



Fønix arbejder for at nedbringe sygefraværet.

Fønix består af et stærkt tværfagligt team, der har stor erfaring med at hjælpe sygemeldte borgere. Har du f.eks. depression, stress, smerter eller angst, kan vi hjælpe dig tilbage til arbejdslivet trods dine vanskeligheder.

Målgruppen for Fønix er sygedagpengemodtagere, hvis arbejdsevne anses for truet, og som vurderes at være i risiko for at blive langtidssygemeldte og miste arbejdet.

Målet er at yde en aktiv, tidlig, tværfaglig og koordineret indsats for at fastholde den sygemeldte i arbejde og dermed minimere risikoen for at blive langtidssygemeldt.

Fønix og sagsbehandlere fra Sygedagpengeafsnittet arbejder tæt sammen for at hjælpe sygemeldte borgere. De 2 enheder består af:

- Fønix, som er et beskæftigelsestilbud under Beskæftigelse, Social og Økonomi. Der er ansat 8 jobkonsulenter, 4 psykologer, 2 ergoterapeuter, 3 fysioterapeuter, 1 psykiater, 2 arbejdsmedicinere, 2 administrative medarbejdere og 1 leder.
- 21 sagsbehandlere, som er ansat i Sygedagpengeafsnittet i Jobcenter Roskilde.

Borgere, der er langvarigt sygemeldte fra arbejdsmarkedet, har ofte en række forskellige behov for udredning og rehabilitering. Erfaringer fra tidligere projekter peger på, at de bedste resultater opnås ved brug af tværfaglige teams, dvs. en gruppe fagpersoner med forskellige faglige baggrunde. Gennem samarbejde og sparring yder vi en helhedsorienteret og fokuseret indsats for at hjælpe borgeren tilbage til arbejdet.

Det er sagsbehandleren i Sygedagpengeafsnittet, der i samarbejde med Fønix afgør, om det er relevant at være tilknyttet.

Vil du vide mere, så kontakt Fønix, Cecillia Sofie Christiansen på mail: [cecilliasc@roskilde.dk](mailto:cecilliasc@roskilde.dk) eller på tlf. 46 31 66 22.

## Aktiviteter i Fønix

### Afklarende samtale

Du vil altid starte med en afklarende samtale hos sagsbehandleren. Dernæst kan sagsbehandler visitere dig til en eller flere afklarende samtaler i Fønix. Det kan være med psykolog, fysio-/ergoterapeut, arbejdsmediciner, psykiater eller en jobkonsulent. Blandt andet på baggrund af den afklarende samtale vil det blive besluttet, hvad du dernæst kan tilbydes. Se nedenstående oversigt over tilbud. Du kan blive tildelt et eller flere tilbud samtidig eller forskuddt.

AFKLARENDE SAMTALE			
↓	↓	↓	↓
<b>KONFERENCE</b> -Tværfaglig drøftelse og planlægning af sagen	<b>VIRKSOMHEDS-SAMARBEJDE</b> - Udarb. plan for tilbagevenden - Etablering og opfølgning/praktik -Indretning af arbejdsplads -Lovgivningsmæssige rammer -Sygedagpenge	<b>KURSUS</b> - Styrketræning 1 & 2 - Depression på job - Find din arbejdssevne - Stressramte på arbejde - Praktikforberedende netværk - Rygskole - Udehold	<b>OPFØLGENDE INDIVIDUELLE SAMTALER</b> -Psykolog -Terapeut -Jobkonsulent -Psykiater -Arbejdsmediciner

### Konference



Din sag kan komme på konference, hvis der er behov for, at flere fagligheder bidrager med råd og vejledning i forhold til, at du kommer tilbage til arbejde. Du vil som minimum altid have haft en afklarende samtale med en fra Fønix inden konferencen. Konferencen består af et tværfagligt team, hvor din sagsbehandler, en psykolog og en fysio- eller ergoterapeut er til stede. Herudover indkaldes efter behov en jobkonsulent, en psykiater og/eller en speciallæge i arbejdsmedicin. Andre relevante aktører, så som din egen praktiserende læge, en repræsentant fra din A-kasse eller din fysioterapeut, kan også indkaldes, hvis det er til gavn for dit videre forløb. Dette sker kun under forudsætning af dit samtykke.

