



# Mestringsforløb Stress og depression

Center for Beskæftigelse og Rehabilitering  
Ydervangen 5, 8920 Randers NV  
Tlf. 8915 8400  
e-mail: cbr@randers.dk



## Mestringsforløb til stress- og/eller depressionsramte

*Stressramte har været overbelastet for længe og har derved overforbrugt kroppens fysiske og psykiske ressourcer. Typiske symptomer er kvalme, hovedpine, irritabilitet og søvnproblemer, mens evnen til at koncentrere sig og huske også ofte bliver ramt. Nogle stressramte udvikler en depression, som er kendetegnet ved, at man konstant er nedtrykt, uden energi og kan have svært ved at tage sig sammen til at udføre selv almindelige dagligdagsopgaver. Heldigvis er der hjælp at få!*

### Målgruppe:

- Personer med stress- og/eller depressionsrelaterede problemer, som gør det vanskeligt at opnå tilknytning til arbejdsmarkedet.
- Personer, der er motiverede og åbne for at arbejde med disse problematikker ud fra psykologiske vinkler og er åbne overfor at deltage i et gruppeforløb. (max. 10 personer)
- Personer der gerne sideløbende er i gang med et andet jobrettet tilbud, f.eks. praktik eller træning.

### Formål:

- At bibringe deltagerne indsigt i egne problematikker, således at disse bedre kan tackles og dermed frigøre overskud til at påbegynde en uddannelse, et job eller opstarte i praktik
- At give deltagerne tro på, at de igen har mulighed for en plads på arbejdsmarkedet.

### Indhold:

- Undervisning i hvad stress og depression er i og hvordan sådanne psykiske problematikker kan håndteres i forhold til at genopnå tilknytning til arbejdsmarkedet.
- Afsættet vil primært være "den kognitive tilgang", hvor deltagerens uhensigtsmæssige overbevisninger og tankemønstre udfordres gennem analyser af sammenhængen mellem tanker, følelser og handlinger.

### Form:

- Undervisningsformen består i oplæg fra underviseren, hvor deltagerne kan byde ind med egne erfaringer. Der vil ligeledes være mindre øvelser undervejs.
- Der er ikke tale om terapi eller anden form for behandling, men derimod om et rent edukativt (undervisningsmæssigt og støttende) kursusforløb.
- Undervisningen foregår i gruppe på max. 10 personer.
- Kurset strækker sig over 4 uger med undervisning 2 gange om ugen i 2½ time.