



Nyhedsbrev

PERSONLIGE RESSOURCER

Det er vigtigt at mobilisere den enkeltes personlige ressourcer på vejen ud af sygdom og tilbage på arbejdsmarkedet.

Ledige med psykisk sygdom har en høj risiko for at falde helt ud af arbejdsmarkedet. Men en specialiseret og tværfaglig indsats med fokus på sundhed kan hjælpe denne gruppe.

Sundhedsstyrelsen har for nylig udgivet håndbogen *Lighed i sundhed – sundhedsfremme og forebyggelse målrettet borgere uden for arbejdsmarkedet*. Sundhedsstyrelsen peger på vigtigheden af at tænke sundhed ind i kommunale tilbud og gerne i et tværfagligt samarbejde. Håndbogen sætter fokus på, at borgere uden for arbejdsmarkedet oftere er syge og dør tidligere end befolkningen som helhed. En tværgående indsats rettet mod disse mennesker kan blandt andet bidrage til at styrke sundheden og forbedre deres muligheder for at komme ud af ledighed.

Sociale forskelle og sygdom

Alle sygdomme og risikofaktorer er socialt skævt fordelt, fremgår det af Statens Institut for Folkesundheds undersøgelse af danskernes sundhed og sygdom. En 30-årig mand med videregående uddannelse kan forvente at leve godt fire år længere end en 30-årig mand uden uddannelse efter folkeskolen.

FORHOLD, DER PÅVIRKER SYGDOM

Mange forhold er af betydning for udviklingen af sygdom. Der er tale om et kompliceret samspil mellem:

- individuelle livsstilsfaktorer (bl.a. kost, rygning, alkohol og motion og stress)
- sociale relationer og fællesskaber
- levevilkår og arbejdsvilkår (uddannelse, ledighed eller beskæftigelse)
- generelle socioøkonomiske, kulturelle og miljømæssige vilkår

Der er også stadig klare forskelle mellem mænd og kvinders sundhed og klare sociale forskelle i befolkningens sundhedsadfærd, sygelighed, brug af sundhedsvæsenet og dødelighed.

Psykisk sygdom vejer tungt

En tredjedel af alle tildelte førtidspensioner skyldes psykisk sygdom, der også spiller en stor rolle i forbindelse med sygefravær og langvarige sygedagpengeforløb. Psykisk sygdom er forbundet med øget risiko for at få andre sygdomme. Psykisk sygdom ses meget hyppigere hos kvinder end mænd, og faktorer som høj uddannelse og ægteskab mindsker risikoen for at få psykisk sygdom.

Ressourcer

Hvis en person med symptomer på f.eks. stress eller depression ikke går til lægen, søger information eller rådfører sig med familie og venner, kan vedkommende gå længe uden at vide, at den manglende lyst og energi skyldes sygdom. Den enkeltes personlige kompetencer og ressourcer spiller en stor rolle for, at personen erkender sin sygdom og søger den rette hjælp. De personlige ressourcer, der spiller ind, er netværk, familie, boligforhold, økonomi, uddannelse mv. Det er baggrunden for, at man taler om hhv. ressourcestærke og ressource-svage mennesker.

Rådgivningens fokus

Effekten af rådgivning på det sociale område er en kompleks størrelse. Vilkår som netværk, sociale forhold, motivation, formålet med rådgivningen og andre ting spiller ind. Det er vigtigt, at rådgiveren har viden og fokus på de sociale forskelle, mest almindelige symptomer på psykisk sygdom og på behandlingsmuligheder. Sundhedsstyrelsens håndbog peger på, at de ledige mennesker er motiverede for at forbedre deres sundhedstilstand – og motivationen er et væsentligt skridt på

fortsættes på bagsiden

PERSONLIGE RESSOURCER (FORTSAT)

vejen til helbredelse og et godt liv – også på arbejdsmarkedet. Læs mere om forebyggelse og rådgivning målrettet ledige mennesker i vejledningen *Lighed i sundhed* på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk.

JES GERLACH: HUSK DET INDIVIDUELLE FOKUS

PsykiaFondens formand, psykiater Jes Gerlach har i mange år arbejdet med mennesker med psykisk sygdom og har en række gode råd til fagfolk, der møder mennesker med psykisk sygdom i deres arbejde:

“Det har ofte slået mig, hvor forskelligt psykisk sygdom kommer til udtryk. En depression er ikke bare en depression. Den er vidt forskellig fra person til person.”

Jes Gerlachs råd til sagsbehandlere, rådgivere eller behandlere, der skal hjælpe et menneske ud af f.eks. en depression eller en angsttilstand, er at:

- udvise indlevelse, professionalismisme, og ikke mindst engagement.
- huske de tre værdier: respekt, faglighed og ansvar. De er på spil i hvert eneste minut, den professionelle er sammen med klienten.

Statens Institut for Folkesundhed har fået en række eksperter til at samle eksisterende viden om danskernes sundhedstilstand og sygelighed i *Folkesundhedsrapporten Danmark 2007*. Læs mere på www.si-folkesundhed.dk, under udgivelser.