På konferencen drøfter fagpersonerne sagen og bidrager med hver deres ekspertviden. Konferencen udmunder i et forslag til en plan for, hvorledes du bedst kan hjælpes tilbage til arbejde. Planen drøftes herefter med dig.

## Virksomhedssamarbejde

Fønix' udgangspunkt er, at du hurtigst muligt kommer tilbage til arbejde i det omfang det kan lade sig gøre, og ud fra de skånehensyn, som du har. Der kan være tale om genoptagelse af arbejde eller etablering af en praktik. I denne forbindelse kan Fønix hjælpe med at lægge en plan for din tilbagevenden. Typisk vil du blive tilknyttet en jobkonsulent, som kan tage kontakt til arbejdspladsen og hjælpe dig og arbejdsgiver med at udarbejde en konkret plan for tilbagevenden. Efter planen er lagt, vil jobkonsulenten eller en anden fra Fønix løbende følge op. Herudover vil Fønix kunne give arbejdspladsen råd og vejledning om din sygdoms betydning i forhold til dit arbejde. Det vil typisk være en psykolog, som kommer ud på arbejdspladsen og fortæller. Fønix kan også give råd- og vejledning i arbejdspladsindretning. Det vil typisk være en ergo- eller fysioterapeut, som kommer med ud på arbejdspladsen og hjælper med gode råd til arbejdspladsindretning.

## Beskrivelse af kurserne

Det overordnede formål med kursusaktiviteterne i Fønix er at give dig redskaber og hjælp til at vende tilbage til arbejdslivet.

Undervisningen på alle kurser foregår i en vekselvirkning mellem teoretiske oplæg, fysisk aktivitet/øvelser og dialog.

## Styrkehold 1

### Mødested:

Fønix, Bistrup Bakke 5, 4000 Roskilde.

2 gang om ugen af 1 times varighed per gang.

### Antal:

10 deltagere.

### Målgruppe:

Borgere med behov for specifik individuelt tilrettelagt træning. Eksempelvis borgere med bevægeapparats problematikker. Der er ingen teoretisk undervisning på holdet.

### Beskrivelse:

Træning i motionslokaler tilpasses dit aktuelle trænings- og funktionsniveau. Du får et individuelt tilrettelagt træningsprogram, der understøtter fokus på arbejdsdygtighed og tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Programlægningen bliver varetaget af fysio- og ergoterapeuter.

Når du deltager i fitness træning, kan det kombineres med individuelle opfølgningssamtaler hos terapeut, psykolog eller jobkonsulent. Der er også mulighed for, at du kan være delvist i arbejde.

### Undervisere:

Fysioterapeut Ida Moch Roslev og ergoterapeut Viktor Madsen.

### Træningen har særligt fokus på:

- Øget styrke og udholdenhed, øget kropsbevidsthed.
- Øgede handlemuligheder i forhold til at bevare eller forbedre dit funktionsniveau.

- Positive erfaringer med, at træningsømhed ikke nødvendigvis medfører forværring i den generelle smertetilstand, så du får mulighed for at have et mere aktivt liv og arbejdsliv.
- Bidrage til at strukturere hverdagen.

Der er styrketræning i maskiner og med frie vægte samt kredsløbstræning fx på løbebånd, cross trainer eller cykel.

Du kan blive introduceret for øvelser til hjemmetræning fx med elastikker eller uden redskaber.

Du skal have træningstøj og indendørs sko med hver gang.

## Styrkehold 2

### **Mødested:**

Fønix, Bistrup Bakke 5, 4000 Roskilde.

2 gang om ugen af 1 times varighed per gang.

### **Antal:**

10 deltagere.

### **Målgruppe:**

Borgere med behov for specifik individuelt tilrettelagt træning. Eksempelvis borgere med bevægeapparats problematikker. Der er ingen teoretisk undervisning på holdet.

### **Beskrivelse:**

Træning i motionslokaler tilpasses dit aktuelle trænings- og funktionsniveau. Du får et individuelt tilrettelagt træningsprogram, der understøtter fokus på arbejdsdygtighed og tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Programlægningen bliver varetaget af fysio- og ergoterapeuter.

