

Nyhedsbrev

NÅR TIDEN ER VIGTIG

Det tager tid at tilegne sig nye færdigheder. Det gælder også for mange af de mennesker, der gennem Erhvervspsykiatriske Centers afklaringsforløb får hjælp til at vende tilbage til arbejdsmarkedet.

Når en person med stress eller depression starter i et afklaringsforløb i Erhvervspsykiatriske Center, er et af de naturlige spørgsmål: "Hvor lang tid varer afklaringsforløbet?" Spørgsmålet bliver stillet af både rådgivere i jobcentre og kommuner og af deltagerne selv. Erhvervspsykiatriske Centers opgave er at tilrettelægge et afklaringsforløb, der tilgodeser deltagerens funktionsniveau, behovet for en tidlig indsats og lovgivningens rammer.

Individuelle afklaringsforløb

Erhvervspsykiatriske Center arbejder med individuelle afklaringsforløb, som tager højde for deltagerens forskellige baggrund, herunder længden af sygdomsforløbet, graden af sygdommen, tidligere erhvervs erfaringer og eventuelle sociale eller økonomiske forhold. Alt sammen forhold, der har stor betydning for, hvor parat deltageren er til at komme i arbejde. I hvert enkelt afklaringsforløb tager Erhvervspsykiatriske Centers erhvervsrådgivere stilling til, hvor lang tid praktikken skal vare, for at deltageren kan blive afklaret i forhold til et fremtidigt arbejdsliv.

Betydningen af sygefravær

Deltageren er som følge af stress og/eller depression ofte usikker på at skulle vende tilbage til arbejdsmarkedet. I undervisningen og samtalerne er der fokus på, hvordan deltageren bedst får udfordret usikkerheden under tryk rammer. Målet er, at frygten for at få forværrer symptomerne eller belastningstilstanden bliver mindre, og at evnen til at handle på symptomer bliver styrket, bl.a. med de kognitive redskaber, deltageren lærer som en del af afklaringsforløbet.

AFKLARINGSFORLØB

Et afklaringsforløb består af:

- Seks ugers undervisning i psykoedukation (undervisning i psykisk sygdom).
- Ugentlige samtaler med en erhvervspsykolog.
- Ugentlige samtaler med en erhvervsrådgiver.
- Praktik, der som udgangspunkt varer 13 uger.



"Ur med plaster", Guldspiren 2006, M. Friis-Thorsen og S. Hvas.

Omstillingsproces for deltageren

Mange af deltagerne i afklaringsforløbet skal omstille sig fra at være syge til at skulle på arbejdsmarkedet. Det tager tid at tilegne sig nye færdigheder. Derfor starter alle deltagere i afklaringsforløbet med et 6-ugers undervisningsforløb i symptomer og forebyggelse af stress og depression, og de undervises desuden i den kognitive teori og metode. Det tager tid at overvinde angst og nederlag, og det er nødvendigt, at forandringerne sker gennem en gradvis udfordring af de psykiske reaktioner, der står i vejen for arbejdsevnen. Nogle af deltagerne kommer fra et arbejdsliv med mange timer og skal indstille sig på en ny rolle i arbejdslivet, der giver plads til deres psykiske sårbarhed. Måske i et job på nedsat tid eller med få deadlines. Mange af deltagerne med stress og depression har høje forventninger til sig selv og deres formåen – og formålet med afklaringsforløbet er, at de lærer at have realistiske forventninger til deres egen præstation.

