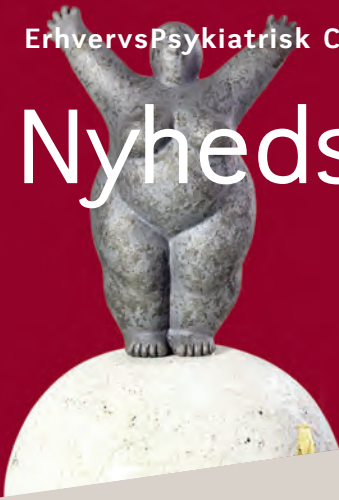


# Nyhedsbrev



## PSYKOEDUKATION – VIDEN FOREBYGGER

**Psykoedukation – formidling af viden om sygdom og symptomer – er et effektivt redskab i forebyggelsen af psykiske sygdomme. Hver måned udbyder ErhvervsPsykiatrisk Center undervisnings-tilbuddet Psykoedukation med fokus på stress og depression.**

Undersøgelser viser, at psykoedukation er en væsentlig del af behandling og forebyggelse af psykiske sygdomme. PsykiatriFonden har gode erfaringer fra Depressionsskolen, hvor deltagerne får reduceret deres symptomer væsentligt. ErhvervsPsykiatrisk Centers undervisning i psykoedukation bygger på erfaringerne fra Depressionsskolen, der udbydes for femte gang og desuden har et arbejdsmarkedsrettet fokus.

### Formål

Fravær på grund af stress og depression kan for mange mennesker gøre det vanskeligt at bevare deres tilknytning eller vende tilbage til arbejdsmarkedet. Formålet med undervisningen i psykoedukation er at give deltagerne den nødvendige viden om sygdom og symptomer, som sætter dem i stand til at reagere på signaler og forebygge tilbagefald. Samtidig introducerer undervisningen strategier og redskaber, som kan bruges til at håndtere eventuelle udfordringer og barrierer, der knytter sig til arbejdslivet eller det at skulle i arbejde.

### Metode

Undervisningen er baseret på den kognitive teori og metode. Deltagerne præsenteres for teorien, bl.a. for sammenhængen mellem tanker, følelser og adfærd, samt for hvordan man kan bruge de kognitive redskaber til at ændre negative tankemønstre. Når man arbejder med de negative tankemønstre, kan man ændre sin adfærd og dermed bedre varetage et job.

### Målgruppe

Psykoedukation henvender sig til mennesker med stress eller let til midselvær depression, som skal bevare deres tilknytning eller vende tilbage til arbejdsmarkedet. Tilbuddet henvender sig også til professionelle på området, fx sagsbehandlere, og pårørende, fx en kollega, som kan bruge viden om stress, depression og de kognitive redskaber til håndtering af sygdom og symptomer i deres arbejde og relationer.

### Yderligere information

Kontakt psykolog Karin Hjelmso for yderligere oplysning og tilmelding på tel. 3925 2513 eller e-mail: kh@psykiatrifonden.dk.

Kurset afholdes mandage, onsdage og fredage kl. 9-11. Nye hold starter den første mandag i hver måned. Max. 20 deltagere pr. hold.

Sted: PsykiatriFonden, Hejrevej 43, 2400 København NV  
 Pris: 5.000 kr. for fire ugers undervisning  
 Undervisere: Cand.psych. Michael R. Danielsen og cand.psych Karin Hjelmso

### PSYKOEDUKATION

#### Depression

Første uge får deltagerne viden om depression:

- Årsager, symptomer og behandling.
- Diagnoser og depressionsformer.
- Medicin, virkning og bivirkninger.
- Forebyggelse af depression.
- Forebyggelse på arbejdspladsen.
- Arbejdspladsens rolle ved tilbagevenden.

#### Stress

Anden uge får deltagerne viden om stress og stresshåndtering:

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

#### Den kognitive teori og metode

Tredje uge præsenteres deltagerne for metoden og brugen af den:

- Introduktion til teorien.
- Redskaber til håndtering og forebyggelse af stress og depression.
- Bevidsthed om negative tanker og inspiration til positive tanker.
- Sammenhæng mellem tanker, fysiske signaler, følelser og adfærd.
- Redskaber til at ændre adfærd.

#### Krise- og konflikthåndtering og tilbagevenden til arbejdsmarkedet

Fjerde uge får deltagerne viden om/redskaber til krisehåndtering:

- Indblik i kriser og konflikter: Baggrund, opståen og konsekvens.
- Individuel håndtering af kriser og konflikter.
- Håndtering af konflikter på arbejdspladsen.
- Tilbagevenden til arbejdsmarkedet.



# SYGEMELDINGER SKYLDES STRESS OG DEPRESSION

Siden august 2007 er Psykoedukation blevet udbudt til professionelle og pårørende, som har kontakt til mennesker med stress og depression. ErhvervsPsykiatrisk Center tilbød Køge Kommune to pladser på det første hold.



Christine Bigum, sagsbehandler i Sygedagpengeopfølgingsgruppen i Køge Kommune, fortæller:

“Psykoedukation har givet mig en større viden om stress og depression og et bedre indblik i, hvordan sygdommen påvirker mennesker med stress og depression.”

