



Nyhedsbrev

GODE RESULTATER MED AFKLARINGSFORLØB

De afklaringsforløb, som PsykiatriFondens Erhvervspsykiatriske Center udbyder, har gode resultater. Over halvdelen af deltagerne er efter afklaringsforløbet blevet raskmeldte og er enten fastholdt eller på vej tilbage på arbejdsmarkedet.

Erhvervspsykiatrisk Center har siden oktober 2006 udbudt arbejdsmarkedsrettede afklaringsforløb for borgere med stress og depression til sjællandske jobcentre. Afklaringsforløbene er individuelt tilrettelagt og indeholder psykoedukation, samtaleforløb med en erhvervsrådgiver og en erhvervspsykolog samt praktik på en virksomhed. Undervisningen i Psykoedukation er baseret på den kognitive metode. Kurset giver en introduktion til strategier og redskaber, som kursisterne kan bruge til at håndtere udfordringer og barrierer i arbejdslivet eller i det at skulle i arbejde igen. Erfaringerne fra de individuelle afklaringsforløb viser, at særligt følgende fire tiltag har vist sig effektfulde.

Hurtigst muligt i gang

Mange sygemeldte mennesker med stress og depression har gavn af at bevare en tilknytning – stor som lille – til arbejdsmarkedet, selvom man er sygemeldt. Det bryder med den gængse opfattelse af, at en person med depression 'bare skal hjem under dynen og få det bedre'. Mange får tværtimod forstærket deres symptomer af at gå hjemme uden daglige gøremål og kontakt til andre mennesker. Alligevel er det vigtigt, at en psykisk syg person, der skal i arbejde igen, bliver tilbudt særlige skånehensyn, og at arbejdstid og opgaver bliver øget gradvist. Deltagere i Erhvervspsykiatrisk Centers afklaringsforløb starter på nedsat tid i praktikperioden eller på deres egen arbejdsplads, og øger arbejdstiden i takt med, at ressourcerne vender tilbage. Der er tale om individuelle forløb, hvor der er stor forskel på det antal timer, den enkelte kan arbejde, og

hvilke opgavetyper de kan klare. Nogle kommer ikke tilbage i fuld beskæftigelse igen, men kan have et rigt arbejdsliv på f.eks. 25 timer om ugen.

Den parallelle indsats virker

Mange af deltagerne i afklaringsforløb modtager sideløbende behandling for deres depression eller stress, enten medicinsk behandling eller samtalerterapi. Der kan også være sociale eller økonomiske problemer, som man må tage hånd om undervejs i forløbet, for at deltageren kan vende tilbage til arbejdsmarkedet. For nogle deltagere virker det uoverskueligt at skulle starte i arbejde, hvis de har andre problemer, men det viser sig ofte, at det ikke forværrer de andre problemer at få en tilknytning til en arbejdsplads og et sted at høre til. Problemerne forsvinder ikke, men mange deltagere oplever arbejdspladsen som et fristed fra bekymringer om sygdommen og fremtiden og føler, at de udfylder en funktion.

Tæt opfølgning i praktikforløbet

Den tætte opfølgning under det tre måneder lange praktikforløb har vist sig særligt effektfuldt i afklaringsforløbene. Erhvervsrådgiveren følger op hver 14. dag eller efter behov. Deltagerne samarbejder med erhvervsrådgiveren om f.eks. at konkretisere eller ændre arbejdsopgaver, justere arbejdstiden op eller ned og tydeliggøre samarbejdsaftalerne med virksomheden. For den sygemeldte deltager betyder denne sparring, at problemerne ikke vokser sig for store, for arbejdspladsen at de kan få professionel vejledning. I praktikforløbet bliver deltagerens udfordringer tydelige, og det er i de konkrete situationer, at redskaberne og den nye viden om sygdommen fra undervisningen skal bruges og bliver nyttige. Mange deltagere fortsætter derfor med at have samtaler med erhvervspsykologen i praktikperioden.

Stil krav

Også når man er sygemeldt med depression eller stress-symptomer er det forskelligt fra person til person, hvor mange eller hvor store krav man kan stille til én. Mange rådgivere eller arbejdsgivere er bange for at forværre den sygemeldtes sygdom, men faktisk kan manglen på krav betyde, at deltagerne føler, at de bliver svigtet i en periode, hvor de selv har svært ved at overskue deres situation og behov. Omvendt er mange deltagere nervøse ved at skulle starte i en praktik, før de selv synes, de er klar til det. Erfaringerne viser dog, at deltagerne har tillid til erhvervsrådgiveren, når de kan mærke, at rådgiveren tror på, at forløbet vil lykkes.

YDERLIGERE INFORMATION

Hvis du vil vide mere om metoderne, elementerne i afklaringsforløbet eller priser, kan du læse mere på www.erhvervspsykiatriskecenter.dk. Visitation til afklaringsforløbet sker ved henvendelse til teamleder Marianne Lund på tlf. 3925 2517 eller malu@psykiatrifonden.dk.

NY ERHVERVSRÅDGIVER

1. februar 2008 startede erhvervsrådgiver Sara-Marie Bo Heidemann i Erhvervspsykiatrisk Center.



