

Nyhedsbrev

PRAKTIKFORLØB – VEJEN TILBAGE TIL ARBEJDSMARKEDET

I Erhvervspsykiatrisk Center afklares deltagerens arbejdsevne. Et praktikforløb på en offentlig eller privat virksomhed er et vigtigt led i afklaringen.

I Erhvervspsykiatrisk Centers afklaringsforløb for mennesker med stress og depression kommer deltagerne ud i en virksomhedspraktik efter en 6-ugers periode med undervisning om stress og depression og samtaler med en erhvervsrådgiver og erhvervspsykolog. Formålet med praktikken er at få afklaret arbejdsevnen, og det er Erhvervspsykiatrisk Centers opgave at medvirke til at få praktikantens og virksomhedens behov til at mødes, så praktikforløbet bliver til gensidig glæde og nytte.

Inden praktikforløbet starter

Når erhvervsrådgiveren, praktikanten og virksomheden har holdt et indledende møde for at vurdere, om deltagerens kompetencer og begrænsninger matcher virksomhedens arbejdsopgaver, skal der udarbejdes en plan for arbejdsopgaver og de konkrete skånebehov, praktikanten har, og hvordan de bedst imødekommes. Der kan også være tale om en allerede ansat medarbejder, som vender tilbage efter at have været sygemeldt, og som skal have omdefineret sine arbejdsopgaver eller -områder. Det er vigtigt, at de nærmeste personer på arbejdspladsen er informeret om sygdommen og om, hvilken betydning den har for udførelsen af den pågældende medarbejders funktion.

Bindeled mellem praktikant og virksomheden

Erhvervsrådgiveren fra Erhvervspsykiatrisk Center følger praktikforløbet tæt og besøger virksomheden hver anden uge, eller når praktikanten eller virksomheden har brug for det. Besøgene skal sikre, at de fastlagte skånebehov og arbejdstider fungerer efter hensigten, i modsat fald skal de justeres. I løbet af praktikperioden øger erhvervsrådgiveren timetallet i samarbejde med praktikant og virksomhed.

Erhvervspsykologen og praktikanten har støttende samtaler om konkrete udfordringer eller problemer på arbejdspladsen eller med opgaveløsningen. Samtalerne hos erhvervspsykologen støtter deltageren i at afdække sine ressourcer og handlemuligheder og i at genfinde lysten til og troen på sig selv i professionelle sammenhænge. Desuden skal deltageren udvikle metoder og strategier ved hjælp af den kognitive metode, som skal bruges som støtte til det kommende arbejdsliv. Både praktikanten

og virksomheden kan altid kontakte Erhvervspsykiatrisk Center, hvis de har behov for sparring eller problemløsning.

At fortælle om sygdommen

Inden praktikanten starter, er det vigtigt at tage stilling til, hvor meget der er relevant at fortælle om sin sygdom. Det væsentlige er at fortælle om sygdommens betydning for udførelsen af arbejdet og for deltagelse i det sociale liv på arbejdspladsen. En klar udmelding betyder derimod ikke, at man skal fortælle alt om sin sygdom. Det vil typisk være kontaktpersonen og nærmeste leder, som har brug for viden om sygdomsforløbet. I personalegruppen er der brug for at melde ud om specifikke skånebehov, så de kan blive forstået, respekteret og efterkommet.

Nødvendige ressourcer

Virksomheden skal afsætte de ressourcer, der er nødvendige, for at kunne tage imod en ny medarbejder. En psykisk sårbar praktikant har brug for en høj grad af struktur og klart definerede forventninger. Det betyder ikke, at man ikke kan være del af en travl arbejdsdag, men at forventningerne skal være afstemt og ansvarsområderne tydelige.

Arbejdspladsen skal desuden udpege en kontaktperson eller mentor, som sørger for at introducere praktikanten til arbejdspladsen og vejlede vedkommende i udførelsen af arbejdsopgaverne. Kontaktpersonens opgave er bl.a. at give feedback på arbejdsopgaver og det sociale samspil både til praktikanten, men også på de opfølgende møder hver 14. dag med Erhvervspsykiatrisk Center. Det er vigtigt, at kontaktpersonen er med til at sikre, at der er enighed om rammerne for arbejdet, og at aftalerne bliver holdt, og at opfølgningen på aftalerne sker i et samarbejde mellem både kontaktperson og praktikanten. En kontaktperson eller mentor kan være nærmeste leder eller en kollega. Det er desuden vigtigt at informere resten af kollegagruppen om praktikens formål.

Virksomhedspraktikkens formål

Når deltageren starter i et praktikforløb, skal det afprøves om de fokuspunkter og skånebehov, der er blevet lagt fast, virker, så personen kan fungere i en arbejdsmæssig funktion igen. Deltageren oplever typisk opstartsfasen som krævende og skal langsomt opbygge sine ressourcer og arbejdsmæssige kompetencer, og derfor starter vedkommende ofte på nedsat timetal, som langsomt øges under forløbet. Når praktikanten

PRAKTIKFORLØB – VEJEN TILBAGE TIL ARBEJDSMARKEDET (FORTSAT)

oplever belastninger eller udfordrende situationer, skal de kognitive redskaber, som han eller hun har tilegnet sig i undervisningen i Erhvervspsykiatrisk Center bruges. Formålet med praktikken er, at praktikanten lærer nye og mere hensigtsmæssige måder at arbejde på, så han eller hun både kan forbedre sine arbejdsmæssige kompetencer og forebygge tilbagefald af sin sygdom.

