



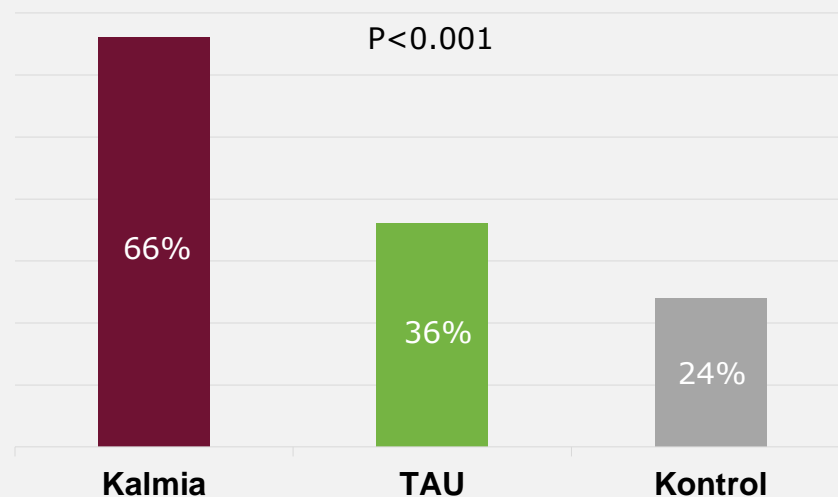
Når samtaler ikke er nok!

Kalmia-metoden

Baggrund

- Kalmia-metoden er skabt på erfaringer fra hhv. PC Stolpegård og Stressklinikken, Hillerød Hospital
- Kalmia-metoden var et af behandlingsmodulerne i projekt COPEStress
- Resultatet af forskningen viste at Kalmia-metoden fik signifikant flere tilbage i arbejde på fuld tid sammenlignet med psykologsamtaler, 66% vs. 36%

Procent tilbage på arbejde efter 3 måneder



Original Research

The effects of a group based stress treatment program (the Kalmia concept) targeting stress reduction and return to work. A randomized, wait-list controlled trial.

Bo Netterstrøm, Lene Friebel, Yun Ladegaard

Department of Occupational and Environmental Medicine, Bispebjerg Hospital, Copenhagen 2400-DK

Ref.: J Environ Occup Sci.2012;1:111-120

Kalmia-metoden

- Kalmia-metoden er en kombination af
 - Psykoterapi
 - Kropsbevidsthedstræning, BBAT* med mindfulness meditation
- BBAT er en behandlingsmetode, hvor patienten får redskaber til at mærke og håndtere kropslige reaktioner på psykiske belastninger
- Kalmia-metoden består af
 - Visiterende forsamtale
 - 10 x samtaleterapi á 2,5 time i gruppe med to terapeuter
 - 10 x BBAT med mindfulness meditation á 2 timer med en terapeut
 - SCL-92 og MDI ved start og slut
 - Evt. arbejdsplads- eller sagsbehandlersamtaler
- Målgruppen er patienter med
 - Stress- eller belastningsreaktion
 - Angst og/eller depression
- Eksklusion:
 - Misbrug
 - Svære psykiske lidelser
 - Manglende sprogkundskaber
 - Ikke egnet til psykoterapi

*Basic Body Awareness Therapy



Mål

- Evaluere effekten af Kalmia-metoden:
 - Patienterne henvises via f.eks.
 - Jobcentre
 - Pensionskasser
 - Arbejdsplads
 - Eller henvender sig selv
 - Patienterne opfylder in-og eksklusions kriterierne
 - Patienterne udfylder selvvurderingsskemaet SCL-92, Symptom Check List, ved start og slut af behandlingen
 - Alle har gennemført et fuldt behandlingsforløb