At vende tilbage efter sygdom

Svaret på spørgsmålet om, hvor lang tid et afklaringsforløb varer, afhænger i høj grad af, hvor længe den pågældende deltager har været sygemeldt. Erfaringen viser, at længerevarende sygefravær ofte betyder læn-

fortsættes på bagsiden



NÅR TIDEN ER VIGTIG (FORTSAT)

gere afklaringsforløb. Derfor er det vigtigt, at en person med stress eller depression får en tilknytning til arbejdsmarkedet så hurtigt som muligt. Mange psykisk syge og sårbare mennesker får det bedre af at være i arbejde, idet de får en struktureret hverdag med krav og forventninger og et 'frirum' fra sygdommen. Når en person med stress eller depression vender tilbage i arbejde, skal det ske under trygge rammer og med tæt opfølgning, enten internt i virksomheden eller med ekstern rådgiver.

Sygedagpengeperioden som tidspres

Både for rådgiveren og den sygemeldte betyder sygemeldingen, at der lægges et naturligt tidspres. Der er en konkret dato, hvor sygedagpengene udløber. Sagsbehandleren skal have bragt borgeren tættere på arbejdsmarkedet inden den dato. Den sygemeldte borger kan bekymre sig om, hvad der skal ske, hvis de ikke er kommet i arbejde, fordi kernen i en psykisk ubalance er manglende selvtillid og tiltro til egen evne, eller hvis ikke de er blevet raskmeldte eller har en konkret plan for en tilbagevenden. Der ligger et naturligt dilemma i, at for store krav kan føre til

forværring for mennesker med stress og depression. Det er Erhvervspsykiatrisk Centers rolle at afstemme krav og forventninger til de ressourcer, deltageren har eller opnår i forløbet, så vedkommende oplever at kunne indfri dem. Samtidig skal deltageren vide, at det er naturligt at opleve, at symptomer bliver forværret, når man stilles over for nye krav og situationer. Tid og forståelse er i den sammenhæng de vigtigste fokuspunkter.

YDERLIGERE INFORMATION

Vil du vide mere om Erhvervspsykiatrisk Centers afklaringsforløb og undervisning, kan du kontakte centret på tlf. 3925 2590 eller læse mere på www.erhvervspsykiatriscenter.dk under *Kernedydelser*.

FYRAFTENSMØDER FOR RÅDGIVERE

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.

DEPRESSION

Tidspunkt: 23. oktober 2008 fra kl. 14-16:30
Sted: PsykiatriFonden, Hejrevej 43, 2400 København NV
Pris: Gratis
Underviser: Cand.psych. Karin Hjelmso

Den kognitive teori og metode er en effektiv behandling af depression. I Erhvervspsykiatrisk Center undervises deltagerne i, 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 de forskellige former for depression, behandlingsmuligheder og metoder til at forebygge tilbagefald, der er vigtige for rådgiveren at kende til.

Fyraftensmøderne henvender sig til rådgivere, virksomheder og andre professionelle, som arbejder med psykisk syge og sårbare mennesker og arbejdsmarkedet. Tilmelding til fyraftensmøderne på tlf. 3925 2590 eller på e-mail epc@psykiatrifonden.dk.

STRESS

Tidspunkt: 20. november 2008 fra kl. 14-16:30
Sted: PsykiatriFonden, Hejrevej 43, 2400 København NV
Pris: Gratis
Underviser: Cand.psych. Michael R. Danielsen

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 vil stress-symptomer og -tilstande blive gennemgået og nogle strategier for, hvordan man håndterer stress vil blive 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 sættes fokus på de dilemmaer og udfordringer, der er ved at vende tilbage til arbejdsmarkedet.

Undervisningen afholdes mandage, onsdage og fredage kl. 9-11. Kommende holdstart er den 29. september, 3. november og 1. december 2008. Yderligere oplysning og tilmelding på tlf. 3925 2590 eller e-mail: epc@psykiatrifonden.dk.

NYE MEDARBEJDERE I EPC

Erhvervspsykiatrisk Center har ansat to nye medarbejdere pr. 1. september 2008. Lone Reimer starter som erhvervspsykolog og Jonas Schröder Jensen er ansat som erhvervsrådgiver i et barselsvikariat for Sara-Marie Bo Heidemann, som går på barsel 1. oktober 2008.