



STRANDPARKEN RESSOURCECENTER

**Individuelt Erhvervsrettet forløb
På skånsomme vilkår...**

Du er kilden til den forandring, du ønsker at se...

Indholdsfortegnelse

Individuelt erhvervsrettet forløb	side 5
Baggrund	side 7
Bjarne og Birgitte Frederiksen	side 9
Temadage	side 11
Temadage	side 13
Netværksmøde	side 15



Individuelt

Temadagene og de individuelle samtaler vil foregå i Strandparkens Ressourcecenter.

erhvervsrettet forløb

Strandparken Ressourcecenter er et tilbud om et individuelt tilrettelagt motiverende procesforløb for dig som er sygemeldt pga. stress eller depression. Forløbet tager udgangspunkt i samtaler med en psykoterapeut i Strandparkens Ressourcecenter. Forudsætning for deltagelse er, at du mestrer det danske sprog i skrift og tale. Formålet med samtalerne er, at skabe mulighed for, at du kan aktivere dine ressourcer så du bliver i stand til at orientere dig hen imod arbejds- og uddannelsesmarkedet. Det vil sige, at formålet med samtalerne er, at igangsætte processer, der udvikler dine handlemuligheder. Varighed af forløbet er som udgangspunkt 8 uger. Det er muligt, at deltage i forløbet selv om du fortsat er tilknyttet din arbejdsplads i et antal timer om ugen.

I perioden vil der være:

- Løbende samtaler med psykoterapeut, hvor din aktive medleven og forståelse/ erkendelse af din situation er et afgørende element.
- Tilbud om deltagelse i temadage
- Deltagelse i netværk
- Selvrefleksion via skrivelse af dagbog (Dagbogen skal bruges til synliggørelse/ selvevaluering af dine nuværende ressourcer)

Da der er tale om individuelle forløb vil fremmødet blive aftalt nærmere med den enkelte klient. Der er ikke tale om dagligt fremmøde - men max 3 mødedage pr. uge.



Strandparkens Ressourcecenter tager sit udgangspunkt i:

En dejlig villa på 350 kvm med skøn have centralt beliggende i Esbjerg by, der er gå afstand til: centrum, fitnesscenter, svømmestadion, skov, havn og strand. Der er gode muligheder for offentlig transport, da flere busruter har stoppested 50 m fra vores adresse.

Baggrund

Stress og depression sender flere og flere ud i en sygemelding. Det viser undersøgelser fra Arbejdsmedicinsk klinik og fra landets kommuner.

Strandparken Ressourcecenter er et individuelt motiverende tilrettelagt forløb for stress og depressionsramte voksne.

Stress:

Stress er ikke, en sygdom, men kroppens svar på en belastning af fysisk eller psykisk karakter. Stress findes i os alle – både som en negativ og som en positiv tilstand. Hvis vi er i stand til, at afbalancere stressen kan vi udnytte den positivt, og i stedet for at blive nedbrudt, og med risiko for en følgesygdom kan vi bruge stressen som en positiv drivkraft i vores aktive hverdag.

Depression:

Alle mennesker oplever kortvarige skift i deres humør, det er helt normalt.

Ved en depression derimod påvirkes både psyken og kroppen og derved opstår der vanskeligheder med de kognitive funktioner.

Der kan være flere årsager til en depression. En forudsætning for, at vende tilbage til ”glæden” er, at man viser sine følelser respekt ved, at acceptere, at de er der, og at man derefter lærer, at udtrykke klart og tydeligt hvad man vil og hvad man ikke vil - samt give udtryk for hvad man gerne vil have og samtidig udtrykke det på en måde så det bliver forstået og respekteret.

Det er, ” at tage ansvar for eget liv” og det vil forøge både selvtillid og selvværd.

Bjarne og Birgitte Frederiksen



Vi har begge en mangeårig erfaring indenfor arbejdet med stress og depressionsramte.

Vi har en række flerårige uddannelser bag os indenfor: psykologi, pædagogik, psykoterapi samt ledelse.

