

STRESSGRUPPER



PsyCare Danmark er et psykologhus med afdelinger i hele landet. Vi har en lang række kvalificerede, dygtige og professionelle psykologer tilknyttet, hvoraf flere autoriserede.

Vi arbejder ud fra gennemprøvede og anerkendte teknikker inden for kognitiv terapi, såsom mindfulness, samtale og gruppeforløb. Vores erfaring viser, at det giver de bedste resultater - både i akutte tilfælde og længere forløb.

Stress – en moderne folkesygdom

Flere og flere mennesker går ned med stress. For cirka 10 % af den samlede arbejdsstyrke er stressbelastningen så alvorlig, at den truer den generelle sundhedsstilstand. Hvis den nuværende tendens fortsætter, vil stressrelaterede sygdomme i 2020 fylde 70 % af sygdomsbilledet. Det kræver viden om problemet og vilje til at handle, hvis udviklingen skal vendes.

Stressramte mennesker, som ikke får kvalificeret professionel hjælp, har svært ved at fastholde jobbet og finde sammenhæng i deres dagligdag. Mister de jobbet kan det være ekstra svært at finde et nyt og ikke mindst at fastholde det.

Vores psykolog Maiken Lundsgaard Martinussen har i samarbejde med Hillerød Jobcenter sammensat de nedenfor beskrevne stresskurser. De har vist sig at være en stor succes: alle deltagere, der har gennemført kurset, ville anbefale kurset det til andre med stress.

Derfor tilbyder vi dette stresskursus til jeres jobcenter / kommune.

PSYCARE - EN DEL AF HR CARE

Ramsingsvej 28A, 2500 Valby • info@hrcare.dk • www.hrcare.dk • cvr.nr. 29319707

Tal og fakta om stress

Stress belaster ikke kun de berørte mennesker, men også samfundet som helhed. Tallene taler deres tydelige sprog:

- ▶ 35.000 danskere sygemeldes med stress - hver dag.
- ▶ 430.000 danskere – svarende til 10-12 % af arbejdsstyrken – har stort set symptomer på alvorlig stress hver dag.
- ▶ Mellem 250.000 og 300.000 danskere lider af alvorlig stress.
- ▶ Hver femte, der bliver syg af stress, risikerer at miste sit job.
- ▶ 3000 førtidspensioneres
- ▶ Stress koster Danmark 14 milliarder kr om året i form af sygefravær, for tidlig død og udgifter til sundhedsvæsenet.



Lær at håndtere stress med PsyCares gruppetilbud

Målet er med kurset er, at deltagerne efter endt gruppeforløb er i stand til at identificere og håndtere stresssignaler og helt eller delvis genoptage arbejdet. Alternativt lægge en plan for dette i samarbejde med Jobcentret.

Kursusbeskrivelse

Der er tale om et gruppeforløb, som indeholder følgende elementer:

- ▶ kortlægning af personlige og arbejdsmæssige situationer, der skaber stress
- ▶ styrkelse af evnen til at sætte grænser og skabe rum i livet
- ▶ konkret vejledning i stressreducerende metoder
- ▶ fokus på livsvalg og beslutninger
- ▶ fokus på stresssignaler
- ▶ fokus på myter omkring stress.

Indhold i tilbuddet

Tilbuddet dækker følgende (pr. borger/deltager):

- ▶ 20 gruppetimer, fordelt på 10 gange med 2 timer pr. gang. 1 gang ugentligt, i dagtimerne.
- ▶ 2 individuelle psykologsamtaler: en indledende visiterende samtale, samt en opfølgende samtale (efter afslutning af gruppeforløbet).
- ▶ kort tilbagemelding for hver borger pr. mail og/eller mundtligt, efter den opfølgende samtale

Selve gruppeforløbet planlægges afviklet indenfor en tre måneders periode. Den indledende samtale ligger inden gruppeforløbets start. Den opfølgende samtale lægges senest to uger efter afsluttet gruppeforløb. Borgeren skal have deltaget i den indledende visiterende samtale inden gruppestart.

Visitationsprocessen

For at sikre en god dynamik og kvalitet for deltagerne gennemfører vi først en visitationsproces, hvor vi vurderer de potentielle deltagers behov.

Hvem kan deltage i forløbet?

I gruppeforløbet inkluderes borgere, der vurderes af have en stressdiagnose. Da dette ikke er en formel diagnose (ifølge diagnostiske manualer), beror udvælgelsen på Psycares faglige vurdering. Borgere, der har en depressionsdiagnose, kan også inkluderes i forløbet, hvis det skønnes at stress er den primære årsag til depressionen.