Når du deltager i fitness træning, kan det kombineres med individuelle opfølgningssamtaler hos terapeut, psykolog eller jobkonsulent. Der er også mulighed for, at du kan være delvist i arbejde.

### **Undervisere:**

Fysioterapeut Henrik Bjørnskov og ergoterapeut Tove Iversen.

### **Træningen har særligt fokus på:**

- Øget styrke og udholdenhed, øget kropsbevidsthed.
- Øgede handlemuligheder i forhold til at bevare eller forbedre dit funktionsniveau.
- Positive erfaringer med, at træningsømhed ikke nødvendigvis medfører forværring i den generelle smertetilstand, så du får mulighed for at have et mere aktivt liv og arbejdsliv.
- Bidrage til at strukturere hverdagen.

Der er styrketræning i maskiner og med frie vægte samt kredsløbstræning fx på løbebånd, cross trainer eller cykel.

Du kan blive introduceret for øvelser til hjemmetræning fx med elastikker eller uden redskaber.

Du skal have træningstøj og indendørs sko med hver gang.

## Udetræningshold

### **Mødested:**

Fønix, Bistrup bakke 5, 4000 Roskilde.

2 gang om ugen af 1 times varighed per gang.

### **Antal:**

15 deltagere.

### **Målgruppe:**

Primært borgere med psykiske problemstillinger. Borgeren med behov for stor fleksibilitet og som kan indgå i uforpligtede interaktioner. Der er ingen teoretisk undervisning på holdet.

### **Beskrivelse:**

På kurset er der fokus på arbejdsdygtighed. Vi arbejder med en generel forbedring af kondition og muskelstyrke. Du vil blive udfordret og få pulsen op. Vi vil følge op på den enkeltes fysiske og mentale udfordringer under træningen. Der vil blive taget individuelle hensyn.

### **Baggrund:**

Træning ude gør dig glad. Undersøgelser fra bl.a. Det europæiske center for miljø og sundhed, viser at du både fysik og psykisk reagerer ekstra positiv og bliver gladere, samt får mere energi, når du dyrker motion i det fri. Endelig har folk, der træner ude i det fri, en større vilje til at gentage træningen igen og igen og er altså mere vedholdende end dem, der træner indendørs.

### **Undervisere:**

Fysioterapeut Henrik Bjørnskov og ergoterapeut Viktor Madsen.

### **På kurset har vi særligt fokus på:**

- Løb, gåture og styrketræning.
- Afprøve nye øvelser og træningsformer.
- Snak om struktur på hverdagen og introduktion til nye vaner.
- Løbende gives viden og indsigt i forhold til relevante symptomer og helbredsmæssige barrierer i forhold til arbejdslivet.

Træningen er altid udendørs, så tag tøj og sko på efter vejret og glæd dig til at få sved på panden i godt selskab.

## Rygskole

### **Mødested:**

Bistrup Bakke 5, 4000 Roskilde

2 gang om ugen af 1,5 timers varighed per gang.

### **Antal:**

12 deltagere.

### **Målgruppe:**

- Borgere, der som følge af diverse rygproblematikker, er sygemeldte fra arbejdet.
- Borgere med diverse rygproblematikker, hvor det vurderes, at deltagelse på rygskolen i Fønix, vil kunne hjælpe borgeren tilbage til arbejdsmarkedet.

### **Beskrivelse:**

Træning foregår på hold, men tilpasses den enkeltes niveau og evt. diagnose. Øvelserne har til formål at øge muskelstyrke og stabilitet omkring mave og ryg, for dermed at reducere smerterne. Samtidigt vil der også indgå teoretiske oplæg. Den teoretiske undervisning og den fysiske træning skal supplere hinanden, således at borgerne opnår det bedst mulige resultat og hurtigst mulige vej tilbage til arbejdsmarkedet. Budskabet er 'lev som du plejer', dyrk motion fra dag et.