GODE RESULTATER MED AFKLARINGSFORLØBET (FORTSAT)

Resultater

Den 31. december 2007 havde 27 deltagere afsluttet et afklaringsforløb i Erhvervspsykiatrisk Center. Af de 27 deltagere er 15 raskmeldte:

- 4 er raskmeldte og fastholdt i deres oprindelige job.
- 3 er raskmeldte og ansat i forlængelse af praktikforløbet på praktikstedet.
- 2 er raskmeldte og ansat på en anden arbejdsplads i umiddelbar forlængelse af forløbet.
- 5 er raskmeldte og arbejdsmarkedsparate.
- 1 er raskmeldt og påbegyndt uddannelse i umiddelbar forlængelse af forløbet.

De øvrige 12 deltagere:

- 4 blev anbefalet et optrænings forløb/revalidering mhp. integration på arbejdsmarkedet. Den ene på praktikstedet.

- 7 blev henvist til yderligere fysisk eller psykisk udredning/behandling.
- 1 fik afdækket en stærkt nedsat arbejdsevne på baggrund af forløbet, og kommunen afdækker, om vedkommende opfylder betingelserne for pension.

STØRSTE FALD I SYGEDAGPENGEUDGIFTER

Jobcentret i Ringsted har haft succes med at nedbringe udgifterne til sygedagpenge med 17% bl.a. ved at bruge flere penge på at ansætte mere personale på sygedagpengeområdet.

Undersøgelsen er foretaget af Arbejderbevægelsens Erhvervsråd, og du kan læse mere om baggrunden for og resultaterne af indsatsen på www.aeraadet.dk.

PSYKISK SYGDOM OG ARBEJDSMARKEDET

– LÆS MERE PÅ WWW.ERHVERVSPSYKIATRISKCENTER.DK

På hjemmesiden finder du information om, hvilken betydning psykisk sygdom og sårbarhed har for et arbejdsliv. Du kan f.eks. læse om, hvad en rummelig arbejdsplads er, hvilke fordomme og problemstillinger der er udbredte, gode råd til 'den svære samtale' eller oplysninger om hvad man skal være særligt opmærksom på som psykisk sårbar, rådgiver og virksomhed. Du kan også læse de oftest stillede spørgsmål om emnet, artikler med andre professionelle erfaringer og holdninger samt centrets nyhedsbreve, som udkommer hvert kvartal.

Videndatabasen på hjemmesiden

Videndatabasen er et redskab til at finde arbejdsmarkedsrettede projekter for psykisk syge og sårbare mennesker. Der findes mange gode erfaringer og resultater fra projekter over hele landet, og videndatabasens formål er at være med til at udbrede dem. Læs om andre aktørers metoder og erfaringer under 'Hent inspiration' i Videndatabasen.

FYRAFTENSMØDER FOR RÅDGIVERE

KOGNITIV TEORI OG METODE

Tidspunkt: 11. marts 2008 kl. 14-17
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 bliver arbejdet med konkrete eksempler på metoden i praksis. På fyraftensmødet vil den kognitive teori og metode blive gennemgået og eksempler på, hvordan metoden bruges i praksis, bliver introduceret. For rådgivere er det vigtigt at kende til den kognitive tankegang og dens effekt i behandlingen af stresstilstande og depression.

Fyraftensmøderne henvender sig til samarbejdende kommuner, jobcentre og andre interesserede. Tilmelding sker på tlf. 3925 2590 eller på epc@psykiatrifonden.dk.

STRESS

Tidspunkt: 29. april 2008 kl. 14-17
Sted: PsykiatriFonden, Hejrevej 43, 2400 København NV
Pris: Gratis
Underviser: cand.psych. Karin Hjelmsø

I Erhvervspsykiatrisk Centers afklaringsforløb er et af de centrale elementer i undervisningsforløbet med deltagerne at formidle viden om stress. Stress er en belastningstilstand, som ofte kræver behandling for at undgå langvarig sygdom og risiko for depression. På fyraftensmødet bliver stress-symptomer og -tilstande gennemgået og nogle strategier til, hvordan man håndterer stress bliver introduceret. For rådgivere er det vigtigt at kende til stress og dens betydning for arbejdsevnen.

NYE HOLD I PSYKOEDUKATION

Undervisningstilbuddet Psykoedukation formidler viden om symptomer, årsager, forebyggelse og behandlingsmuligheder af stress og depression.

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 bliver sat fokus på de dilemmaer og udfordringer, der er ved at vende tilbage til arbejdsmarkedet.

Undervisningen afholdes mandage, onsdage og fredage kl. 9-11. Holdstart inden sommerferien er den 7. april, 5. maj og 2. juni 2008.

Psykoedukation henvender sig til mennesker med stress eller let til middelsvær depression, professionelle, herunder sagsbehandlere, og pårørende, f.eks. kolleger.

Kontakt erhvervspsykolog Karin Hjelmsø for yderligere oplysning og tilmelding på tlf. 3925 2513 eller e-mail kh@psykiatrifonden.dk.