

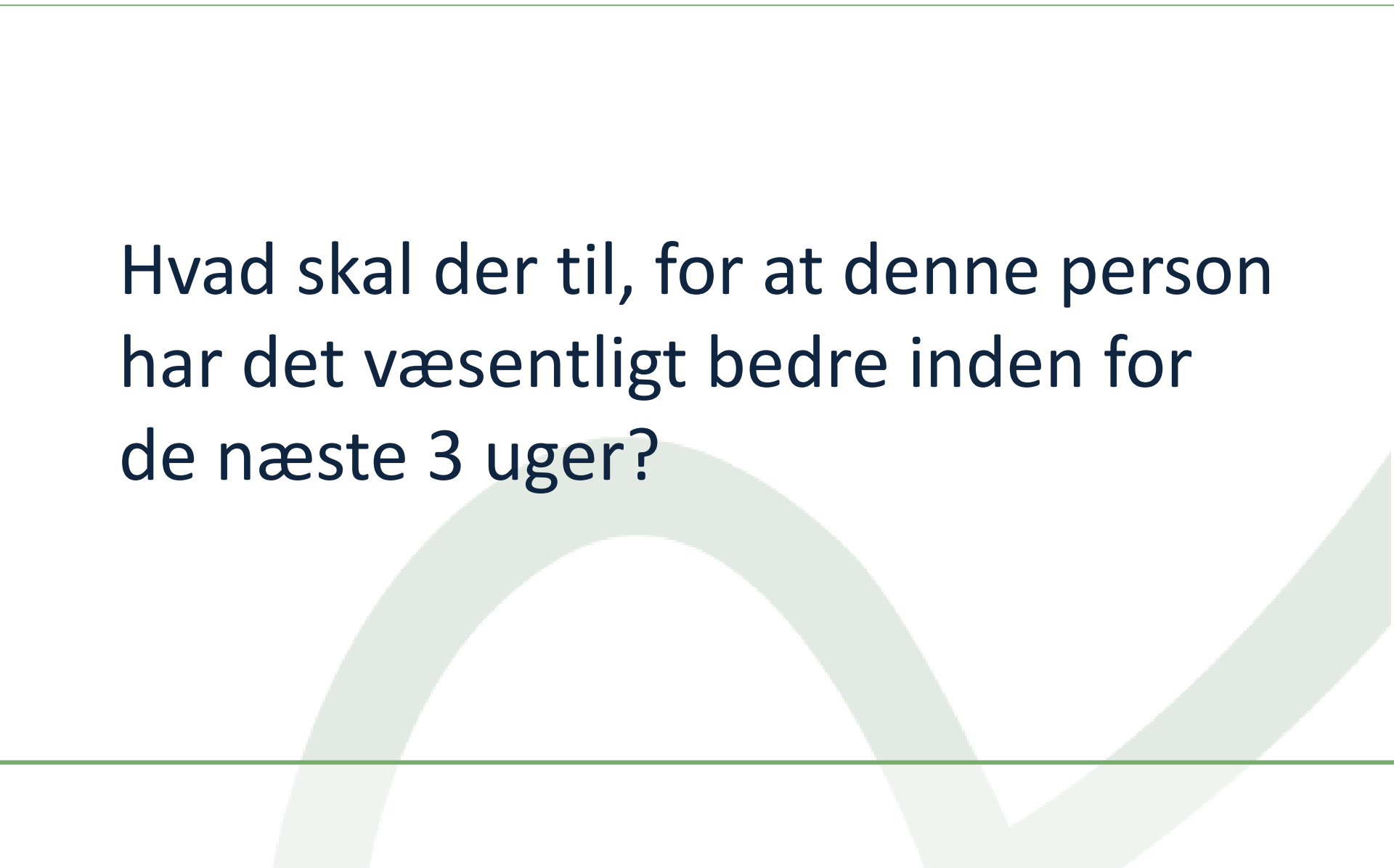



Tag på arbejde

Stressbehandlingskonferencen
20. januar 2017

Jesper Karle
Speciallæge i psykiatri, dr. med.

