

REHABILITERING HÄLSOGRUPP FÖR MEDARBETARE MED ELLER I RISKZONEN FÖR UTMATTNINGSSYNDROM



Bakgrund

Insjuknandet i utmattningssyndrom föregås av en längre period av stress, där egna eller omgivningens krav varit svåra att leva upp till. Många försöker hantera situationen genom att anstränga sig ännu hårdare. Kroppen varvar upp och systemet går på högvarv, utan tillräcklig tid för återhämtning. För att upprätthålla samma funktionsnivå ökas anspänning och koncentration successivt, vilket tar ännu mera kraft. Varningssignalerna ignoreras ofta (hjärtklappning, oro, ångest, minnesstörningar, sömnproblem etc) och till slut klarar kroppen inte längre att kompensera för de extraordinära ansträngningarna och man "går in i väggen". Man förlorar all energi och drabbas av ett mentalt och fysiskt sammanbrott.

Overklighetskänsla, handlingsförlamning, irrationellt beteende, ångest, avskärmning, sömnstörningar och olika kroppsliga symtom är vanliga. När den första fasen efter sammanbrottet är över, kvarstår en allvarlig sjukdomssituation med utmattning och kognitiva svårigheter avseende uppmärksamhet, planering, koncentration, minne och nedsättning av alla dagliga funktioner. Vid minsta krav varvar systemet upp i full omfattning.

De kroppsliga och mentala symtomen klingar gradvis av och förmågan till aktivitet återkommer. Lätta fysiska och psykiska symtom kan kvarstå under lång tid och sänkt stresströskel är vanligt under många år. Lindriga minnes-, koncentrations- och uppmärksamhetsstörningar kan också kvarstå under avsevärd tid. För att påskynda tillfrisknandet är behandling och rehabilitering viktig och kan innehålla motion, sjukgymnastik, samtalsterapi och stresshantering. Ibland är det också nödvändigt att hitta sätt att ändra sin livs- och arbetssituation.

Gotahälsans kurs bygger på en individuell rehabiliteringsplan som består både av fysisk aktivitet och av teori och praktiskt arbete om människa och förändring.

Målgrupp

Medarbetare med eller i riskzonen för utmattningssyndrom

Syftet

- Att öka livslusten/ livskvaliteten hos deltagarna
- Att identifiera och aktivera hälsofrämjande resurser

- Att öka möjligheterna för att vara kvar i arbete eller att förkorta sjukskrivning för återgång i arbete
- Att gruppen är en resurs för deltagarna

Innehåll

Genom gemenskapen och delaktigheten blir gruppen resurs för deltagarna. Detta är i sig social träning men också ett sätt att kunna vara kvar i arbete alternativt förbereda sig för återgång i arbetsgemenskap.

Begrepp som är önskvärda att arbeta med i gruppen är

- Gemenskap
- Bekräftelse
- Förståelse
- Mening
- Delaktighet
- Kunskap
- Information

Begreppen ska vara en praktik snarare än teori. När det gäller deltagarna är förståelse för och kunskap om utmattningssyndrom en väg till att få nya perspektiv. Detta kan ske genom diskussion samt information som gruppledarna ansvarar för. Att förstå och bli bekräftad i sin situation är en viktig del i att orientera sig vidare och att hitta perspektiv på vägen framåt.

Genomförande

Gruppen består av 5-6 personer.

Aktiviteter

- Sociala aktiviteter som att vara i naturen, laga mat eller fika tillsammans
- Pröva olika former av avslappning och lättare motion
- Eventuellt andra aktiviteter som deltagarna själva lyfter fram

Dialog

Målet är att gruppen blir ett tryggt sammanhang där öppenhet finns för att prata och diskutera. Gruppansvariga är med och formar den processen. Detta kan ske genom

- Social samvaro och aktiviteter
- Strukturerad diskussion kring olika teman som hör samman med hälsofrämjande fokus. Till exempel självkänsla, motion, sömn, socialt stöd.
- Information och kunskap

Aktivitetstillfällen

Gruppen träffas vid 5 tillfällen, var - varannan- var tredje vecka under två timmar med avbrott för fika.