
Tilbagevenden til arbejde med støtte og opfølgning fra Plan & Handling.

Under forløbet er vi som nævnt i kontakt med din læge, din arbejdsplads/A-kasse/fagforening og din sagsbehandler i jobcentret, og forløbet tilrettes individuelt efter en introsamtale, hvor vi beslutter kombination og varighed af de forskellige redskaber, så du får præcist det forløb, du har behov for.

Sygemeldt
på grund af
stress
og hvad nu?

Sygemeldt
på grund af
stress
og hvad nu?

PLAN & HANDLING

Plan & Handling

Sankt Gjertruds Stræde 5, 2.

1129 København K

Tlf. 53 53 77 77

planoghandling@laboro.dk

www.planoghandling.dk

layout:jb@flant.dk

Et
projekt for
arbejds-
fastholdelse
af bl.a.
stressramte

Personer, der er sygemeldte på grund af stress, depression eller angst o.l. kan i samarbejde med Jobcenter København og Plan & Handling få hjælp til at genoptage arbejdet, eller blive raskmeldt, og få tilbudt nye metoder og redskaber til styrkelse af positiv selvomsorg og håndtering af arbejdssituation.

Din sagsbehandler kan vurdere, om forløbet hos Plan & Handling er relevant for dig at deltage i.

Under forløbet undervises du i redskaber og strategier til at få det bedre og klare et arbejdsliv.

INDHOLD UGE 1-8

INDIVIDUELLE SAMTALER

- Kontakt til egen læge med henblik på samarbejde og "fælles fodslag"
- Kontakt til virksomhed for at arbejdsfastholde
- Støtte og mentoring
- Støttende psykologsamtaler

GRADUERET FYSISK TRÆNING

Omhandler undervisning i principperne bag gradueret fysisk træning samt individuel vejledning i hensigtsmæssig regelmæssig fysisk træning med udgangspunkt i egen aktuelle formåen. Der er instruktion, opfølgning og støtte ved fysioterapeut.

FYSIOEDUKATION

Omhandler undervisning ved fysioterapeut i hvordan kroppen fungerer i forhold til knogler, muskler og led, hjerne og nervesystem, hjerte og kredsløb. Hvordan reagerer kroppen på stress og hvad sker der i krop og psyke under motion og hvordan forbedrer man sin søvn.

PSYKOEDUKATION

Omhandler undervisning af psykolog i psykologisk viden og konkrete redskaber med fokus på at opbygge mere optimisme, selvværd og selvtillid. På den måde udvikler man sig personligt og får frigjort ressourcer til at mestre udfordringerne på arbejdsmarkedet og livet generelt.

VARMTVANDSTRÆNING

Giver et behageligt udgangspunkt for at træne hele bevægeapparatet. Det er nemt at graduere træning i varmt vand - fra blid træning til hård styrke- og konditionstræning - alt efter den enkeltes formåen. Samtidig giver det en bedre balance og centrering, idet man træner fra sin kropskerne og kommer mere til stede i sin krop. Der er tale om en tilstand af velvære, som også har en gavnlig effekt på den psykiske tilstand i forhold til stress og depression. Man mærker sin krop på en blid og behagelig måde, hvilket er en kontrast til smerter. Varmtvandstræning foregår enten på hold eller som individuel træning under vejledning af fysioterapeut.



Valby Vandkulturhus. Foto: Team Bade

MINDFULNESS

Omhandler en tilstand af at være til stede i nuet på en bevidst og opmærksom måde. Man hviler i sig selv uden fokusering på smerter og bekymringer. Dette giver mere fred i sindet og energi til kreativ nytænkning.

KOST OG LIVSSTIL

Omhandler fokus på kostens sammensætning og betydning for at opbygge mere energi og generel sundhed.