Hvad skal der til, for at denne person har det væsentligt bedre inden for de næste 3 uger?




- Bag stress
 - Fred og ro dogmet
 - Målrettet behandling
 - Det tværsektorielle samarbejde
 - Begrænsning af sygefravær – Forebyggelse af sygdom
- 

- Forebyggelse, udredning og behandling
- Vi tror ikke på sygdommelding som behandling
- Psykologisk, psykiatrisk og beskæftigelsesrettet perspektiv

Hvad er stress?



- Stress er ikke en diagnose
 - Stress er ikke én tilstand
 - Der er behov for afklaring
- 

- Tilpasningsreaktion
- Eksistentiel krise
- Sorg
- Vanskelig livssituation
- Utilfredshed
- Samarbejds-
vanskeligheder
- Følger efter mobning
eller chikane
- Depression
- Angsttilstand
- "Pseudostress"
- Misbrug
- ADHD
- Alvorlig sindslidelse

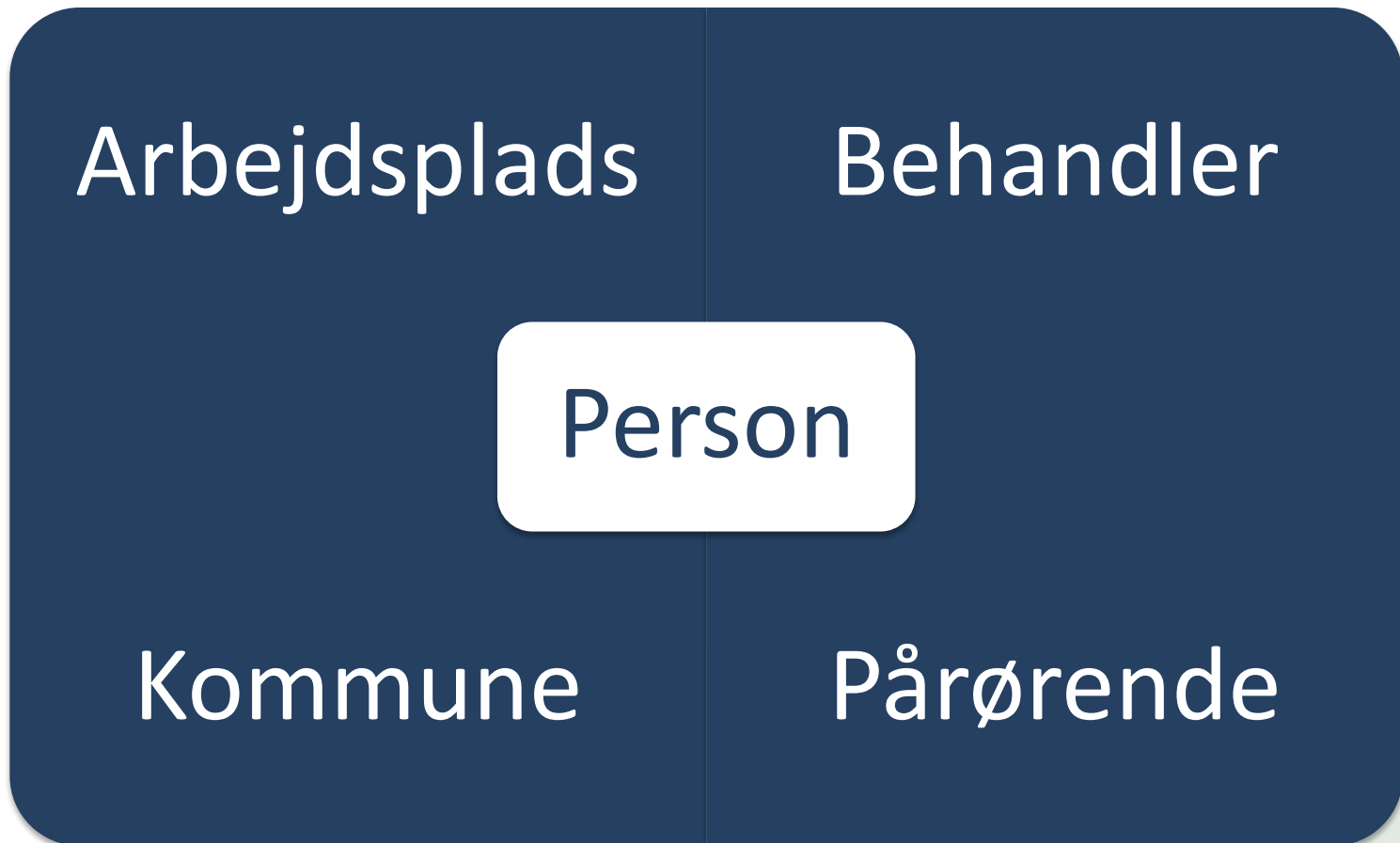
- Hvilken/hvilke sygdom(me) førte til uarbejdsdygtighed?
 - Er personen vel udredt?
 - Er personen vel behandlet?
- Er det foreneligt med at arbejde?
- Hvordan ser personen på sygdom/helbred?