Christine Bigum kan bruge den kognitive tankegang i mødet med og forståelsen af borgerne, selv om det kan være svært at få praktiseret redskaberne i en samtale. Ind-

sigt i sammenhængen mellem privatliv, socialt liv og arbejdsliv er et brugbart redskab, fortæller hun, ligesom hun er blevet opmærksom på, hvor vigtigt det er at bidrage til og problematisere borgerens erkendelse af begrænsninger og et svingende funktionsniveau sammenlignet med før sygdommeldingen.

“Desuden kan jeg benytte min viden om stress og stresshåndtering i mit eget arbejdsliv,” siger Christine Bigum.



Helle G. Jensen, teamleder, Sygedagpengeopfølgingsgruppen, fortæller:

“Vi oplever en stigning i antallet af sygdommeldinger på grund af stress og depression, og derfor er vores sagsbehandlere også interesserede i større viden på området. De får et indblik i, hvilke faktorer der ligger til grund for sygdommeldingen, og det kan de bruge i deres arbejde med borgeren. Vi vil klart overveje at give flere rådgivere mulighed for at følge undervisningstilbuddet –

ligesom vi kunne ønske os, at tilbuddet kunne målrettes mange rådgivere på én gang. De sagsbehandlere, som deltager, har ikke altid tid til at orientere alle kollegerne, som også kan bruge den viden,” mener Helle G. Jensen.

## AFKLARINGSFORLØBET UDVIDER

Den 1. december 2007 udvides ErhvervsPsykiatrisk Center med to nye medarbejdere: erhvervsrådgiver Ulla Jensen og erhvervspsykolog Arendse Falkenberg til afklaringsforløbet. Derved håber vi på at kunne imødekomme den store efterspørgsel. Henvendelse vedr. henvisning sker til teamleder Marianne Lund på tel. 3925 2517 eller malu@psykiatrifonden.dk. Læs mere om afklaringsforløbet på [www.erhvervspsykiatriskcenter.dk](http://www.erhvervspsykiatriskcenter.dk) under Kerneydelser.

## FYRAFTENSMØDER FOR RÅDGIVERE

### KRISEHÅNDTERING

Tidspunkt: 29. januar 2008 kl. 14-17  
Sted: PsykiatriFonden, Hejrevej 43, 2400 København NV  
Pris: Gratis  
Underviser: Cand.psych. Michael R. Danielsen

Kriser er en del af livet for alle mennesker. Man taler om krise, når vi i alvorlig grad skubbes ud af balance og må forholde os til livet på en ny og anderledes måde på grund af påvirkninger, vi ikke kan kontrollere. Viden om kriser betyder, at vi bedre kan håndtere dem og hjælpe andre, som er i krise. For rådgivere er det vigtigt at kunne genkende og handle på en krisereaktion ved at få konkrete værktøjer til, hvordan man bedst hjælper en person i krise.

Fyraftensmøderne henvender sig til samarbejdende kommuner, jobcentre og andre interesserede. Tilmelding sker på tel. 3925 2590 eller på [epc@psykiatrifonden.dk](mailto:epc@psykiatrifonden.dk).

### DEPRESSION

Tidspunkt: 19. februar 2008 kl. 14-17  
Sted: PsykiatriFonden, Hejrevej 43, 2400 København NV  
Pris: Gratis  
Underviser: Cand.psych. Michael R. Danielsen

På fyraftensmødet præsenteres den viden, som deltagerne i undervisningstilbuddet Psykoedukation får om depression. Formålet med undervisningen er at give deltagerne et billede af, hvilken betydning en depression kan have for et arbejdsliv, hvilke signaler man skal være opmærksom på, og hvordan man selv kan være med til at forebygge depression. Fyraftensmødet introducerer til de forskellige former for depression, hvordan sygdommen kommer til udtryk, og hvilke konsekvenser den kan have.

### VIDENDATABASEN PÅ WWW.ERHVERVSPSYKIATRISKCENTER.DK

En tidlig indsats øger chancerne for, at en sygemeldt medarbejder bevarer kontakten eller vender tilbage til arbejdsmarkedet. Derfor er det vigtigt, at de gode erfaringer og projekter er nemme at finde. ErhvervsPsykiatrisk Centers Videndatabase synliggør de arbejdsmarkedsrettede projekter og tilbud, der findes for psykisk syge og sårbare mennesker over hele landet.

Videndatabasen gør det nemt og overskueligt at finde et relevant projekt eller tilbud. Søg på fx kommune eller region, psykiatrisk diagnose, integration og/eller fastholdelse, projekt eller tilbuds-titel eller “Danmarkskortet”.

Videndatabasens formål er at bidrage til videndeling og erfaringsudveksling ved at synliggøre projekter og tilbud. De Jobcentre og kommuner, der planlægger tilbud til psykisk syge ledige eller sygemeldte borgere, kan hente inspiration i erfaringer og resultater fra både offentlige og private aktører.

Har I et projekt eller tilbud, som egner sig til at blive optaget i Videndatabasen, hører vi gerne fra jer. Ansøgningsskema kan rekvireres på <http://viden.erhvervspsykiatriskcenter.dk> eller på tel. 3925 2590.