### **På kurset har vi særligt fokus på:**

De teoretiske oplæg vil omhandle følgende temaer:

- TTA – Tilbage til arbejde (dannelse af evt. ny aktivitetsidentitet ift. tilbagevenden til arbejde).
- Psykoedukation (herunder viden om smertehåndtering, symptomlindring, skånebehov m.v.).
- Ergonomi (undervisning i hensigtsmæssige arbejdsstillinger og løft).
- Afspænding (åndedrættets betydning ift. muskelspændinger og smerter).
- KRAM-faktorer (de fysiologiske forhold omkring kost, rygning, alkohol og motion).
- Søvn (betydningen af søvn ift. smerter, træning og generelt velvære).
- Træningsprogram (introduktion til div. øvelser, som borgeren på egen hånd kan udføre i fitnesscenter el. derhjemme efter endt forløb i Fønix).

### **Undervisere:**

Fysioterapeut Nanna Baszkiewicz og Ergoterapeut Victor Madsen.

Træningen vil primært foregå indendørs, men der kan forekomme aktiviteter udendørs. Medbring tøj efter vejrforholdene og sko til indendørs brug.

## Mindfulness og åndedræts træning.

### **Mødested:**

Fønix, Bistrup Bakke 5, 4000 Roskilde.

1 gang om ugen af 2 times varighed per gang.

### **Antal:**

Max 10 deltagere.

### **Målgruppe:**

Borgere der har behov for den praktiske/kropslige tilgang til håndtering af deres stress eller smertetilstand.

### **Beskrivelse:**

Kurset er med fokus på at give dig en specifik individuel introduktion til såvel åndedræt som mindfulness træning. Træningen forgår på hold men målrettes de individuelle behov.

### **Undervisere:**

Ergoterapeut Tove Iversen og fysioterapeut Ida Moch Roslev.

### **På kurset har vi særligt fokus på:**

- Fokus på åndedræts teknikker.
- Udspænding /afspændings øvelser der faciliterer åndedrætsfunktionen.
- Introduktion til mindfulness samt praktiske øvelser i forhold til dette herunder meditationer.
- Hjemmeøvelser og opsamling med henblik på implementering af praksis.

Træningen vil primært foregå indendørs og du skal have tøj på som du har fri bevægelighed i.

## Kursus: Praktikforberedende Hold

### **Mødested:**

Fønix, Bistrup Bakke 5, 4000 Roskilde.

Tirsdage kl. 9.00 – 11.00 og fredage kl. 9.00 - 11.00

### **Beskrivelse:**

På kurset vil du møde andre med såvel fysiske som psykiske problemstillinger. For at understøtte din vej tilbage til arbejde, får du redskaber til at få hverdagen til at fungere, så du kan bruge dine ressourcer bedst muligt. Emner som søvn, døgnrytme, at leve med kroniske smerter og at gøre sig klar til en virksomhedspraktik vil skabe tryk og tryk, hvordan du finder tilbage til arbejdsmarkedet.

**Undervisere:**

fysioterapeut Henrik Bjørnskov, psykolog Helle Beder og jobkonsulent Lene Brogaard

**På kurset har vi særligt fokus på:**

- Støtte til at få nye hensigtsmæssige vaner og få en god struktur på hverdagen.
- Give redskaber der kan understøtte dig til at opleve kontrol og for igen at blive arbejdsdygtig.
- Arbejde med motivation for at finde en relevant praktik og tilbagevenden til arbejdsmarkedet.
- Redskaber til at definere dine værdier, sætte mål og arbejde på at nå dem.
- Fysisk aktivitet under hensyntagen til dine skånehensyn og fysiske form.

Der er fysiskaktivitet udendørs hver gang, så du skal have tøj og sko på efter vejret.

Der vil forekomme hjemmeopgaver, der understøtter den viden du får i undervisningen.

## Kursus: Find din arbejdsevne

**Mødested:**

Fønix, Bistrup Bakke 5, 4000 Roskilde.

Mandage og torsdage kl. 9.00- 11.00.

**Beskrivelse:**

Holdet er for dig som er ledig og hvor det vurderes at du står overfor en raskmelding indenfor den nærmeste fremtid.

**Undervisere:**

Fysioterapeut Ida Moch Roslev, psykolog Mie Hylke og jobkonsulent Sofie Haals

**På kurset har vi særligt fokus på:**

- Problemer/bekymringer, der melder sig i forbindelse med at skulle raskmeldes til ledighed.
- Lette overgangen til fra sygemelding til jobsøgning mest muligt.
- At sætte dine kompetencer i relation til arbejdsmarkedet.
- Arbejde med at tydeliggøre dine værdier og derigennem skabe en målsætning.
- Arbejde med krop og psyke i forhold til arbejdsidentitet og arbejdsdygtighed.
- Give dig redskaber til at handle og tage kontrol over dit liv og dine handlemuligheder.
- Hver 6. uge kommer en virksomhedskonsulent fra A-dagpenge og fortæller om rettigheder og pligter som ledig. Der er ligeledes etableret et samarbejde med INSP!, hvor du kan få indblik i deres tilbud til ledigere borgere.

