



Nyhedsbrev

UNDERVISNING BANER VEJEN FOR ET ARBEJDSLIV

Erhvervspsykiatriske Centers undervisningstilbud "Psykoedukation, undervisning i stress, angst og depression i en arbejdsrelateret sammenhæng" bruges af både jobcentre og virksomheder, når mennesker med disse tilstande og sygdomme skal fastholdes på arbejdspladsen eller påbegynder processen med at vende tilbage til arbejdsmarkedet. Psykisk sårbare mennesker har stor gavn af viden om sårbarhed og tilbagefald og af strategier til, hvordan de kan håndtere arbejdslivet bedst muligt. Fokus er på at hjælpe den enkelte til at få redskaber til, hvad han eller hun selv kan gøre, og hvordan arbejdspladsen kan bidrage til en god tilbagevenden.

Viden skaber mulighed for at handle

Deltagere i undervisningstilbuddet fortæller, at det er afgørende for dem at blive mødt med forståelse og respekt i forhold til deres psykiske sygdom eller sårbarhed og at få hjælp til at finde en god balance mellem arbejde og sårbarhed.

Undervisningen i Erhvervspsykiatriske Center er baseret på centrale erfaringer gennem fem års arbejde med målgruppen. Psykoedukation har fokus på konkrete, brugbare handlingsanvisninger og på at den enkelte skal arbejde på at finde frem til de strategier, han eller hun kan bruge til at forene sin sårbarhed og sit arbejdsliv. Underviserne tager højde for den oplevelse af uoverkommelighed, som mange oplever, og de hjælper med at sætte fokus på den psykisk sårbare persons ressourcer.

Værdien i at møde ligesindede

For mange af deltagerne er det værdifuldt og brugbart at høre om andre psykisk sårbare menneskers udfordringer i helt anderledes jobtyper eller jobfunktioner. Det hjælper at vide, at den oplevelse, den enkelte ofte har af at være den eneste i verden, ikke er rigtig, men at mennesker i alle samfundslag og brancher får stress, angst og depression. Det hjælper også at se, hvor forskellige udfordringer forskellige brancher giver og hvor mange strategier til at håndtere psykisk sårbarhed i arbejde der findes.

Undervisning for både sygemeldte og folk i arbejde

Erfaringer fra tidligere undervisningsforløb viser, at et blandet hold, hvor nogle har været væk fra arbejdsmarkedet i kortere eller

INDHOLD I UNDERVISNINGSTILBUDET

Undervisningen er delt op i fire moduler af en uges varighed. Der er undervisning tre gange om ugen af tre timers varighed med indlagte øvelser undervejs, så undervisningen veksler mellem teori og praksis.

Uge 1: Depression og angst. Der undervises bl.a. i symptomer, behandlingsmuligheder og depressions- og angsttyper. Sygdomsopfattelser og fordomme om psykisk sygdom udfordres og problematiseres.

Uge 2: Stress og stresshåndtering. Symptomer, typiske reaktioner og typiske forløb gennemgås. Der er fokus på at kunne beskrive de udløsende faktorer og de første symptomer, så der skabes mulighed for at håndtere fremtidige udfordringer bedre.

Uge 3: Kognitiv teori og metode. Målet er at give deltagerne konkrete, brugbare redskaber til at få det bedre både her og nu og på langt sigt. Alle redskaberne anvendes i praksis i undervisningen, så deltagerne bliver fortrolige med dem, og så de dermed bliver mere effektive og brugbare.

Uge 4: Det gode arbejdsliv. Tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Det er fokus på den fremtidige tilknytning til arbejdsmarkedet. Kriseteori og konflikthåndtering i praksis gennemgås i en arbejdsmæssig sammenhæng. Der trækkes en rød tråd til starten af undervisningen med brug af de kognitive redskaber i forhold til de barrierer og vanskeligheder, der kan opstå, når man vender tilbage til arbejdsmarkedet.

længere tid, mens andre stadig er i arbejde, er inspirerende for deltagerne. Samtidig skaber det tryghed at møde andre, der er i samme situation, men måske et andet sted i sygdomsforløbet end én selv. Der opstår en fortrolighed på holdene, og der udveksles erfaringer, som undervisningsmaterialet ikke kan skabe på samme måde. Når man som et psykisk sårbart menneske står over for at indgå i forpligtende arbejdssammenhænge, aktiveres en grundlæggende tvivl på ens egne evner og på, om en arbejdsplads kan rumme én. Men at få mulighed for at dele sine oplevelser og blive

fortsættes på bagsiden ...

inspireret af andre i samme situation hjælper den enkelte til bedre at kunne se sine egne ressourcer og til at tro på ens egne muligheder på arbejdsmarkedet.

Psykologer underviser i kognitiv teori og metode

Underviserne er psykologer, som både har erfaring med undervisning og med støttende samtaleforløb med psykisk sårbare mennesker, der gennemfører virksomhedspraktik. Derfor har underviserne indsigt i hele den proces, det er at vende tilbage til arbejdsmarkedet med en psykisk sårbarhed.

