



Stress- håndteringsgruppen

En hjælp til at komme i gang igen

Arbejdsmedicin
Regionshospitalet Herning

VIL DU VÆRE MED?

Vi vil hermed invitere dig med i vores stresshåndteringsgruppe ved Arbejdsmedicin, Regionshospitalet Herning. Gruppebehandlingen er målrettet patienter, der er sygemeldt fra arbejde på grund af stress. Stresshåndteringsgruppen har 8-12 deltagere og ledes af autoriserede psykologer.

HVEM KAN DELTAGE?

Du er velkommen i stresshåndteringsgruppen, hvis du er sygemeldt fra dit arbejde på grund af arbejdsrelateret stress. Det er en forudsætning for deltagelse, at du har et ønske om at vende tilbage til arbejdet eller til arbejdsmarkedet generelt.

Omvendt er stresshåndteringsgruppen ikke for dig, hvis du har været sygemeldt i mere end 26 uger, lider af moderat til svær depression (eller anden psykisk sygdom), eller har et aktuelt misbrug. I de tilfælde har du brug for andre typer behandling.



KOGNITIV TERAPI OG MINDFULNESSØVELSER

Gruppebehandlingen er baseret på kognitiv adfærdsterapi og mindfulness og veksler mellem guidede meditationsøvelser og teori. Du vil få undervisning om stress og ændring af tanke- og handlemønstre, samt lære stress-reducerende teknikker.

Behandlingen indebærer også hjemmearbejde, og du skal være indforstået med at arbejde med dig selv, dine værdier og dine tanker om præstation, kontrol, relationer og ansvarlighed.

HVOR FOREGÅR BEHANDLINGEN?

Behandlingen foregår i en gruppe med 8-12 deltagere. Gruppen ledes af autoriserede psykologer og mødes én gang om ugen i 2 måneder (8 sessioner). Efter 3 måneder er der ét opfølgende møde. Behandlingen foregår på en fast ugedag i tidsrummet 9-12 på Arbejdsmedicin, Regionshospitalet Herning, Gl. Landevej 61, 7400 Herning.

Deltagelse er gratis.

TILMELDING

Hvis du er sygemeldt på grund af psykiske belastninger på arbejdet og er blevet henvist til Arbejdsmedicin, vil vores arbejdspsykologer vurdere, om du vil have gavn af gruppebehandlingsforløbet. Det er dem, der inviterer, og du kan altså ikke selv tilmelde dig stresshåndteringsgruppen.

Hvis du takker ja, sender vi dig via e-boks et indkaldebrev med datoer for gruppebehandlingsforløbet. Kort før opstart af gruppebehandlingsforløbet får du et spørgeskema, som vi vil bede dig besvare.



Kontakt

Arbejdsmedicin
Regionshospitalet Herning
Gl. Landevej 61
7400 Herning

Tlf. 7843 3500

E-mail: arbejdsmedicin@vest.rm.dk

www.arbejdsmedicin-midt.dk