



# Håndtering af stress og belastninger

- gennem individuelt sundhedsfremmeforløb



# 8 ugers individuelt tilrettelagt forløb

- sammen med arbejdsmedicinere, arbejdspsykolog, fysioterapeut og socialfaglig konsulent

- Få indsigt i fysiske, følelsesmæssige og mentale reaktioner.
- Få indsigt i metoder, der mobiliserer ressourcer til håndtering og restituering.
- Få undervisning i konkrete øvelser og redskaber, der øger evnen til at handle hensigtsmæssigt, når der opstår belastninger.
- Få undervisning i relevante trænings/afspændingsøvelser med fokus på arbejds- og pausevaner samt hvordan metoderne anvendes i dagligdagen - både på arbejde og privat.
- Få støtte til fastlæggelse af en realistisk plan for tilbagevenden til arbejde.

Kurset er for ledige og ansatte, der har brug for at kunne håndtere stress og belastninger.

Der skal beregnes gennemsnitligt 10 - 12 timers aktivitet om ugen.



# Forløbet

- Starter med indledende samtale med læge.
- De 8 uger tilrettelægges sammen med fysioterapeut og arbejdspsykolog.
- Der afsluttes med en samtale med socialfaglig konsulent for at støtte tilbagevenden til arbejde, evt. i form af rundbordssamtale på arbejdspladsen, med sagsbehandler i jobcenter eller forsikringssselskab.
- En tværfaglig beskrivelse og vurdering af arbejdsevnen sendes til sagsbehandler, pågældende selv, egen læge og andre efter aftale.



# Henvisning

Der henvises skriftligt eller telefonisk til CAF, Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling.

Pågældende indkaldes til indledende lægesamtale, hvorefter startdato og tilrettelæggelse af det individuelle forløb aftales. Der sendes orientering til egen læge.

Pris: Kr. 20.000,00



**Bispebjerg  
Hospital**

**CAF - Sekretariatet**  
Bispebjerg Hospital  
Bispebjerg Bakke 23  
Indgang 33  
2400 KBH NV  
Tlf. 35 31 60 60  
Fax 35 31 60 70  
E-mail: [info@c-a-f.dk](mailto:info@c-a-f.dk)  
[www.c-a-f.dk](http://www.c-a-f.dk)