Der stilles ikke krav til deltagerne om at bidrage aktivt i selve undervisningen. Erfaringer viser, at det skaber stor trykthed for deltagere med angst og depression, fordi det at deltage i et undervisningsforløb for mange mennesker aktiverer den samme usikkerhed som det at starte i job. Deltagerne får at vide, at de er velkomne til at bidrage, hvis de har mod på det, og underviserne oplever, at mange af deltagerne undervejs i forløbet byder ind med både spørgsmål og egne oplevelser og erfaringer.

Undervisningsmaterialet består af faktuel viden og en række opgaver og redskaber med baggrund i den kognitive teori og metode. Gennem den enkelte deltagers eget arbejde med øvelserne og redskaberne lægger undervisningen op til, at man hver især udarbejder sin egen handlingsplan for fastholdelse på arbejdspladsen eller tilbagevenden til arbejdsmarkedet.

NÆSTE HOLDSTART

Psykoedukation har holdstart hver måned og de kommende datoer er: den 1. august, 29. august og 26. september 2011. Inden en eventuel start får deltagere en visitationssamtale med en erhvervspsykolog for at sikre, at vedkommende vil få gavn af tilbuddet. Visitation og henvendelse sker til Janne Christensen, tlf. 3925 2607, Brian Skjødt Østrup, tlf. 3925 2615 eller Jacob Vinbjerg Nissen, tlf. 3925 2513.

AKTIVITETER I ERHVERVSPSYKIATRISK CENTER

FYRAFTENSMØDER

Erhvervspsykiatrisk Center afholder fyraftensmøder for rådgivere i jobcentre, kommuner, virksomheder samt andre aktører, der arbejder med psykisk syge og sårbare mennesker og arbejdsmarkedet. Fokus er på at udbrede erfaringerne fra arbejdet med at fastholde en tilknytning til arbejdsmarkedet på trods af en psykisk sårbarhed. Alle emner tager udgangspunkt i de udfordringer og barrierer, som mennesker med stress, angst og depression oplever i arbejdslivet, eller når de vender tilbage efter sygdom.

MINDFULNESS

Tid: 8. september 2011 kl. 14-16.30
Sted: PsykiatriFonden
Pris: Gratis
Tilmelding: Tlf. 3929 3909 eller i butikken på www.psykiatrifonden.dk
Underviser: Cand. psych. Ditte Charles

Mindfulness anvendes i stigende omfang på arbejdspladser bl.a. med henblik på at forebygge stress og øge trivsel. Fyraftensmødet introducerer til baggrund, forskning og erfaringer med brug af mindfulness. Der vil desuden være mulighed for at prøve metoden ved en guidet opmærksomhedsøvelse. For rådgivere er det nyttigt at kende til mindfulness, og hvad metoden kan tilbyde i forhold til forebyggelse af stress, depression og angst set i relation til et arbejdsliv.

EFTERMIDDAGSMØDER

Eftermiddagsmøder er målrettet rådgivere i jobcentre og kommuner, der arbejder med psykisk sårbare mennesker og arbejdsmarkedet. Møderne giver en grundlæggende viden om emnet samt input til håndtering af de udfordringer og barrierer, som mennesker med psykisk sygdom oplever i forhold til et arbejdsliv. Eftermiddagsmøderne er et samarbejde mel-

lem Erhvervspsykiatrisk Center og Landsindsatsen om Angst og Depression.

NÅR MISBRUG DÆKKER OVER ANGST, DEPRESSION ELLER ADHD

Tid: Den 6. september 2011 kl. 13-16
Sted: Kulturhuset Islands Brygge
Foredragsholder: Henrik Rindom, overlæge i Psykiatri
Pris: 200 kr.
Tilmelding: Tlf. 3929 3909 eller i butikken på www.psykiatrifonden.dk

Psykisk sygdom forekommer hyppigt i forbindelse med misbrug. Udviklingen kan gå begge veje: Alkohol- eller stofmisbrug kan fremkalde og forværre psykisk sygdom, og mange mennesker med ubehandlet angst, depression eller ADHD 'selvmedicinerer' sig med alkohol eller stoffer for at dulme de ubehagelige symptomer. Mødet vil give input til håndtering af de udfordringer og barrierer, som mennesker med misbrug og samtidig psykisk sygdom oplever i forhold til at have et arbejdsliv.

PSYKIATRIVEJLEDERUDDANNELSE

Efteruddannelsen består af fem moduler af to dage (10 dage i alt) og afsluttes med en times individuel samtale.
Næste hold starter den 7. november 2011.

Datoer: 7. og 8. november, 13. og 14. december 2011, 9. og 10. januar, 6. og 7. februar samt 5. og 6. marts 2012
Sted: PsykiatriFonden
Pris: 26.500 kr. ekskl. moms. Prisen er inkl. forplejning, materiale og bøger
Tilmelding: Tlf. 3929 3909 eller i butikken på www.psykiatrifonden.dk
Underviser: Cand. psych. Michael Danielsen og cand. mag Birgitte Wörn