

Undervisningens indhold

Depression

- Årsager, symptomer, behandling og forebyggelse.
- Individuel håndtering af depression.

Stress

- Årsager, symptomer, behandling og forebyggelse.
- Individuel håndtering af stress.

Angst

- Årsager, symptomer, behandling og forebyggelse.
- Individuel håndtering af angst.

Den kognitive tilgang

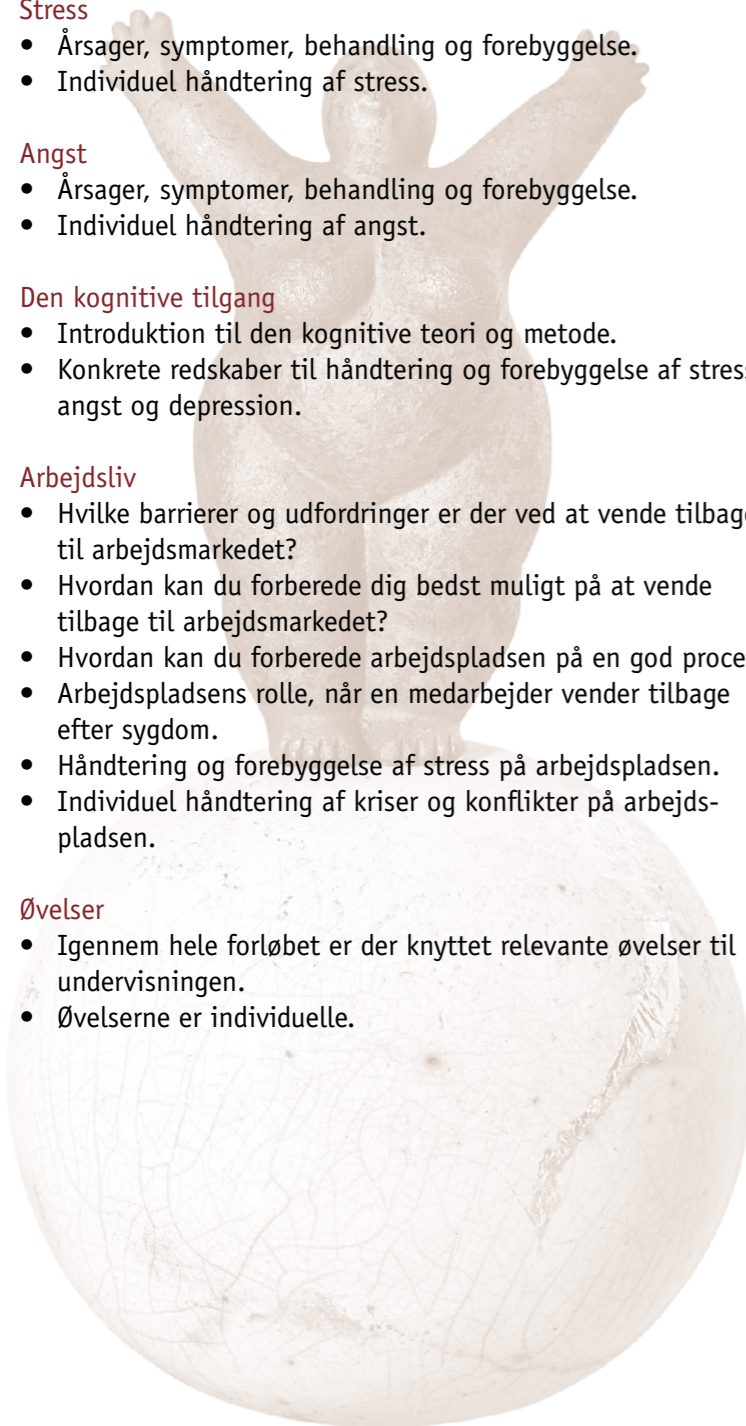
- Introduktion til den kognitive teori og metode.
- Konkrete redskaber til håndtering og forebyggelse af stress, angst og depression.

Arbejdsliv

- Hvilke barrierer og udfordringer er der ved at vende tilbage til arbejdsmarkedet?
- Hvordan kan du forberede dig bedst muligt på at vende tilbage til arbejdsmarkedet?
- Hvordan kan du forberede arbejdspladsen på en god proces?
- Arbejdspladsens rolle, når en medarbejder vender tilbage efter sygdom.
- Håndtering og forebyggelse af stress på arbejdspladsen.
- Individuel håndtering af kriser og konflikter på arbejdspladsen.

Øvelser

- Igennem hele forløbet er der knyttet relevante øvelser til undervisningen.
- Øvelserne er individuelle.



Psykoedukation

For mennesker med stress, angst eller depression



Viden forebygger

Har du personaleansvar? Og har du en medarbejder, som er i risiko for at blive sygemeldt, som er sygemeldt, eller som måske er ved at vende tilbage efter en sygemelding?

