

Patientinformation

Stresshåndteringsforløb

Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling



Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling
Grindsted Sygehus

Engparken 1, 7200 Grindsted

Tlf.: 7918 3565 – mail.: svs-arbejdsmedicin@rsyd.dk

Stresshåndteringsgruppe

Stresshåndteringsgruppen er til dig, der har udtalte symptomer på arbejdsrelateret stress.

Forløbet giver dig viden om stress, stressreduktion og hjælp til at vende tilbage til arbejdet.



Om stresshåndteringsgruppen

Gruppeforløbet foregår i en gruppe med 5-10 deltagere. Forløbet varer 3 måneder, hvor gruppen mødes 8 gange. 3 måneder efter forløbets afslutning mødes gruppen til en opfølgningssession.

Gruppen ledes af en af afdelingens psykologer, og den mødes på Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling på Grindsted Sygehus på en hverdag fra klokken 9-12.

Gruppeforløbet er baseret på kognitiv adfærdsterapi og mindfulness. Der vil være et nyt tema for hver session. Der vil eksempelvis blive arbejdet med søvn, justering af stresstænkning samt anbefalinger ift. Tilbagevenden til arbejdet.

Sessionerne består af en blanding mellem undervisning, øvelser, samtalerunder og gruppearbejde.

Hvem henvender forløbet sig til

Stresshåndteringsgruppen er til dig, der har udtalte symptomer på arbejdsrelateret stress.

Deltagelse i forløbet kræver at du vil arbejde med dig selv, dine tanker og dine værdier. Vi forventer at du deltager aktivt i gruppen ligesom der vil være hjemmearbejde mellem sessionerne.

Vi vurderer, om du kan have gavn af tilbuddet, når du er til patientundersøgelse på afdelingen.



Eksklusionskriterier

Gruppeforløbet er ikke velegnet for patienter med depression, anden psykisk sygdom eller et aktuelt misbrug.

Problemstillinger vedrørende samarbejdsvanskeligheder, mobning og chikane er også uden for tilbuddets målgruppe.

Stresshåndteringsforløb

Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling Grindsted



For yderligere information kontakt:

Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling

Grindsted Sygehus

Engparken 1, 7200 Grindsted

Tlf. 7918 3565 - svs-arbejdsmedicin@rsyd.dk