Der er fysisk aktivitet udendørs hver gang, så du skal have tøj og sko på, som kan klare en gang træning.



Der vil forekomme hjemmeopgaver, der understøtter den viden du får i undervisningen.

## Kursusoversigt

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<b>9.00-11.00</b> Mindfulness mm. (Susanne / Lone)	<b>8.00-9.00</b> Styrketræning 2 (Ida /Henrik)	<b>Konference</b>	<b>08.00-10.00</b> Mindfulness mm. (Tove / Ida)	<b>8.00-9.00</b> Styrketræning 2 (Ida /Henrik)
<b>9.00-11.00</b> Praktikhold (Helle / Matilde/ Henrik)	<b>9.15-11.15</b> Hverdag og arbejdsliv (Erik/Tove/Henrik)		<b>9.00-11.00</b> Praktikhold (Helle / Matilde/ Henrik)	<b>9.15-11.15</b> Hverdag og arbejdsliv (Erik/Tove/Henrik)
<b>10.30-11.30</b> Styrketræning 1 (Tove / Jesper)	<b>10.00-11.30</b> Rygskole (Nanna / Jesper)		<b>10.30-11.30</b> Styrketræning 1 (Tove / Jesper)	<b>10.00-11.30</b> Rygskole (Nanna / Jesper)
	<b>13.00-14.00</b> Udehold (Henrik / Ida)		<b>13.00-14.00</b> Udehold (Henrik / Ida)	
	<b>13.00-15.00</b> Fokus på arbejde (Lone/Tove)		<b>13.00-15.30</b> Find din arbejdsevne (Jesper / Christian)	

## Opfølgende individuelle samtaler

Vurderes det, at individuelle opfølgende samtaler vil have en særlig betydning for, at du kan vende tilbage til arbejdslivet, kan du få sådanne med en jobkonsulent, arbejdsmediciner, psykiater, ergo/fysioterapeut eller psykolog. Formålet med samtalerne er at se på dine udviklingsmuligheder i forhold til tilbagevenden til arbejdslivet. Samtalerne kan finde sted i Fønix eller ude på arbejdspladsen.

## Praktisk information

**Adresse:**

FØNIX  
Bistrup Bakke 5  
4000 Roskilde  
Tlf: 46 31 66 20  
Mandag til torsdag 8:00 – 15:00  
Fredag 8:00 – 13:00

Fønix ligger på "Slottet", Bistrup Bakke 5 i Roskilde. Der kører bybusser fra Roskilde station.

Bus 207 mellem Osted og Roskilde station holder på Bistrup Vænge og Vesthospitalet næsten lige overfor "Slottet" på Bistrup Bakke 5. Bussen kører i begge retninger 1 gang i timen.

Bus 202A mellem Musicon og Margrethehåb via Roskilde station holder på Bjergmarken ved Rørmosen. Man skal herefter ud på en lille gåtur på ca. 1,1 km ned til "Slottet". Busserne kører i begge retninger 2-4 gange i timen, alt efter tidspunkt på dagen.

Du kan finde de nøjagtige tider på [www.rejseplanen.dk](http://www.rejseplanen.dk)

Til fods tager turen ca. 42 minutter (3,2 km) til / fra Roskilde station.

### Sygdom og fravær

Al fremmøde i FØNIX bliver registreret. Det er derfor vigtigt altid at melde afbud ved sygdom og andet fravær. Bliver du syg, eller er du på anden måde forhindret i at møde til undervisning, træning eller samtale, skal du melde **begrundet afbud til Fønix ml. kl. 8.00 – 9.00 på telefonnummer 46 31 66 20**. Du skal ringe hver dag, du er syg/fraværende inden undervisningens/mødets start.

