

KAPITEL 9.

HVIS DU HAR BRUG FOR HJÆLP MED BOLIG, ØKONOMI, UDDANNELSE ELLER ARBEJDE.

AT KOMME VIDERE I HVERDAGEN – GUIDE TIL DIN KOMMUNE

Ved en udskrivelse, er der ofte mange praktiske spørgsmål, som er svære at tackle alene, f. eks. at få styr på penge og bolig. Måske er du i tvivl om, hvordan du kan fortsætte din uddannelse eller begynde på job igen. Måske har du brug for støtte i dagligdagen, et helt nyt sted at bo eller at være sammen med andre, hvor du kan lave noget, som du synes er spændende.

Din kommune har pligt til at hjælpe dig. Men

Kontakt jobcenteret eller socialforvaltningen

Det er kommunens pligt at finde ud af, om du har et problem, den skal hjælpe dig med - og henvise dig til rette instans. Det er vigtigt, at du er tydelig omkring, hvad du ønsker kommunens hjælp til. Brug tjeklisten i kapitel 4.

Når du skal til møde med kommunen, er det en god idé at skrive lidt ned forinden: Hvad er situationen lige nu? Hvad har jeg brug for hjælp til?

Du kan også have en ven, et familiemedlem eller en neutral bisidder med til møder med kommunen.

Det vil ofte være dig selv, der må tage initiativ til at kontakte kommunen for at gøre opmærksom på din situation. Kommunen kan sjældent tage stilling til din henvendelse samme dag. Hav derfor tålmodighed og kontakt din kommune, hvis du er i tvivl om noget. Læs mere på borger.dk.

selvom du er syg, har du også forpligtigelser overfor kommunen - især hvis du får kontanthjælp eller dagpenge.

SYGEMELDT FRA JOB ELLER UDDANNELSE

Efter udskrivelsen melder spørgsmålet sig: Hvornår har jeg det så godt, at jeg kan vende tilbage til mit arbejde eller uddannelse? Tal med din læge eller psykiater om det. Tal også gerne med din sagsbehandler, studievejleder eller jobcentret.

Hvis du er sygemeldt fra dit arbejde, er det vigtigt, at du taler med din arbejdsgiver og din kommune, så du ikke mister din indtægt. Hold kontakten med både arbejdsgiver og jobcentret og læs de breve, der kommer.

Typisk vil din arbejdsgiver indenfor 4 uger fra din første sygedag holde en "fraværssamtale," hvor I kan tale om, hvornår du forventer at vende tilbage til arbejdet. Måske har du behov for specielle skånehensyn f.eks. ændrede arbejdsopgaver, hvilemuligheder, hjemmearbejde mv. i en periode eller starte langsomt op - måske med en delvis sygemelding.

Sammen skriver I jeres forslag i en "Mulighedserklæring", som du tager med til din læge eller psykiater for at få en vurdering af, hvad du kan klare, uden at dit helbred forværres.

Mærk efter og sig fra, hvis du føler, at tingene går for hurtigt. Hvis du er under uddannelse, undersøg om du kan starte langsomt. Måske kan du i det kommende semester få ændret på din uddannelsesplan, så du ikke har så mange timer og fag.

Hvis det føles OK, er det en god idé at besøge dit arbejde og kollegerne eller uddannelsen og studiekammeraterne, så din hverdag ikke føles for langt væk. Hvis du er i tvivl – se kapitel 2.

ARBEJDSLØSHEDS- OG SYGEDAGPENGE

Hvis du mistede dit job før eller i forbindelse med indlæggelsen og er sygemeldt, får du sygedagpenge.

Efter du har været sygemeldt i fem måneder, vil dit Jobcenter vurdere, om du har det godt nok til at begynde i et jobafklarings- og rehabiliteringsforløb med en ydelse svarende til kontanthjælp - uden formue- og ægtefællesafhængighed.

Du får en koordinerende sagsbehandler, der skal hjælpe dig med at din sag bliver koordineret på tværs af forvaltningerne. Det er en god ide, at du tidligt får lagt en plan for, hvad der skal ske. Måske skal du tænke i helt nye baner omkring job eller uddannelse.

Kommunen kan forlænge dine sygedagpenge, hvis det er nødvendigt for at vurdere din arbejdsevne og mulighed for at komme tilbage til arbejdsmarkedet. Kommunen skal have taget stilling til, om du er berettiget til revalidering, virksomhedspraktik, fleksjob eller førtidspension. Din kommune kan forlænge dine sygedagpenge, hvis den vurderer, at revalidering eller virksomhedspraktik kan hjælpe dig tilbage til arbejdsmarkedet. Dine sygedagpengene kan også forlænges, hvis du er i - eller venter på - lægebehandling, som gør, at du måske efterfølgende vil kunne arbejde igen.

KONTANTHJÆLP OG SOCIAL PENSION

Hvis du er på kontanthjælp afhænger dine rettigheder af din alder.