Vores arbejde i Strandparkens Ressourcecenter foregår i en anerkendende kultur, og med udgangspunkt i Ressourcecentrets værdier:

Respekt, værdighed og empati.

Der fokuseres på **ressourcer, selvevaluering og handlekompetencer** som de vigtigste elementer.

Strandparkens Ressourcecenters medarbejdere er tværfagligt sammensat indenfor det socialt – og sundhedsfaglige område, såsom: Psykoterapeut, diætist, socialpædagog, fysioterapeut samt mindfulnessinstruktør.

Temadage



Temadagene vil have fokus på, at du tilegner dig kompetencer indenfor de arbejds rettede, sundhedsmæssige og personlige områder.

Undervisningen foregår i Strandparken Ressourcecenters mødelokale fra kl. 9.00 til ca. kl. 12.00.

Der er tale om holdundervisning på max 9 deltagere.

Der serveres kaffe, the med morgenbrød og frugt ved alle temadage.

Temadag med Mindfulness instruktør:

Evnen til, at være fuldt tilstede i nuet.

Mindfulness som metode og teknik kan bruges til, at opnå en højere livskvalitet, f.eks. ved at give øget indre ro, reducere stress, øge koncentrationen og effektiviteten i hverdagen, give større selvindsigt, samt skabe bevidsthed om egne tankestrømme. Et centralt punkt i Mindfulness er evnen til nærvær, og fuld opmærksomhed på det der er lige nu, derved opøver man evnen til, at agere i stedet for, at reagere.

Temadag ved Diætist:

Motion og kost påvirker psyken.

Diætisten arbejder med at øge din viden og forståelse for ernæringens betydning i forhold til sundhed og sygdom og arbejder med, at øge dine handlekompetencer i forhold til at foretage hensigtsmæssige kostændringer.

Sunde spisevaner medfører en bedre sundhedstilstand, energiniveau, og overskud. Den diætistiske rådgivning sker igennem oplæg/ undervisning på hold, hvor fokus er på de gældende kostanbefalinger og sunde kostvaner.

Temadage



Temadag ved psykoterapeut:

Mål, valg og kompetencer.

En meget væsentlig forudsætning for at få et godt liv er, at vi selv tager ansvar og aktivt bevæger os i retningen af det, der betyder noget for os.

At tage ansvar for sit eget liv indebærer, at man vedkender sig sin livsførelse, sine valg og sine fravalg. Igennem øget selvbevidsthed bliver du bedre til, at forstå din rolle i en forandringsproces og til at tage aktivt del i de ændringer, der er relevant for dit erhvervsforløb.

Temadag ved fysioterapeut:

Sammenhæng mellem krop og psyke.

Temadagen omhandler samspillet mellem krop og psyke. Hvordan kan vores sinds tilstand afspejles i vores krop og hvad kan vi gøre ved det?

Der tages udgangspunkt i kroppens og hjernens anatomi.

Der vil ligeledes være fokus på smertemekanismer og håndteringen af smerter - både fysiske og psykiske.

Betydning af motion for håndtering af både fysiske og psykiske barrierer.

Netværk

- hvad er det?

I Strandparkens Ressourcecenter vægtes det, at man har mulighed for at møde ligestillede,
- ikke for at tale om sygdom – men med fokus på livgivende aktiviteter.

Hovedvægten ligger på opbygning af de sociale kompetencer/relationer når vi mødes i
netværket.



A lush green garden with a wooden bench in the background. The scene is filled with various green plants, trees, and a well-maintained lawn. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

STRANDPARKEN RESSOURCECENTER

Ved Bjarne og Birgitte Frederiksen

Strandparken 15 · 6700 Esbjerg

Tlf. 75 17 97 77 · Mobil. 20 86 88 67

Mail: mail@strandparken-ressourcecenter.dk

www.strandparken-ressourcecenter.dk

Vi glæder os til at byde dig velkommen...