

# Helbredsmestring

*Et mestringsforløb til dig der er sygemeldt*



Har du brug for nyt input, metoder og støtte til at håndtere dine helbredsproblemer?

Kender du alle de gode råd, men har du svært ved at finde motivationen til at få skabt gode ændringer og vaner?

Helbredsmestring er et støttende og tværfagligt gruppeforløb for personer, som har brug for hjælp til at blive klar til en beskæftigelsesrettet indsats.

Den gennemgående gruppeleder er sundhedsantropolog. Herudover vil der blive inddraget sociallæge, psykolog, fysioterapeut og virksomhedskonsulent.

## **Hvem kan deltage?**

Du kan være sygemeldt af både fysiske og psykiske årsager, og du skal være tilknyttet Center for Job og Arbejdsfastholdelse eller Jobafklaringscentret i Aarhus Kommune.

## Indhold / temaer

- **Sundhed og sygdom:** Hvad betyder sundhed? Hvad betyder sygdom? Hvordan indvirker det på vores evne til at deltage i de aktiviteter der hører til et normalt liv? En Præsentation af den bio-psykosociale sygdomsmodel mhp. at give den sygdomsramte indsigt i betydningen af samspillet imellem biologiske, psykologiske og sociale faktorer. Herudover viden om søvn og søvnhygge.
- **Sygdom og psyke:** Viden om almindelige psykologiske reaktioner på det at være sygemeldt og i et forløb ved et Jobcenter. Herunder redskaber til at håndtere hverdagen, psyken/kroppen og jobcenterforløbet så godt og konstruktivt som muligt mhp. at opnå fodfæste på arbejdsmarkedet / i tilværelsen igen.
- **Fysisk aktivitet, smerte og stress:** Sundhedsstyrelsens anbefalinger for at vedligeholde og styrke vores funktionsevne – herunder arbejdsevnen. Viden om hjernens eget apotek - hvordan bevægelse indvirker på både krop og sind gennem frigivelse af velvære hormoner og signalstoffer. Fokus på aktivitetstilpasning - om at finde en balance mellem hoved og krop / vil og kan - mellem aktivitet og hvile, så vi kan fungere i et afbalanceret mønster og få forståelse for, hvordan vi skaber et stabilt symptombillede.
- **Energiforvaltning:** Viden om og indsigt i, hvordan energiniveauet kan være ændret i forbindelse med sygdom og smerter. Fokus på hensigtsmæssig energiforvaltning, herunder nærende og tærende aktiviteter.

- **Værdier, styrker og drive:** Hvordan sygdom og smerter kan påvirke ens identitet, herunder ens værdier, men også kan gøre én bevidst om styrker og ressourcer.
- **Vejen tilbage i arbejde:** Hvad der er vigtigt ift. en holdbar plan om tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Herunder relevant viden om virksomhedspraktik, hvordan man søger, hvilke forberedelser og overvejelser man kan gøre sig inden opstart, rammer osv.

## Form

- Temaoplæg, dialog, erfaringsudveksling og praktiske øvelser
- Gruppe på max. 10 personer (løbende optag)
- Forløbet strækker sig over 6 uger med 1 ugentlig mødegang af 2 timer (tirsdage kl. 9.00 -11.00)

## Adresse

SOCIALLÆGEINSTITUTIONEN

SI-Sundhedsteam

Job, Sundhed og Ydelse

Fredens Torv 6

8000 Aarhus C.

## Henvisning

Din jobkonsulent kan henvise dig til tilbuddet.

A word cloud of Danish terms related to stress and mental health. The words are arranged in a roughly rectangular shape, with varying sizes and orientations. The colors of the words range from light green to dark brown. The terms include: Stress, Mestring, Barrierer, Vendepunkt, Tilpasning, Træning, Tanker, Angst, Familieliv, Arbejdsliv, Ressourcer, Overbelastning, Håndkraft, Værdier, Håb, Mindfulness, Energiforvaltning, Livslyst, Ledighedsstress, Smertes, and Bekymringer.