Typiske fokuspunkter

Det er individuelt, hvilke fokuspunkter og skånebehov den enkelte praktikant har, men nogle er typiske for mennesker, som har været sygemeldt med stress og depression:

Depression

- Konkret feedback på opgaverne, efterhånden som de løses.
- Hjælp til at prioritere opgaver og evt. til at få etableret gode arbejdsrutiner.
- Accept af at kunne drøfte den usikkerhed og tvivl, som kan opstå i en selv.
- Fokus på egne grænser.

Stress

- Faste rammer for arbejdet.
- Faste aftaler om ressourceforbruget til hver enkelt opgave.
- Afgrænsede opgaver og synlighed omkring færdiggørelsen af hver opgave.
- Struktureret feedback fra nærmeste leder/kontaktperson.

DER SKAL VÆRE NOGET I DET FOR BEGGE PARTER

Interview med leder Brian Kjeld Nielsen, Betjentstuen, Køge Kommune.

Hvorfor har I valgt at have psykisk sårbare mennesker i praktikforløb?

– Vi gør det først og fremmest for, at den psykisk sårbare person kan komme tilbage i arbejde. Det er en social forpligtelse, både for os som kommune, men også for virksomheder generelt.

Hvad får man ud af det?

– Der skal være noget i det for begge parter. For os som arbejdsplads betyder det, at vi kan få løst nogle opgaver, vi ellers ikke har tid til. Praktikanten møder de samme krav og forventninger, som resten af arbejdspladsen og vil derfor føle sig som en del af et fællesskab, hvor de får skulderklap fra kollegerne og mig, når de har udført en opgave godt. Ikke alle arbejdsdage er lige sjove, men de oplever alligevel en generel tilfredshed, når de går hjem, fordi de har udført et stykke arbejde. Nogle praktikanter er blevet fastansat, og andre har større chancer for at blive ansat senere, fordi vi kender dem og ved, hvad de står for.

Hvilke udfordringer oplever I på arbejdspladsen?

– Det er de samme regler, der gælder for alle medarbejdere. Udfordringen er at introducere dem lidt langsommere for den psykisk sårbare praktikant. F.eks. gælder regler som at komme til tiden og fortælle, når man går, også for praktikanten, selv om vedkommende måske har svært ved at komme op om morgenen. Ledelsen skal bruge ekstra ressourcer på at snakke med praktikanten for at sikre, at det går godt. Men resten af medarbejdergruppen skal også sætte sig ind i deres verden eller behov, så det handler ikke bare om gratis arbejdskraft. Det er for mig som leder vigtigt, at praktikantens problemstillinger ikke er for store, så det går ud over resten af teamet.

YDERLIGERE INFORMATION

Har du brug for at vide mere om, hvordan man etablerer et praktikforløb, og hvad det kræver, er du velkommen til at kontakte Erhvervspsykiatrisk Center på tlf. 3925 2590 eller læse mere på vores hjemmeside www.erhvervspsykiatriskcenter.dk under *Psykisk sårbar og i job*.

FYRAFTENSMØDER FOR RÅDGIVERE

DEN PROFESSIONELLE SAMTALE

Tidspunkt: 4. september 2008, kl. 14-16:30
Sted: PsykiatriFonden, Hejrevej 43, 2400 København NV
Pris: Gratis
Underviser: Cand.psych. Michael R. Danielsen

Et af rådgiverens vigtigste redskaber er samtalen. For at nå målet med samtalen, er det vigtigt at kunne styre den i den rigtige retning og være bevidst om balancen mellem at yde støtte og stille krav. Derfor er det vigtigt at få viden om, hvordan man håndterer de udfordringer, man møder i samtaler, f.eks. reaktioner som vrede, gråd og tavshed. På fyraftensmødet gennemgås den professionelle samtale og de forhold, man som rådgiver skal være særligt opmærksom på, for at samtalen lever op til de ønskede mål.

Tilmelding til fyraftensmøderne på tlf. 3925 2590 eller på e-mail epc@psykiatrifonden.dk. Du kan læse om efterårets øvrige fyraftensmøder på www.erhvervspsykiatriskcenter.dk.

KOGNITIV TEORI OG METODE

Tidspunkt: 25. september 2008, kl. 14-16:30
Sted: PsykiatriFonden, Hejrevej 43, 2400 København NV
Pris: Gratis
Underviser: Cand.psych. Michael R. Danielsen

Undersøgelser viser, at den kognitive teori og metode er en effektiv behandling til stresstilstande og depression. I undervisningsforløbet præsenteres deltagerne for teorien, og der arbejdes med konkrete eksempler på metoden i praksis. For rådgivere er det vigtigt at kende til den kognitive tankegang, da det er særdeles effektive redskaber til mødet med og rådgivningen af mennesker med stress og depression.

PSYKOEDUKATION – HOLDSTART EFTER SOMMERFERIEN

Undervisningstilbuddet Psykoedukation formidler viden om symptomer, årsager, forebyggelse og behandlingsmuligheder af stress og depression. Denne viden er central for at opnå en sygdomserkendelse, som gør den psykisk sårbare i stand til at handle og reagere fremadrettet.

Undervisningen er baseret på den kognitive teori og metode, og den giver konkrete redskaber til håndtering af stress og depression samt øger bevidstheden om egne negative tankemønstre. Der undervises også i

krise- og konflikthåndtering. Der sættes fokus på de dilemmaer og udfordringer, der er ved en tilbagevenden til arbejdsmarkedet.

Undervisningen afholdes i PsykiatriFonden mandage, onsdage og fredage kl. 9-11. Holdstart efter sommerferien er den 4. august og den 1. september 2008. For yderligere oplysning og tilmelding kontakt Erhvervspsykiatrisk Center på tlf. 3925 2590 eller e-mail: epc@psykiatrifonden.dk