



Mestringsforløb
Stress og depression

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



Mestringsforløb stress og depression.

Målgruppe:

Mennesker som er belastet af stress og/eller depression og som selv oplever, at de er belastede og/eller har fået konstateret stress eller depression hos egen læge eller anden fagperson. Belastningstilstand er således den samlede benævnelse for målgruppen.

Formål:

Forløbets overordnede formål er mestring/håndtering og tilbagefaldsforebyggelse.

Forløbet er et gruppebaseret mestringsforløb der tilbyder professionel, målrettet og konkret handleanvisende hjælp til at reducere og håndtere fysiske som psykiske stresssymptomer, med henblik på bedring og forebyggelse af (fremtidig) stress og depression.

Indhold:

Forløbet indeholder både psykoedukation (viden om stress og depression) og mindre øvelser og hjemmeopgaver undervejs. I forløbet kommer deltagerne først til at arbejde med egenomsorg og afstresning, samt at værne relevant om sig selv og egne ressourcer. Herudover arbejdes der med at lære egne stresssymptomer og -årsager at kende for at finde og lære nye strategier og metoder til den enkeltes stresshåndtering og -forebyggelse.

- Hvad er stress og depression?
- Viden om stress og depression og hvad kan du gøre her og nu; søvn, stabilt aktivitetsniveau, egenomsorg, smittestress, narrativer mv.
- Balance mellem krav og ressourcer.
- Hvordan håndterer jeg stressfaktorer i mit liv- prioritering og planlægning.
- Mentale strategier til at arbejde med uhensigtsmæssig tænkning og alternative tanker.
- Symptomreduktion: tankestop øvelser.
- Tankernes betydning for adfærd og at udvide adfærdsrepertoiret/nye copingstrategier.

Form:

- Undervisningsformen har udgangspunkt i oplæg fra underviser og hvor deltagerne kan dele egne erfaringer i de efterfølgende gruppedrøftelser.
- Forløbet er ikke et behandlingstilbud, men psykoedukation ift viden om stress, depression og metoder til mestring og tilbagefaldsforebyggelse.
- Undervisningen foregår i grupper af max. 11 personer.
- Forløbet strækker sig over 4 uger, fordelt over 2 gange om ugen i 2½ time.
- Der udleveres undervisningsplan ved første modul og materiale/PowerPoint udleveres fra gang til gang.
- Forløbet afsluttes med et kort skriftligt notat, der kort beskriver udbyttet af forløbet samt de anbefalinger og opmærksomhedspunkter der er arbejdet med på forløbet.