Hvis du er under 30 år og har en uddannelse, og kommunen vurderer, at du jobparat, har du ret til kontanthjælp på den lave ugesats. Hvis du er under 30 og ikke i stand til at arbejde, er du aktivitetsparat og får mere i kontanthjælp. Som aktivitetsparat har du ret til en koordinerende sagsbehandler, der skal

hjælpe dig med at sikre at din sag bliver koordineret på tværs af forvaltningerne. Du kan bl.a. få en mentor som følger dig. Hvis du er over 30 år, får du den samme ydelse uanset om kommunen vurderer, at du er jobparat eller aktivitetsparat.

Er du indlagt og på kontanthjælp og under 30 år, får du tilknyttet en udskrivningskoordinator, der skal støtte dig i, at få din hverdag til at fungere. Du har ret til en koordinator 3 måneder før udskrivelse og i op til 6 måneder efter.

Som tommelfingerregel kan du kun få førtidspension, hvis du er over 40 og din arbejdsevne er varigt nedsat. Er du yngre, skal din arbejdsevne være væsentligt nedsat. Du skal have gennemført mindst 1 ressourceforløb af mindst 1 års og max 5 års varighed, som har gjort det klart, at du uanset støtte og evt. flexjob ikke vil være i stand til at blive selvforsørgende og at du har modtaget længerevarende offentlig ydelse, deltaget i aktivering eller revalidering uden at dette har forbedret din arbejdsevne.

KOKS I ØKONOMIEN?

Er huslejen betalt? Har du mistet overblikket over regningerne – er der penge nok til at klare hverdagen? Der kan gå koks i økonomien, når man er indlagt, og det er bedst hurtigt at skabe sig overblikket igen.

Tal evt. med sagsbehandleren om du har ret til medicintilskud, boligstøtte eller andre relevante tilskud. Har du i lang tid ikke betalt husleje, og er der risiko for, at du bliver sat ud af din bolig, har kommunen særlig pligt til at undersøge, hvordan du kan hjælpes.

HVAD BETYDER DIN PSYKISKE LIDELSE

Det er selvfølgelig vigtigt for dig selv, at du er klar over, hvad din psykiske lidelse betyder for dig, din hverdag og din behandling. Din psykiske lidelse kan imidlertid også have betydning for, hvad kommunen vurderer, at du kan



SE ANDRE DER HAR VÆRET INDLAGT, FORTÆLLE OM DERES UDSKRIVELSE OG HVERDAGEN BAGEFTER

få hjælp til. Kan du f.eks. få en støtte- og kontaktperson, bo i et bofællesskab eller benytte et særligt tilbud om dagen? Din kommune vil vurdere, hvor meget du er i stand til at klare dig selv, og hvad du kan få at støtte til.

MANGLER DU EN BOLIG?

Hvis du har mistet din bolig før eller under indlæggelsen, er flyttet fra kæresten, har sagt din lejlighed op eller er blevet sat ud – så kontakt din kommunes boliganvisning for råd og vejledning. Mangler du et sted at sove her og nu, bliver det måske et herberg eller et pensionat. Ingen af delene er en varig løsning. Derfor skal du tale med boliganvisningen, der i visse tilfælde kan anvise dig en bolig i et alment boligselskab eller hjælpe dig med at blive skrevet op. Du må forberede dig på, at der kan være lang ventetid.

Hvis du har et ønske om særlig støtte i dagligdagen, og kommunen skønner, at du har brug for det, kan du få plads i et bofællesskab

eller botilbud. Her kan du bo midlertidigt eller i en længere periode.

I et bofællesskab eller opgangsfællesskab får du dit eget værelse eller lejlighed, men er ikke alene. Dine naboer har prøvet lidt af det samme. Der er medarbejdere, der kan støtte dig i dagligdagen. I et botilbud har du også din egen bolig, men her er der meget mere støtte om dagen, og der er personale aften og nat.

MAD, RENGØRING OG INDKØB

Er din lejlighed groet til i rod? Er tanken om at gå i Netto helt uoverskuelig? Er det bare længe siden støvsugeren og gulvkluden blev brugt? Kommunen hjælper som regel ikke i første omgang med oprydning og rengøring. Få fat i vennerne eller familien, hvis du har brug for en hjælpende hånd. Du kan i særlige tilfælde få hjemmehjælp til rengøring, indkøb og tøjvask.

ET GODT HVERDAGSLIV I DIN KOMMUNE

Hvis du efter udskrivelsen oplever, at du har meget svært ved at få hverdagen til at fungere og overvinde de begrænsninger, din psykiske lidelse sætter for dig, findes der cafeer, aktivitets- og væresteder, der tager hensyn til, hvordan du har det - brug dem.

Fylder tankerne om, hvad du skal stille op med din hverdag meget hos dig, har du måske brug for bostøtte eller en støtte- og kontaktperson, som kan hjælpe dig med at udvide dit netværk, blive mere aktiv, leve sundere og måske også at finde en vej videre for dig. Engang imellem er det netop den hjælp, der er nødvendig for at komme sig. De kan også støtte dig i at undgå problemer med naboerne eller hjælpe, hvis du står over for at blive sat ud af din lejlighed.

Snak med sagsbehandleren i din kommune om, hvilke muligheder du har. Du kan også finde en lang række frivillige tilbud i kapitel 10.