

KAMPEN MOD STRESS



37-årige Pernille Lund Stenger fra Ribe er en af de personer, der har modtaget otte ugers intens stressforløb på Den Gamle Avlsgård. Omsorgen og roen har for hende været afgørende.

Stor succes med stressforløb på Den gl. Avlsgård

Stressbekæmpelse: 35 personer har indtil videre været igennem det intensive stressforløb på Den Gamle Avlsgård i Ribe. Alle er tilbage på arbejdsmarkedet igen, de fleste på fuldtid uden yderligere sygemelding.

RIBE: Stilheden rammer som en mur, og man sænker konsekvent stemmen til en lavmælt hvisken i en mere behagelig og afslappet staccato, når man træder ind på Den Gamle Avlsgård i Ribe. Stedet emmer af ro og omsorg. Det er i disse omgivelser, at indehaver og psykoterapeut Laila Bro sammen med sit personale har fundet et koncept imod stress, som ser ud til at have en forbløffende stor effekt.

35 personer fra alle typer arbejdspladser både ansatte, ledere og direktører har været igennem forløbet og de er alle tilbage på arbejdsmarkedet.

– Vi har lavet en helhedsorienteret proces, hvor krop og sind er med hele vejen. Vores erfaring er, at når folk har fået en sygemelding på fire uger, så kan deres krop få lov til at slappe af og helingen kan begynde, forklarer Laila Bro. Behandlingen på Den Gamle Avlsgård er individuelt tilrettelagt og tager som udgangspunkt fire uger, hvor den stressramte kommer tre-fem dage om

ANTI STRESS



Af Susanne K. Jensen, skj@jv.dk



Foto: Joan Karlsen jre@jv.dk

ugen, så behandlerne når at få ordentlig fat i roden til stressen og kan behandle den. Behandlingen indeholder både samtaler, gåture, psykoterapi, healingsterapi, massage og afspænding.

– Man kan sagtens bruge et år på ugentlige samtaler med en terapeut, men så må den stressramte bruge energi på at lukke ned i de mellemliggende perioder. Med det intensive forløb vi tilbyder, sparer den stressramte en masse ressourcer og er på, på den gode måde, siger Laila Bro.

Hemmeligheden skal findes i samarbejdet med den stressramtes arbejdsplads. Det er nemlig arbejdspladsen og i nogle tilfælde den enkeltes læge, der henviser og betaler for forløbet.

– De fleste er i arbejde igen efter de fire ugers behandling, så selvom forløbet koster 29.000 kroner, så er det en langsigtet investering i medarbejderen og i vores samfund, der kan undgå lange sygemeldinger, hvor jobcenter-systemet bliver indblandet, siger Laila.



Pernille og Anna: –

I behandling: 37-årige Pernille Lund Stenger og 51-årige Anna har begge været i stressbehandling på Den Gamle Avlsgård. De har begge prøvet andre forløb, men er enige om, at forløbet har givet større selvsigt.

Selvom det er den samme fem kilometer tur, der bliver gået hver dag under stressforløbet på Den Gamle Avlsgård, så spørger flere af de stressramte ofte efter tre ugers tid, om de virkelig har været her før.

– Det giver et godt billede af, hvordan folk er lukket inde i sig selv i starten. Der ser de ingen detaljer, men kun asfalt. Når de begynder at se tingene omkring dem, kommer erkendelsen af, hvor hårdt de kan være ramt, og så begynder de at kunne tage imod behandlingen hos os, siger Laila Bro fra Den Gl. Avlsgård.

51-årige Anna, der af personlige årsager ikke har lyst til at stå frem med sit fulde navn, er en af dem, der har prøvet pludselig at kunne se. Selvom hun ikke selv vil kalde det redskaber, så har hun lært noget nyt om sig selv på et helt nyt plan på de seks uger, hun har været på intensivt stressforløb.

– Jeg ved nu hvilke situationer, der er svære for mig, og hvilke situationer, der påvirker mig negativt, og hvad jeg kan gøre i de situationer i stedet for, forklarer Anna.

Selvom hun igen er tilbage i sit gamle lederjob, har hun stadig samtaler med Laila Bro.

– Jeg er slet ikke færdig med behandlingen.

KAMPEN MOD STRESS



Gåturen i den skønne natur omkring Ribe er en hel essentiel del af den intensive stressbehandling på Den Gamle Avlsgård. Her går psykoterapeuten sammen med patienten, mens de snakker. – Når kroppen er i gang, så kommer hjernen også i gang og det giver et helt andet drive. Til at starte med ser folk kun asfalten, men efter tre uger begynder de også at se blomsterne og træerne omkring os, forklarer psykoterapeut Laila Bro.

Foto: Thorbjørn Flinker

Ansatte styrket tilbage

Anbefaling: Både i Haderslev og Tønder kommuner har de brugt stressbehandlingen på Den Gl. Avlsgård med stor succes.

Da skoleleder Karsten Rudbeck Jessen fra Sønder Otting Skole ved Haderslev fik en medarbejder, der kom i ubalance på grund af stress, var han slet ikke i tvivl om, at han skulle kigge mod Ribe og Den Gamle Avlsgård for at få hjælp.

– Vi har samarbejdet omkring psykisk arbejdsmiljø med Den Gamle Avlsgård tidligere, og jeg kendte Laila og tænkte, at det lige var den ånd og støtte, som min medarbejder havde brug for. Det viste sig heldigvis også at være tilfældet, forklarer Karsten Rudbeck Jessen. Efter kun fem ugers sygemelding var medarbejderen tilbage på fuld tid igen.

