



Stresshåndteringskursus



Historik....

Pilot forløb før julen 2013.

Inden da:

- Møde med praksis konsulent.
- Møde med arbejdsmarkedsafdelingen .
- Udarbejdelsen af folder
- Annoncering i avis og på hjemmeside.

- To undervisere
- Formiddag og eftermiddagshold
- Max 8 på hvert hold.
- Opstarts samtale (her en depr. Screening ved behov)
- 6 gange 2,5 times kursus
- Tilbud om afsluttende samtale

Hvem er det vi ser:

- Alder fra ca. 24 år - ca. 74 år
- Nogle er i arbejde eller er studerende
- Nogle tidligere ramt af stress eller har en følelse af ikke at trives og er bange for at blive stressramt.
- Fuldt sygemeldt eller deltidssygemeldt og på vej tilbage til arbejde.
- Arbejdsløs
- Førtidspensionist som gerne vil have flere redskaber til at håndterer sin situation.

Erfaringer

- Vi er i gang med 6. hold - 41 borgere.
- Vi har endnu ikke et samlet overblik over evalueringen, men har fået rigtig mange positive tilkendegivelser.
- Evaluering ved kursus slut og ½ år efter pr. mail.

Emner på kurset.

- Hvad er stress og symptomer på stress
- Søvn, kost og motion
- Sårbarhedsmønstre og adfærdsmønstre.
- Ressourcer og belastninger og belastningsårsager
- Forandringer. Alternative tanker.
- Den kognitive diamant
- Kommunikation og sociale relationer
- Handleplaner

Arbejdsredskaberne er:

- Symptomschema
- Søvndagbog
- Kost og motions registrering
- Energi regnskab
- Livshjulet
- Værdi-liste
- Ugeskema

Der laves en kort introduktion til mindfulness og visualiseringsøvelser.

Der arbejdes til sidst med handleplaner og drømmetavle.

Mette Kolze: Fysioterapeut. Uddannet stressvejleder hos Bjarne Toftegård og Center for Stress og Trivsel

Tlf: 21792664 mail: mk@silkeborg.dk

Helen Kjærsgaard: Sygeplejerske. Uddannet stressvejleder hos Lonia Andersen og Center for Stress og Trivsel.

Tlf: 23364282 mail: hsk@silkeborg.dk

Kontakt Sundhedshuset:

Østergade 9, 1. sal
8600 Silkeborg

Sundhedshuset@silkeborg.dk
Tlf. 21 70 33 48