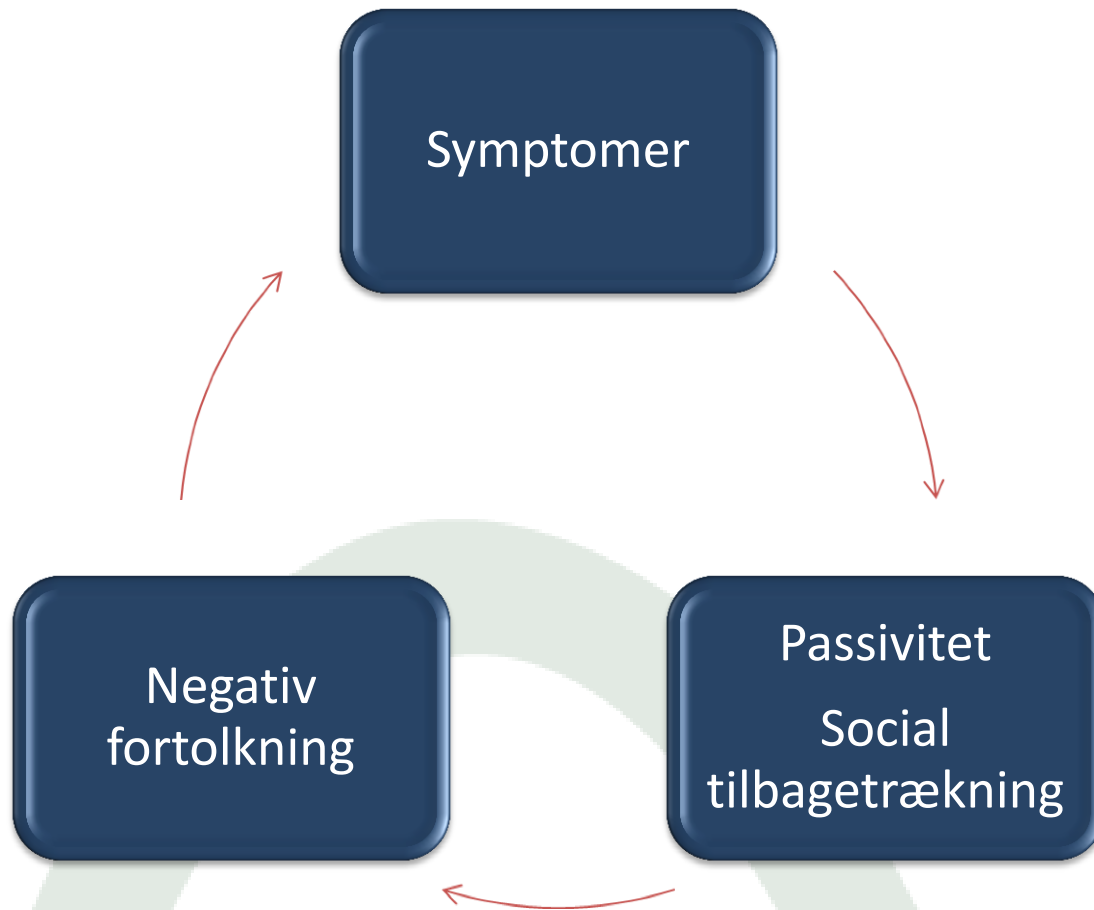
Medicin?