Population

I alt 41 patienter, som har gennemført forløbet og udfyldt SCL-92

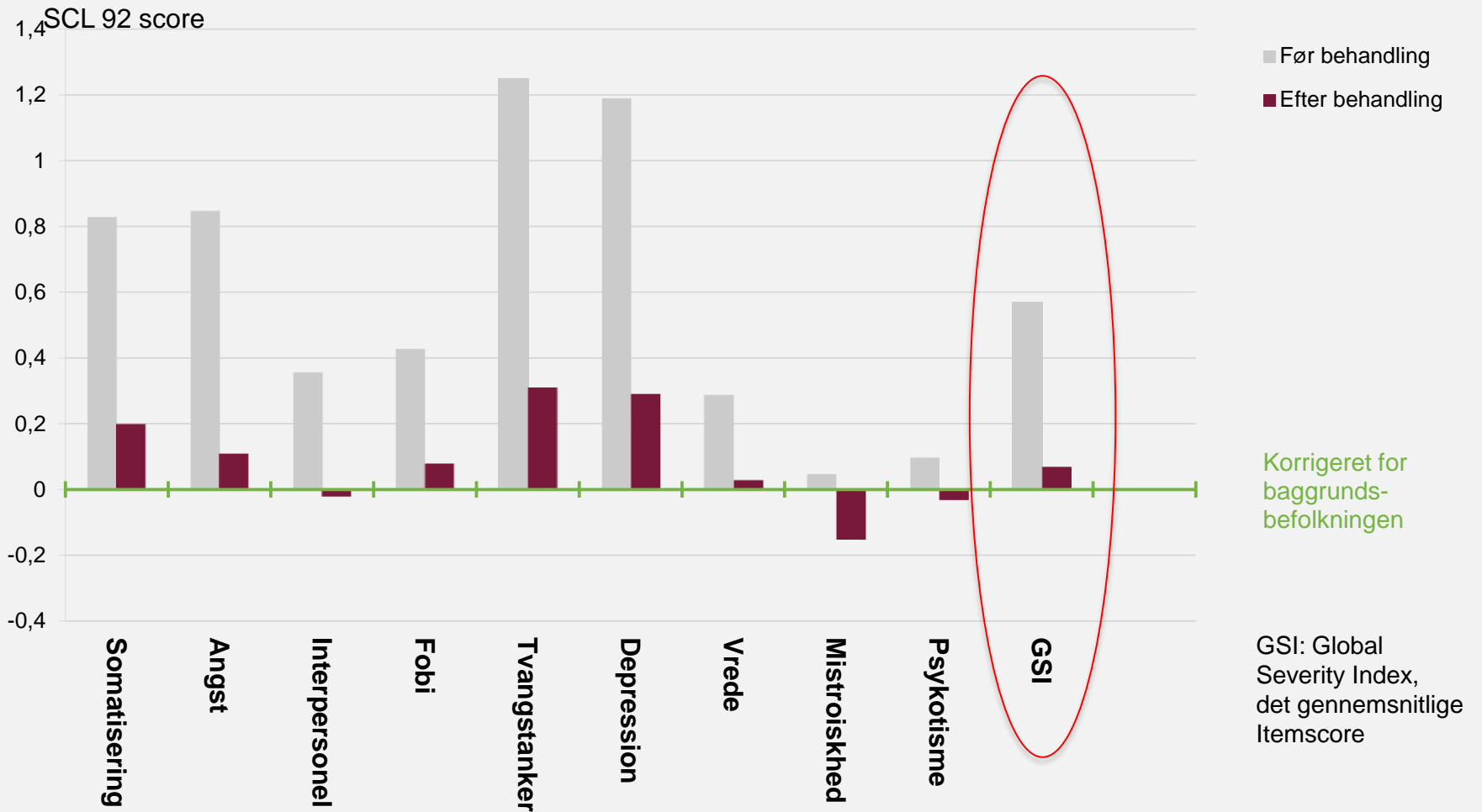


- 24 kvinder, alder 26 - 62 år, gennemsnits alder 48,7 år
- Sygemeldt fra 0 - 76,5 uger, gennemsnit 9,6 uger



- 17 mænd, alder 31- 61 år, gennemsnits alder 49,9 år
- Sygemeldt fra 0 - 44 uger, gennemsnit 9,3 uger

Resultater



Konklusion

10 ugers kombinationsbehandling med krops-og psykoterapi, reducerer stressramtes symptomer til niveau med baggrundsbefolkningen

Ambition:

At kunne præsentere resultatet af vores intensive 5 ugers forløb for nyligt sygemeldte patienter, hvor der også gives en kombination af samtale- og kropsterapi

www.kalmia.dk

