu skal der gøres noget ved det, siger 42 årige Heine Sørensen.

Heine Sørensen går målrettet efter en uddannelse inden for søfarten. En uddannelse, der skal få ham væk fra det fysisk krævende arbejde, som helbredet ikke mere tillader ham at udføre.

Knoklearbejdet er nemlig lagt på hylden, for helbredet holder ikke til det.

De sidste 5 år har Heine været fast gæst hos sin læge, og i alle årene har det handlet om det samme problem: Hans dårlige lænd. Smerterne har i lange perioder holdt ham væk fra arbejdsmarkedet. 4-5 forskellige job er det blevet til i de år, hvor lænden har været helt tosset. Så lægebesøg og sygemeldinger er kendt stof for Heine. Og det er han godt træt af.

Ordblindhed en barriere

- Jeg må erkende, at jeg ikke mere kan tage de meget fysisk anstrengende jobs, som ellers har været min styrke. Hvis jeg skal væk fra de jobs, der ødelægger mit helbred, er jeg nødt til at dygtiggøre mig. Sådan er det. Men det har ikke været helt let for mig at nå til den erkendelse. Jeg har altid gået i en bue uden om uddannelse på grund af, at jeg er ordblind, forklarer Heine.

På Delfinen

Det er Jobcentret i Sorø, der har ment, at et forløb på Delfinen, ville kunne give Heine et positivt indspark til at få styr på fremtiden. Og det er faktisk også lykkedes.

Heine fortæller:

- Jeg vil gerne ud på arbejdsmarkedet igen. Væk fra de tilbagevendende sygemeldinger. Men jeg havde ikke tænkt tanken om, at vejen til et mindre belastende job skulle gå gennem uddannelse. Men via de samtaler, jeg har haft med underviserne og andre deltagere på Delfinen, er jeg begyndt at tænke anderledes. Og begyndt at se på mine muligheder med friske øjne.

Til søs

Heine er oprindelig uddannet sømand. Fuldbefaren og med 20 års erfaring. Langtursfarterne trækker ikke mere, men det gør indenrigsruterne. Og det er mod et sådan job, Heine har stukket kursen ud. Første stop er ordblindeskolen, hvor Heine ved, at man kan hjælpe ham, for han har været der før. Dernæst går turen til en videreuddannelse inden for søfarten.

Det har givet mig et løft at komme på Delfinen. Vi har diskuteret mange gode emner og vendt mange sten. Ikke mindst har jeg fået vendt mine egne meninger om livet. Derigennem har jeg da også fået motivationen til at gå i lag med en af de ellers store udfordringer i mit liv: nemlig at blive ordblindheden kvit, siger Heine.

Det siger deltagerne om Delfinen

Parat til at komme videre

Dette kursus var det helt rigtige for mig - og på det rigtige tidspunkt. Jeg var gået i stå i min depression. Jeg syntes, jeg "burde" se at blive rask og komme i arbejde; men var bange for igen at få en nedtur på et nyt arbejde.

Her på Delfinen, har der været tid og rum til at udvikle sig. Her bliver man accepteret, som den man er. Her gives værktøjer til at komme videre.

Alle professionelle, jeg har mødt hér, har været meget kompetente. Der er en utrolig positiv og rar stemning, uden at det bliver "lalle gladt" Jeg føler mig parat til at komme videre.

Piskesmæld - og hvad så?

Tab af arbejde, arbejdsidentitet og forsørgelsesgrundlag. Selvtilliden sat på prøve. Følte mig meget alene. Jobcentret visiterer til et forløb på Delfinen ved Center for Sundhed og Livsstil.

Du mødes med en anerkendelse af dine problemstillinger og respekt for dig som menneske. Jeg fik svar på mine spørgsmål og indsigt i kroppens reaktionsmønster. Begreber som stress, angstsymptomer, søvnløshed er ikke unormalt i min situation.

Jeg har stadig mit piskesmæld - det fylder bare ikke lige så meget som tidligere. Efter et hårdt men lærerigt sygdomsforløb kan jeg nu tage de første spæde skridt i retning af arbejdsmarkedet. Jeg er startet i praktik.

Jeg glæder mig hver dag over, at jeg fik muligheden for at deltage på Delfinen. Et professionelt team, som har en rigtig god indgangsvinkel til arbejdet med mennesker, der skaber fundamentet for hjælp til selvhjælp med udgangspunkt i et positivt livssyn.

Fakta om CSL

Center for Sundhed og Livsstil er et landsdækkende koncept under AOF med 18 centre rundt om i Danmark.

For virksomheder

I CSL arbejder vi med sundhed ved at tænke arbejdsmiljø, sundhed og livsstil sammen, som en forudsætning for trivsel på arbejdspladsen.

For den offentlige sektor

Center for Sundhed og Livsstil bygger bro til kommunens sundheds- og arbejdsmarkedsafdelinger og tilbyder en ny vej mod sundhed.

For privatpersoner

Vi ønsker at hjælpe den enkelte person til at afklare såvel fysiske, psykiske som sociale problemer - på vejen mod øget trivsel og velvære.