

## Kulturen til forskel

I Holstebro Kommune  
bygger vi bro til hinanden.

Til hverdag betyder det,  
at vi sjældent ser tingene,  
som de er, men mere  
hvad de kan blive til.



**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

## Forebyggende tilbud

til borgere med belastningsreaktioner,  
stress og depression



Kulturen til forskel

**HOLSTEBRO**  
KOMMUNE

Belastningsreaktion, stress og depression er vor tids 'folkesygdom'. En række forskellige undersøgelser anslår, at der hver dag sygemeldes mellem 17.000 og 35.000 danskere pga. stress.

Stress defineres som en belastningstilstand og ikke en sygdom. Derfor findes der ingen specifikke tal i Danmarks Statistik.

Men stress bliver ifølge WHO en af de væsentligste kilder til sygdom i 2020.

## Er det et tilbud til mig?

Der er tale om et forebyggende tilbud, der henvender sig til borgere, der er i risiko-zonen for psykiske belastningsreaktioner, stress og depression, og som endnu ikke er sygemeldte eller nyligt sygemeldte fra job.

Målgruppen afspejler formålet "arbejdsfastholdelse" eller "overgang til andet job" og er derfor kun til borgere i job - herunder også borgere i fleksjob, bosiddende i Holstebro Kommune.

Følgende er **uden for deltagerkredsen**:

- Ansatte med almindelige trivselsproblemer, der ikke vurderes at udvikle sig til en vedvarende belastningsreaktion eller depression - eller resultere i en sygemelding.
- Ansatte med psykiatriske lidelser og borgere med Posttraumatisk belastningsreaktion, PTSD.
- Ansatte, hvor misbrug er hovedudfordringen.
- Hvis du har været sygemeldt mere end 1 uge hos din læge henvises du istedet til tilbud igennem jobcentret.

## Hvordan kommer jeg med?

Du skal rette henvendelse til din praktiserende læge, hvis du ønsker at blive henvist til tilbuddet. Tilbuddet er frivilligt og gratis, og du kan deltage anonymt, så længe der ikke er tale om en sygemelding.

## Hvor finder jeg tilbuddet?

Viborgvej 67, 7500 Holstebro.

## Hvad tilbyder vi?

Deltagerne tilbydes et skræddersyet tilbud bestående af et eller flere samtidige elementer.

En koordinerende medarbejder i kommunen har en indledende samtale, hvor udfordringen afdækkes og indsatser tilrettelægges:

- Coaching
- Arbejdsmarkedsrettet vejledning
- Indsatser på arbejdspladsen ved behov
- Gruppeforløb med mindfulness

Hvert forløb og alle indsatser tilrettelægges individuelt ud fra deltagerens problematik, ressourcer og behov. Der udbydes både individuelle forløb og gruppeforløb. Gruppeforløbet indeholder mindfulness-meditation, enkle yoga- og strækkeøvelser samt redskaber til håndtering af udfordringer på arbejdsmarkedet.

Vi er opmærksomme på, at mange deltagere er i job eller delvis sygemeldte, så vi vil i videst mulig udstrækning forsøge at give dig tilbud uden for arbejdstiden eller efter aftale med din arbejdsgiver.

Du er velkommen til at kontakte vores koordinator på telefon 96 11 37 19 for yderligere oplysninger.