- Arbejdsmarked
- Forsørgelsesmulighed
- Udredning og behandling – tilgængelighed, holdning, kvalitet
- Personens egen forventning
- Sygdommens art og sværhedsgrad





Rask



Syg



Rask

Syg



”Stress” – Tilpasningsreaktion

Tid



2-3 uger



Ingen bedring

Bedring 😊



Sygdom? Livsudfordringer?
Mistrivsel/konflikter på job?
Risiko for fjendebillede stiger

- 43-årig mand
- Oplevelse af stress – dårlig relation til chef
- Starter hos psykolog
- Psykoterapi alene fører ikke til bedring
- Depression
- Antidepressiv medicin + fortsat psykoterapi
- Rundbordssamtale med leder
- Tilbage i arbejde - gradvist

Et overbelastningsyndrom?

Eller

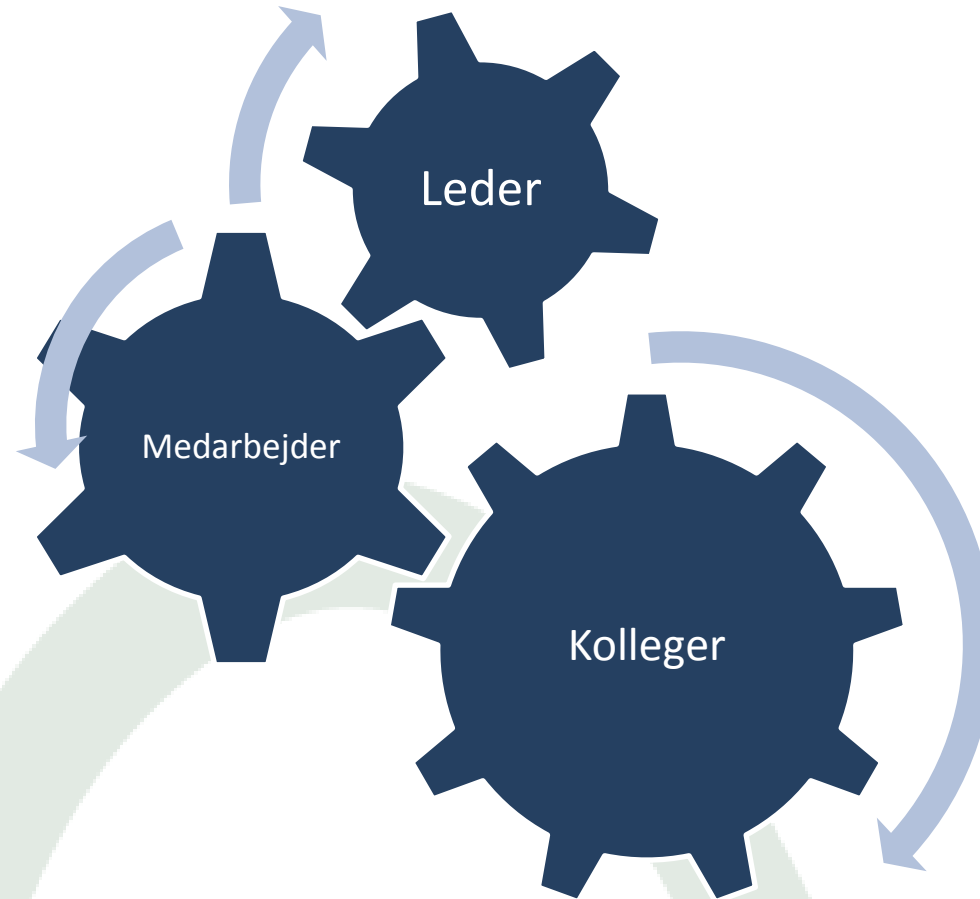
En følelsesmæssig reaktion på
vanskelige livsomstændigheder?

