

# Stressbehandling

## Intro

Når mennesker rammes af stress, sker der en række forandringer i organismen, herunder i den "akademiske" del af hjernen.

Ofte opleves stærkt nedsat trivsel, kronisk træthed manglende energi, problemer med hukommelsen og overblikket, samt en række andre symptomer der kan føre til belastningssygdomme og sygefravær.

Et hyppigt spørgsmål fra stressede klienter er: "Hvordan kan jeg få ro i hovedet? Tankerne springer rundt og jeg styrer det ikke selv!".

En nødvendig, forudsætning for at få ro i hovedet er, at få ro i "følehjernen". Hertil er vejrtræknings-, afspændings- og meditative øvelser velegnet.

## Behandlingskoncept

Hos Job og Trivsel har vi igennem flere år specialiseret os i at behandle stressede personer og hertil udviklet et eget behandlingskoncept.

Succesen bag konceptet ligger blandt andet i at kombinere kendte meditative metoder med andre fysiologiske og psykologiske metoder der tilsammen effektivt understøtter organismens egen helingskraft.

Et behandlingsforløb indeholder altid elementer af:

- *Udredning og diagnosticering*
- *Psykoedukation (undervisning om lidelsen)*
- *Rådgivning om adfærdstilpasning i restitutionfasen herunder i arbejdslivet såvel som i privatlivet*
- *Individuel tilpasset restitutionprogram, herunder bl.a. motion, meditation og andre aktiviteter*

- *Træning i meditations- og afspændingsteknikker*
- *Stressrådgivning og udfordring af uhensigtsmæssige tanke- og handlemønstre*
- *Rådgivning om adfærdstilpasning i efterbehandlingsfasen, herunder skånebehov og evt. genindslusning på arbejdspladsen*

**Udbyttet af denne indsats er:** den korteste vej til reetablering af personens fysiske og mentale ressourcer.

## Steens massage

Job og Trivsel har indgået et samarbejde med Steens massage. Styrken ved Steens massage, foruden hans dybdegående og afstressende massage er også hans mobilitet. Steen råder både over transportable massagebrikse samt en fuldt indrettet massagevogn, der i princippet kan parkere foran enhver fordør. Endvidere råder Steen over behandlingsrum i både Kolding, Sommersted og Sønderborg.

## Arbejdspladser

Vi indgår aftaler med arbejdspladser, der ønsker at tage medansvar og støtte medarbejdere som rammes af stress. Med afsæt i de konkrete sager, rådgives også om skånebehov, sygemelding og evt. genindslusning.

## Henvendelse

Job og Trivsel  
Syddanske Forskerparker  
Ellegårdvej 36  
6400 Sønderborg  
Tlf. +45 7312 4190  
info@jobogtrivsel.dk  
www.jobogtrivsel.dk

