

Til patienter og pårørende

Stresshåndteringsforløb

Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik



Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik

Stressbehandling på Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik, Odense Universitetshospital

Vi kan nu tilbyde stressbehandling af patienter med alvorlige symptomer på arbejdsbetinget stress.

Stressbehandlingen er baseret på kognitiv adfærdsterapi og indeholder undervisning om stress, ændring af tanke- og handlemønstre, stressreducerende teknikker/strategier og hjemmeopgaver i forhold til arbejdet.

Behandlingen foregår i stressgrupper med maksimalt ni deltagere. Et forløb varer tre måneder, hvor stressgruppen mødes otte gange samt en opfølgning efter tre måneder under ledelse af vores psykologer.

Grupperne mødes ugentligt tre gange og derefter hver 14. dag fem gange - tre timer hver gang i tidsrummet kl. 9.00-12.00 på en fast ugedag.

Hvilke patienter tilbydes stressbehandling?

Vi tilbyder behandling til patienter, som er udsat for stressbelastninger i arbejdet, såsom for stor arbejdsmængde samt belastende organisatoriske og ledelsesmæssige forhold. Patienten skal i behandlingen være motiveret for at arbejde med egne temaer, for eksempel præstation, kontrol, relationer og ansvarlighed.

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

Patienten skal være i arbejde og udvise alvorlige tegn på arbejdsrelateret stress, hvilket vil sige:

- Der skal være væsentlige arbejdsmæssige påvirkninger
- Patienten skal have haft fysiske, psykiske og adfærdsmæssige stresssymptomer gennem mere end fire uger
- Hvis patienten er sygemeldt, skal der være planer om, at patienten vender tilbage til arbejdsmarkedet undervejs i forløbet

Hvilke patienter tilbydes IKKE stressbehandling?

- Fuldtidssygemelding > 26 uger op til henvisning
- Sværere stressbelastninger uden for arbejdet
- Svær behandlingskrævende psykisk lidelse
- Aktuelt misbrug af alkohol eller narkotika

Henvisning

Patienten henvises til arbejdspsykologisk undersøgelse på Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik, Odense Universitetshospital. Patienten kan henvises af egen læge, psykolog, arbejdsplads eller fagforening.

Patienten indkaldes til psykologundersøgelse af de arbejdsmæssige belastninger og patientens tilstand med efterfølgende rådgivning. Psykologen vurderer, om patienten kan have gavn af efterfølgende stressbehandling.

Hvis jeg vil vide mere?

Har du spørgsmål?

Du er altid velkommen til at kontakte klinikken med dine spørgsmål på tlf. 6541 4990.

Telefontiden er mandag til fredag kl. 8.00-15.00.

Odense Universitetshospital
Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik
Tlf. 65 41 49 90
Mail via e-Boks på www.ouh.dk/odeamk
www.ouh.dk/amk

www.ouh.dk