Borgere, der vurderes at være for psykisk skrøbelige, kan ikke inkluderes i tilbuddet. Der kan for eksempel være tale om borgere med en psykiatrisk diagnose indenfor personlighedsforstyrrelses- eller psykoseområdet. Borgere, der lider af stress, men som skønnes at være for psykisk skrøbelige, kan heller ikke inkluderes i gruppen.

De borgere, der efter en visiterende samtale ikke vurderes egnede til gruppetilbuddet, medgives en kort skriftlig tilbagemelding til Jobcentret med henblik på en afdækning af borgerens vanskeligheder.

Opstart af gruppetilbuddet

Gruppen startes op, når der er minimum seks borgere, som skønnes egnede til dette tilbud. Der kan maksimum være 10 borgere i gruppen. Af hensyn til deltagernes mulighed for erfaringsudveksling samt interne tavshedspligt skal gruppen være en lukket gruppe.

Den faglige vurdering i forhold til borgernes egnethed til tilbuddet ligger udelukkende hos Psycare. Jobcentret kan således ikke pålægge Psycare at inkludere borgere i tilbuddet, som ikke findes egnede til dette.

Praktiske oplysninger

Det foreliggende tilbud indbefatter notatskrivning, administration og telefonisk kontakt til borgere såvel som korte skriftlige tilbagemeldinger til Jobcentret. Større skriftlige vurderinger afregnes ifølge gældende takster mellem Psykologforeningen og KL.

Forplejning og kursusmaterialer

Al forplejning under gruppetilbuddet er inkluderet. Jobcentret afholder udgifter til materialer på kr. 200 pr. deltager. Beløbet dækker alt materiale, herunder bogen "Stressfri på tolv uger eller mer". Materialeudgiften faktureres, når gruppetilbuddet påbegyndes.

I tilbuddet er desuden indbefattet et informationsmøde for Jobcentrets medarbejdere (uanset antal), hvor der informeres om tilbud og visitationsproces eller hvad medarbejderne måtte ønske svar på. Desuden løbende opfølgning pr. telefon, efter behov.

Kursussted

Forløbet kan gennemføres i kommunes lokaler eller hos PsyCares lokaler.

Fakturering

Der faktureres forud for det samlede forløb, når gruppetilbuddet påbegyndes. For de borgere, der ikke kan inkluderes i gruppetilbuddet, faktureres der for en psykologtime.

Der gives ikke tilbagebetaling for borgere, som dropper ud af forløbet, før dette er afsluttet. De tilbydes en individuel samtale med henblik på en afdækning af borgerens problemstillinger, og der gives en kort skriftlig tilbagemelding til Jobcentret.

Foreliggende tilbud forudsætter, at Jobcentret henviser minimum 6 og maksimum 10 borgere, som vurderes at have en stressdiagnose. Det forudsætter ligeledes, at der faktureres forud for hele forløbet, når gruppetilbuddet påbegyndes.

Tilkøb til tilbuddet

Psycare tilbyder følgende ekstraydelser:

- ▶ større skriftlige vurderinger, som afregnes ifølge gældende takster mellem Psykologforeningen og KL
- ▶ individuelle psykologsamtaler, der ligger udover det, som er indeholdt i tilbuddet
- ▶ et længere undervisningsforløb af Jobcentrets medarbejdere, ud over det indledende informationsmøde
- ▶ Stressindikator test*, som gør det muligt at analysere hver enkelt deltagers ressourcer og stresspåvirkning
- ▶ Opfølgningsforløb over 4 måneder fordelt på 4 gang af 2 timer. Mødes 1 gang om måneden, sent eftermiddag eller aften timer, tidspunkt tilrettelægges deltagernes behov. Forløbet er målrettet borgere der er kommet i arbejde eller uddannelse.

* Stressindikatoren er et værktøj, som gør det muligt at analysere hver enkelt borgers ressourcer og stresspåvirkning. Stressindikator-testen tages direkte over internettet – det tager 20-25 minutter at besvare den. Analysen følges op af en skriftlig tilbagemelding til den enkelte, formidlet af en psykolog eller en af person, der er certificeret i brug af værktøjet. Man får den sammen med en handlingsplan.

Opsigelse

Aftalen kan opsiges gensidigt med en måneds varsel. Opsigelsen skal dog ske således, at det igangværende gruppetilbud afsluttes.

Misligholdelse

Ved en parts væsentlige misligholdelse af forpligtelser i henhold til aftalen, kan den anden part ved anbefalet brev pålægge den anden at bringe misligholdelsen til ophør. Hvis dette ikke sker inden 10 dage fra påkravets afsendelse, kan den anden part vælge at ophæve aftalen uden yderligere varsel.

Dansk rets almindelige regler om misligholdelsesbeføjelser er i øvrigt gældende.