Vi vil gerne understrege vigtigheden herfor, da udeblivelse uden afbud kan føre til ophør af udbetaling af sygedagpenge.

### Behandling

Der er mødepligt i FØNIX, så vi forventer, at du planlægger eventuelle aftaler hos egen praktiserende læge, kiropraktor, fysioterapeut, samtaler hos psykolog m.v. i tidsrummet uden for aftaler og undervisning i FØNIX. Aftaler med diverse speciallæger, hospitaler, psykiater m.m. hvor der er ventetid, fastholdes naturligvis.

### Kontakt

Navn	Telefon	E-mail
Leder <b>Karin Collins</b>	4631 6618	<a href="mailto:Karinc@roskilde.dk">Karinc@roskilde.dk</a>
Administrativ <b>Cecillia Sofie Christiansen</b>	4631 6622	<a href="mailto:cecilliasc@roskilde.dk">cecilliasc@roskilde.dk</a>
Administrativ <b>Lone Hjorth</b>	4631 6620	<a href="mailto:lonehjorth@roskilde.dk">lonehjorth@roskilde.dk</a>
Administrativ <b>Gitte Rungsted Pietrowski</b>	4631 6483	<a href="mailto:gitterp@roskilde.dk">gitterp@roskilde.dk</a>
Fysioterapeut <b>Henrik Bjørnskov</b>	4631 6486	<a href="mailto:henrikbj@roskilde.dk">henrikbj@roskilde.dk</a>

Ergoterapeut <b>Tove Iversen</b>	4631 6487	<a href="mailto:tovei@roskilde.dk">tovei@roskilde.dk</a>
Fysioterapeut <b>Ida Moch Roslev</b>	4631 6488	<a href="mailto:idamr@roskilde.dk">idamr@roskilde.dk</a>
Fysioterapeut <b>Nanna Baszkiewicz</b>	4631 6451	<a href="mailto:nannaba@roskilde.dk">nannaba@roskilde.dk</a>
Ergoterapeut <b>Jesper Mårtensen</b>	4631 6450	<a href="mailto:jespermaa@roskilde.dk">jespermaa@roskilde.dk</a>
Psykolog <b>Helle Vestergaard Beder</b>	4631 6485	<a href="mailto:hellebeder@roskilde.dk">hellebeder@roskilde.dk</a>
Psykolog <b>Susanne Zajac</b>	4631 6484	<a href="mailto:Susanneza@roskilde.dk">Susanneza@roskilde.dk</a>
Psykolog <b>Erik Svinhufvud</b>	4631 6452	<a href="mailto:eriksv@roskilde.dk">eriksv@roskilde.dk</a>
Psykolog Vakant	4631 6480	<a href="mailto:@roskilde.dk">@roskilde.dk</a>
Jobkonsulent <b>Dorthe T. Damgaard</b>	3084 1908	<a href="mailto:dorthetd@roskilde.dk">dorthetd@roskilde.dk</a>
Jobkonsulent <b>Berit Hendriksen</b>	3055 6252	<a href="mailto:berithendriksen@roskilde.dk">berithendriksen@roskilde.dk</a>
Jobkonsulent <b>Christian Bach Andersen</b>	5170 6937	<a href="mailto:christianba@roskilde.dk">christianba@roskilde.dk</a>
Jobkonsulent <b>Maria Dangvard Jensen</b>	2912 7897	<a href="mailto:mariaje@roskilde.dk">mariaje@roskilde.dk</a>
Jobkonsulent <b>Jan Nielsen</b>	2790 7415	<a href="mailto:janniel@roskilde.dk">janniel@roskilde.dk</a>
Jobkonsulent <b>Lene Schack Brogaard</b>	2490 7416	<a href="mailto:lenesbr@roskilde.dk">lenesbr@roskilde.dk</a>
Jobkonsulent <b>Matilde Descroix</b>	3055 6255	<a href="mailto:Matilded@roskilde.dk">Matilded@roskilde.dk</a>
Jobkonsulent <b>Ib René Kanto</b>	2490 7414	<a href="mailto:ibrenek@roskilde.dk">ibrenek@roskilde.dk</a>
Jobkonsulent <b>Britt Refnov</b>	4032 2795	<a href="mailto:brittrefnov@roskilde.dk">brittrefnov@roskilde.dk</a>