

## Hverdagsmestring – bliv ekspert i egen hverdag

Sundhedstilbud til ledige og sygemeldte i tæt samarbejde med medarbejdere i Jobcentret og ergoterapeuter i Træningssektionen. Et udviklings- og praksisprojekt med start maj 2018

### Baggrund

Ergoterapeutiske interventioner med udgangspunkt i hverdagsrehabiliterende tilgang har vist god effekt på forskellige målgruppers tilbagevenden til hverdagen efter sygdomsforløb. Undersøgelser fra Sverige viser, at tilbud som disse hjælper stresssygemeldte borgerne hurtigere tilbage til job og at de i højere grad fastholdes på arbejdsmarkedet.

Interventioner bygger på viden om betydningen af at kunne mestre og skabe den balance i hverdagslivet, som er nødvendig for menneskets mentale og fysiske sundhed. Interventionerne har taget udgangspunkt i den svenske Redesigning Daily Occupations (ReDO) program og tilgangen fra LifeStyleRedesign.

### Formål

På kurset støttes borgeren i ved hjælp af selvstændig refleksionsøvelser og facilitering til grupperefleksioner at se på sine aktiviteter og prioriteringer i hverdagen med fokus på hverdagens gøremål samt opmærksomhed på, hvordan man skaber balance i sin hverdag mellem arbejdslivet, familielivet og fritiden.

### Metoder

Kurset forløber over 7 uger med undervisning ved ergoterapeuter 1 x ugentligt á 2 timer. Der bliver undervist i temaerne: Hverdagens aktiviteter, hverdagen i balance – aktivitetstyper og hverdagshjulet, hverdagen i balance – flow, netværk og sociale relationer, strategi for forandring, aktiviteter og recovery samt fysisk aktivitet. Der er løbende optag og borgeren kan starte forskellige steder i kursusforløbet.

### Resultater

Ved kursusstart og ved afslutning bliver borgerne undersøgt med General Self Efficacy scale (GSE) og WHO-5 Well being index (WHO-5). Undersøgelserne foretages for at se, om borgerne gennem kurset opnår bedre strategier til at strukturere aktiviteterne i løbet af dagen og forbedret livskvalitet.

### Konklusion/Perspektivering

Undersøge effekten af et korterevarende kursusforløb for ledige og sygemeldte borgere med lettere stress, angst og depression ift. selfefficacy og tilfredshed.

### Referencer

1. Eklund M, Wästberg BA, Erlandsson L-K (2013) Work outcomes and their predictors in the Redesigning Daily Occupations (Re DO) rehabilitation programme for women with stress-related disorders. *Australian Occupational Therapy Journal* 60(2):85-92.
2. Erlandsson L-K & Persson D (2014). *ValMO-modellen. Et redskab til aktivitetsbaseret ergoterapi* København: Munksgaard.
3. Jonsson H & Persson D (2006). Towards an experiential model of occupational balance: An alternative perspective on flow theory analysis. *Journal of Occupational Science* 13(1):62-73.
4. Persson D & Jonsson H (2009). Importance of experiential challenges in a balanced life – Micro- and macro perspectives. I Matuska K & Christiansen C (ed). *Life balance: Multidisciplinary theories and research* chap 10, 133-148. Thorofare, NJ:Slack Inc.
5. Jessen-Winge, C. *Gør noget – få det godt*. Lokaliseret d. 31. juli 2018 på: <https://www.phmetropol.dk/lifestyle+redesign>.

Nøgleord: Stress-rehabilitering, ergoterapeutiske gruppeforløb, balance i hverdagens aktiviteter, hverdagsmestring