

Undervisningens indhold

Depression

- Årsager, symptomer, behandling og forebyggelse.
- Diagnoser, depressionsformer og depressionsgrad.
- Medicin, virkning og bivirkninger.
- Forebyggelse af depression.
- Forebyggelse på arbejdspladsen.
- Arbejdspladsens rolle, når en medarbejder vender tilbage efter sygdom.

Stress

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

Den kognitive teori og metode

- Introduktion til den kognitive teori og metode.
- Konkrete redskaber til håndtering og forebyggelse af stress og depression.
- Sammenhæng mellem tanker, fysiske signaler, følelser og adfærd.

Krise- og konflikthåndtering

- Kriser og konflikters baggrund, opståen og konsekvenser.
- Individuel håndtering af kriser og konflikter.
- Håndtering af kriser og konflikter på arbejdspladsen.

Arbejdsmarkedet

- 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 et godt forløb?

Psykoedukation

Undervisning i stress, depression og arbejdsmarkedet



Viden forebygger

Stress, depression og psykisk sårbarhed har stor betydning for arbejdslivet. Det kan være vanskeligt for mennesker med psykiske sygdomme og problemer at bevare tilknytningen til arbejdsmarkedet – eller at vende tilbage efter både kortere og længere tids sygefravær.

Viden og konkret information om disse sygdomme og deres symptomer har stor betydning for forebyggelsen og behandlingen af stress og depression. Psykoedukation – som betyder undervisning i psykisk sygdom – kan i høj grad afhjælpe let til moderat depression. Undervisningstilbuddet Psykoedukation bygger på erfaringer fra PsykiatriFondens Depressionsskole, og evalueringerne viser, at deltagerne får mindsket – nogle halveret – deres symptomer.

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

Psykoedukation kan være med til at mindske de personlige, arbejdsmæssige og økonomiske omkostninger, der er forbundet med depression og stress.

Psykoedukation

Psykoedukation er et undervisningstilbud til mennesker med stress og/eller depression.

Formål

Undervisningen giver deltagerne indsigt i deres sygdom og opmærksomhed på deres sårbarhed i forhold til belastninger.

Deltagerne undervises i at forudse risikosituationer og at se tidlige signaler på stress og depression og dermed forebygge tilbagefald. De får konkret og brugbar viden om stress og depression samt indsigt i sammenhængen mellem tanker, følelser og adfærd, ligesom de trænes i at udvikle modstandskraft og selvtillid.

Formålet er, at deltagerne kan indgå i arbejdsmæssige sammenhænge på nye, mere konstruktive måder samt at mindske risikoen for, at de mister tilknytningen til arbejdsmarkedet pga. stress og depression.

Metode

Undervisningen er baseret på den kognitive teori og metode. Deltagerne undervises i teorien og i, hvordan de konkret kan bruge de kognitive redskaber til f.eks. at ændre negative tankemønstre.

Undervisningsmetoden er formidlingsorienteret, og der tages hensyn til de kognitive begrænsninger, som mange mennesker med stress eller depression oplever.

Målgruppe

Undervisningsforløbet henvender sig til mennesker med let til middelsvær depression eller stress. Deltagerne skal være motiveret for at opnå en større sygdomsindsigt og ønske at bevare eller opnå en tilknytning til arbejdsmarkedet.

Henvisning

For yderligere oplysning og tilmelding kontakt Erhvervspsykiatrisk Center. Samtlige deltagerne kontaktes telefonisk inden start af en af centrets erhvervspsykologer eller erhvervsrådgivere for at sikre, at de tilhører målgruppen og vil få gavn af undervisningstilbuddet.

Undervisere

Undervisningen i Psykoedukation varetages af erhvervspsykologerne Michael R. Danielsen og Karin Hjelmso, som begge til daglig arbejder med mennesker, som er sygemeldt med stress og depression.

Tid, sted og pris

Psykoedukation starter hver den første mandag i måneden og varer fire uger. Undervisningen foregår mandage, onsdage og fredage fra kl. 9-11 i PsykiatriFonden, Hejrevej 43, 2400 København NV. Et undervisningsforløb koster 7.000 kr.

Om centret

Erhvervspsykiatrisk Center arbejder for, at psykisk sårbare mennesker kan bevare det job, de har, eller komme i arbejde. 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.

Kontakt

For henvisning og yderligere information kontakt:

Erhvervspsykiatrisk Center
Hejrevej 43, 2400 København NV
Tlf. 3925 2590
E-mail: epc@psykiatrifonden.dk
Læs mere om Psykoedukation på www.erhvervspsykiatriskcenter.dk.

Undervisere



Erhvervspsykolog Michael R. Danielsen



Erhvervspsykolog Karin Hjelmso

PsykiatriFondens Erhvervspsykiatriske Center samler og synliggør erfaringer om psykisk syge og sårbare mennesker på arbejdsmarkedet. Kerneydelserne er undervisning, afklaringsforløb og formidling af viden. Centret samler og formidler erfaringer om psykisk syge og sårbare mennesker på arbejdsmarkedet på hjemmesiden og i videndatabasen. PsykiatriFonden er en privat humanitær nonprofit-organisation, der arbejder for at oplyse om og aftabuisere psykiske sygdomme og problemer og at bedre vilkårene for de mange mennesker, der har psykisk sygdom inde på livet.