“Det individuelle fokus er også vigtigt for den enkelte, der lider af en psykisk sygdom. Man kan gøre meget selv for at få det bedre. Det er personen selv, der er kaptajn på skuden,” pointerer Jes Gerlach.

Den enkelte med psykisk sygdom kan gøre meget selv. Ens egen indsats er afgørende. Det er vigtigt med:

- en god livsstil med faste daglige vaner (regelmæssig motion, kontakt med andre mennesker, fast struktur på dagen, god nattesøvn).
- fast arbejdstid (evt. blot i hjemmet, hvis du er sygemeldt).
- så tidlig en indsats som overhovedet muligt.
- pleje af krop og fysik. Den kropsligt sunde er den psykisk sunde.
- brug af læge og sagsbehandler som sparringspartnere.

NY EFTERUDDANNELSE FOR RÅDGIVERE SOM PSYKIATRIVEJLEDER

Viden om psykiske sygdomme er afgørende, når professionelle rådgivere skal hjælpe psykisk sårbare mennesker i arbejde.

Efteruddannelsen som psykiatrivejleder giver viden om psykisk sygdom og sårbarhed og indsigt i udfordringerne i forhold til arbejdsmarkedet. Som vejleder vil man desuden blive kvalificeret til at sparre med kolleger. Det har stor betydning for kvaliteten af rådgivningen, og det kan samtidig være med til at sikre rådgiverne bedre arbejdsbetingelser.

Efteruddannelsen som psykiatrivejleder sætter fokus på:

- Formidling af ny, relevant viden om psykiske sygdomme og tilstande.
- Konkrete redskaber til den professionelle samtale med psykisk syge mennesker.
- Kollegial vejledning og sparring.
- Viden om, hvordan rådgivere kan motivere til forandring og stille realistiske krav.
- Håndtering af rådgiverrollen. Varetagelse af egne og den psykisk sårbare persons grænser i rådgivningen.
- Muligheder og begrænsninger, når psykisk syge mennesker skal tilbage på arbejdsmarkedet.

TID, STED OG PRIS

Efteruddannelsen består af fem moduler, der afholdes den 10.-11. august, 24.-25. august, 8.-9. september, 22.-23. september og 8.-9. oktober 2009. Alle kursister har en times opfølgende samtaler i uge 44. Kurset afholdes i PsykiaFonden, Hejrevej 43, 3., 2400 København NV.

Dag 1 i hvert modul er fra kl. 10-17, mens dag 2 er fra kl. 9-16. Undervisere er cand.psych.aut. Michael R. Danielsen og cand.mag. i dansk og psykologi Birgitte Wärn.

Prisen er 21.000 kr. ekskl. moms, inkl. materialer og forplejning. Tilmelding sker på pf@psykiatrifonden.dk eller tlf. 3929 3909 senest den 29. juni 2009.

Undervisningsformen er praksisorienteret og tager udgangspunkt i de konkrete dilemmaer og udfordringer, rådgivere møder i deres dagligdag. Efteruddannelsen henvender sig til professionelle, der arbejder med rådgivning af psykisk syge mennesker i en arbejdsmarkedsrettet sammenhæng: kommunale sagsbehandlere og jobkonsulenter, ansatte med rådgiverfunktion i f.eks. faglige organisationer og pensionskasser og medarbejdere med HR- eller personalefunktion.

Informationsmøde om efteruddannelsen

Mandag den 8. juni 2009 kl. 13-15 er der informationsmøde om efteruddannelsen som psykiatrivejleder. Her kan du høre mere om de forskellige moduler, formålet med uddannelsen og møde underviserne. Mødet foregår i PsykiaFonden.

NYE HOLD I PSYKOEDUKATION

Undervisningstilbuddet *Psykoedukation* formidler viden om symptomer, årsager, forebyggelse og behandlingsmuligheder af stress, depression og angst. Undervisningen er baseret på den kognitive teori og metode og giver konkrete redskaber til håndtering af stress og depression samt øger bevidstheden om egne negative tankemønstre. Der sættes fokus på de dilemmaer og udfordringer, der er ved en tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Kommende holdstart er den 3. juni og 3. august 2009.

NYT ELEMENT I PSYKOEDUKATION

Psykoedukation indeholder nu også øvelsestimer, som ligger i forlængelse af undervisningen. Øvelsestimerne er en mulighed for at arbejde aktivt med de kognitive metoder og strategier, som deltagerne er undervist i. I øvelsestimerne bliver de forskellige redskaber tilpasset den enkelte deltager. Det giver et bedre grundlag for at fortsætte med de personlige strategier efter endt forløb i Erhvervspsykiatrisk Center. Undervisningen afholdes mandage, onsdage og fredage kl. 9-12.

Yderligere oplysning og tilmelding hos erhvervspsykolog Karin Hjelmso på tlf. 3925 2513 eller e-mail: kh@psykiatrifonden.dk.