Er du ansat i jobcentret og arbejder med borgere, som i kortere eller længere tid har været sygemeldt fra deres arbejde, eller som har mistet tilknytningen til arbejdsmarkedet?

Har du selv været sygemeldt, eller oplever du at være i risiko for at blive det?

Stress, angst og depression er svære livsomstændigheder, og det kan være vanskeligt for mennesker med disse psykiske sygdomme og problemer at bevare tilknytningen til arbejdsmarkedet – eller at vende tilbage efter sygefravær.

Viden og konkret information om stress, angst og depression har en vigtig betydning for forebyggelse af tilbagefald. Psykoedukation – som betyder undervisning i psykisk sygdom – har til formål, at deltagerne:

- får konkret viden om stress, angst og depression
- lærer egne symptomer at kende
- lærer at identificere tidlige symptomer
- udvikler redskaber til at håndtere egne symptomer og forebygge tilbagefald
- opbygger tro på egne kompetencer
- lærer at indgå i en arbejdsmæssig sammenhæng på nye, mere konstruktive måder

Undervisningstilbuddet Psykoedukation bygger på erfaringer fra rådgivning og afklaring af psykisk sårbar siden 2006.

Undervisningen sætter fokus på de udfordringer og barrierer, mennesker med stress, angst og depression kan møde, når de vender tilbage til arbejdsmarkedet efter sygdom.

Målet med undervisningen er at mindske de personlige, arbejdsmæssige og økonomiske omkostninger, der er forbundet med stress, angst og depression gennem viden og forebyggelse.

Psykoedukation

Psykoedukation er et undervisningstilbud til mennesker, der har eller har haft stress, angst og/eller depression.

Formål

Deltagerne får konkret og brugbar viden om stress, angst og depression. Herunder forståelse for psykologiske og fysiske processer, der spiller en central rolle i mestring af egen sygdom.

Formålet er, at deltagerne lærer at identificere tidlige tegn på stress, angst og depression og udarbejder handlingsstrategier, der forebygger tilbagefald. Det er også et mål, at deltagerne kan indgå i arbejdsmæssige sammenhænge på nye, mere konstruktive måder.

Metode

Undervisningen tager udgangspunkt i den kognitive teori og metode. I undervisningen præ-senteres deltagerne for viden om psykisk sårbarhed.

Der tages hensyn til de kognitive begrænsninger, som mange mennesker med stress, angst og depression oplever.

Øvelser

En del af undervisningen er øvelser, hvor deltagerne har mulighed for at arbejde aktivt med de kognitive metoder, der undervises i.

I øvelserne får deltagerne forskellige redskaber, som de arbejder videre med individuelt. Samtidig giver øvelserne deltagerne et bedre grundlag for at fortsætte med at udvikle de personlige strategier på arbejdspladsen.

Samtaler

Ud over undervisningsforløbet er der mulighed for at tilkøbe individuelle samtaler med en erhvervspsykolog. Samtalerne har fokus på at støtte deltageren i de individuelle øvelser, arbejds-situationen og i at vende tilbage til arbejde.

Samtale på arbejdsplads

Der er også mulighed for tilkøb af en eller flere samtaler på arbejdspladsen, hvor deltageren og psykologen taler med den nærmeste leder om fastholdelse og tilbagevenden.

Målgruppe

Undervisningsforløbet henvender sig til mennesker med let til middelsvær stress, angst eller depression. Deltagerne skal være motiveret til at få en større sygdomsindsigt og at arbejde med egne udfordringer. Samt have et ønske om at bevare eller opnå en tilknytning til arbejdsmarkedet.

Deltagerne kan både være i arbejde, sygemeldte eller ledige.

Undervisere

Undervisningen varetages af erhvervspsykologer, som arbejder med støttende rådgivning af mennesker, der er sygemeldt med stress, angst og depression.

Tilmelding

Tilmelding kan ske ved henvendelse til Erhvervspsykiatrisk Center. Inden start vil en erhvervspsykolog gennem en telefonisk samtale sikre, at Psykoedukation er et relevant tilbud.

Undervisningen løber over fire uger og foregår mandage, onsdage og fredage fra kl. 9-12 i PsykiatriFonden, Hejrevej 43, 2400 København NV. Der starter nye hold hver måned.

Kontakt

Ønskes yderligere information, kan vi kontaktes på tlf. 3925 2590.

Om centret

Erhvervspsykiatrisk Center er arbejdsmarkedsorienteret og arbejder for et mere rummeligt arbejdsmarked, for at så mange mennesker som muligt kan udnytte og få glæde af de muligheder, som en tilknytning til arbejdsmarkedet medfører.

På www.erhvervspsykiatriskcenter.dk formidler centret viden om alle aspekter i arbejdet med psykisk sårbar og arbejdsmarkedet.

For mange er arbejde med til at skabe identitet og livskvalitet. Det kan være svært at finde fodfæste på arbejdsmarkedet efter en sygemelding eller afskedigelse pga. psykisk sygdom eller psykiske problemer.