– Det afhænger selvfølgelig af personen, men jeg har haft sygemeldinger på op mod et helt år, så det her var fantastisk hurtigt, og vi har ydermere fået nogle fælles redskaber til at arbejde videre med, forklarer skolelederen. Den store forskel ser Karsten Rudbeck Jessen i, at det er ham som leder, der henviser medarbejderen til behandlingen.

– Det giver nogle helt andre redskaber. Det er okay, at jeg også bliver guidet af terapeuten. Jeg skal ikke vide, hvad de snakker om, men det er okay, at jeg hører til, hvordan det går, og hvordan vi bedst muligt hjælper medarbejderen tilbage.

Finder kernen

I Tønder Kommune har de en samarbejdsaftale med Den Gamle Avlsgård, og medarbejdere kan henvises til stressbehandlingen, hvis symptomerne er arbejdsrelateret. Tine Wollesen, distriktsleder i hjemmeplejen, Skærbæk, har haft fire medarbejdere af sted til behandling for stress på Avlsgården.

– Stress er utrolig komplekst og det er individuelt, hvad der udløser det. Men her er forløbene tilrettelagt, så behandlerne går direkte ind og finder årsagen til problemerne. Jeg har haft fire medarbejdere med fire vidt forskellige forløb, men de har været i centrum, og de er kommet styrket tilbage til arbejdspladsen, fordi de har lært dem selv bedre at kende og ved hvilke signaler, de skal være opmærksomme på, forklarer Tine Wollesen, der uden tvivl vil anbefale den korte behandlingsform til andre, hvis det er arbejdsrelateret.

– Jeg følger forløbene tæt med Laila og medarbejderen. Hurtigt laves en handlingsplan med konkrete løsninger og prioritering af arbejdsopgaver, afstemning af forventninger og plan for tilbagevending. Den målrettedet der er her i de intensive forløb, er det gode. Mine medarbejdere kender nu sig selv i situationen og kan sige, det her er symptomer for mig, nu skal jeg lige finde ud af, hvorfor jeg er i ubalance, forklarer Tine Wollesen.

Vi er blevet klogere på os selv

Det er en proces, hvor jeg hele tiden skal passe på ikke at falde tilbage i den samme rille. Jeg har allerede oplevet episoder, hvor jeg kunne se, at jeg skal passe på.

Hun har før været sygemeldt på grund af stress, men det intensive stressforløb var en helt ny måde at angribe tingene på for hende:

– Sidste gang jeg gik ned med stress, fik jeg fire samtaler med en psykolog over flere uger, men det tog kun det akutte. Her fik jeg seks intense uger med både samtaler, gåture, afspændingsterapi, healingsterapi og massage. Det hjælper ikke kun at arbejde med ens tanker, det handler også om følelser og kroppen. Jeg har anstrengt mig alt for meget i alt for lang tid, og det kan virkelig mærkes i kroppen. Jeg havde flere spændinger, det fik jeg snakket med healingsterapeuten om, og på den måde fik jeg anskuet min situation fra flere vinkler.

Panikangst

Den 37-årige ergoterapeut, Pernille Lund Stenger, fra Ribe har lidt af panikangst og depression on and off siden hun var 19 år. Hun har derfor været sygemeldt i flere længere perioder af sit liv. I efteråret 2013 var

FAKTA

Stress i Danmark

■ Resultater fra en spørgeskemaundersøgelse fra 2012, hvor 16.300 beskæftigede har udfyldt spørgeskemaet "Arbejdsmiljø og helbred i Danmark 2012" viser, at 15 procent af alle deltagere rapporterer, at de har følt sig stresset 'Hele tiden' eller 'Ofte' inden for de sidste 2 uger. Blandt dem angiver 43 procent at kilden til stress er både arbejde og privatliv.

■ Kvinder føler sig oftere stresset end mænd. Kvinder under 44 år føler sig oftere stresset end kvinder over 45 år. Mænd over 55 år føler sig sjældnere stresset end de 25-54-årige mænd.

KILDE: FORSKNINGSCENTER FOR ARBEJDSMILJØ

den helt gal, og hun endte med at gå ned med depression og angst. Siden da har kommunen forsøgt at hjælpe hende ved at sende hende på et mindfulness forløb, men intet har rigtig fået hende oven vande igen. Hun faldt selv over forløbet på Den Gamle Avlsgård, men da var kommunens pengekasse lukket i. Behandlerne valgte dog at give hende behandlingerne gratis. Det har ændret hendes syn på livet:

– Jeg var virkelig overvældet over den godhed og varme, jeg har fået herude. Jeg har aldrig rykket mig så hurtigt før. Jeg er en helt anden Pernille i dag end for to måneder siden. For første gang føler jeg, at jeg har fået nogle redskaber med mig, som jeg kan bruge til at kontrollere min angst og handle på den, forklarer hun. Selvom hun nu er ledig, så er hun klar til igen at indgå på arbejdsmarkedet - også helt uden at stresse over, at hun i øjeblikket ikke har et arbejde.

– Jeg er blevet grundet på en helt ny måde, og jeg føler, jeg kender mig selv bedre end nogensinde før. Jeg ved, at jeg skal passe på mig selv og træffe nogle hensigtsmæssige valg for mig selv. For jeg har nemlig et valg, og jeg er sikker på, at der nok skal komme et job til mig også, siger Pernille.