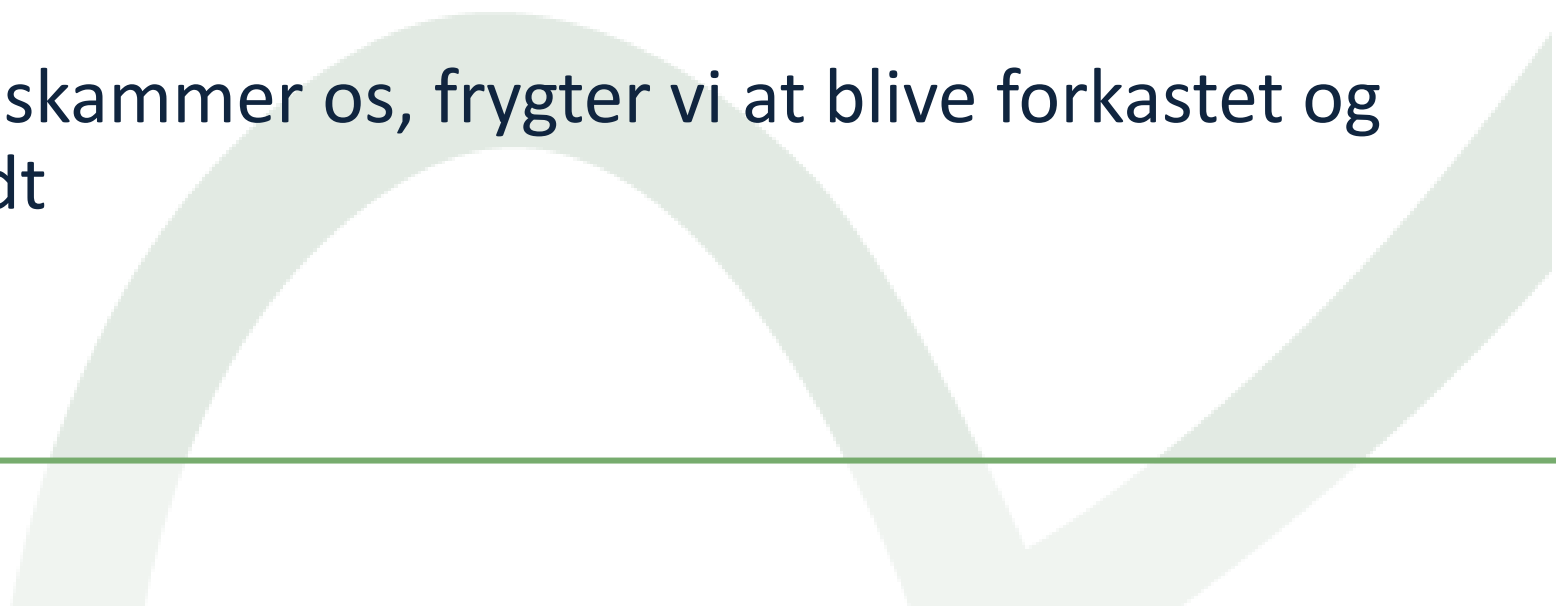
- Ingen simpel sammenhæng mellem velbeskrevet udefra kommende belastning/oplevet arbejdspress og den enkelte persons fortolkning og reaktion.
- Der findes ikke et stressyndrom.
- Udviklingen sker som en indre proces. Kan observeres som en ændret adfærd.

- ”En aktiv lederindsats virker bedre mod det bundlinjedrænende sygefravær end både frugtkurve, betalt fitness eller nedfældede trivselspolitikker”

Dansk Industri, 2011





- Mennesker med stress føler **skam**
 - **Skam** skyldes frygten for at blive afsløret i ikke at være dygtig nok eller god nok som menneske
 - Når vi skammer os, frygter vi at blive forkastet og udstødt
- 

Pointe:

- Skam er irrationel
- Skam er ikke-sproglig

Jesper Karle & Lars Aakerlund

Tag på arbejde

– fra sygemelding
til samarbejde