

Opslagsværket "Praktisk Medicin"

- er et opslagsværk for læger, sygeplejersker og andre sundhedsprofessionelle der beskriver udbrændthed under diagnosen:

ICD-10: Z73

O.T. håber, at diagnosen vil vække til eftertænksomhed og handling.

Diagnose med 3 navne:

- Udmattelsesdepression.
- Udmattelsessyndrom.
- 'Udbrændthed'.

ICD-10: Z73

ICPC-2: P29, P82

Redaktør: Henrik Lublin

Definition

Langvarig stress med såvel psykiske som somatiske konsekvenser. Udmattelsesdepression indebærer et samtidigt depressivt billede. For øvrigt anvendes begrebet Udmattelsessyndrom.

Forslag til diagnostiske kriterier for udmattelsessyndrom: Samtlige kriterier under A, B og C skal være opfyldte.

A Fysiske og psykiske symptomer på udmattelse i mindst to uger. Symptomerne er udviklet som følge af en eller flere identificerbare stressfaktorer, som har været til stede i mindst 6 måneder.

B Betragteligt nedsat psykisk energi dominerer billedet, hvilket viser sig i mindre foretagsomhed, nedsat udholdenhed og forlænget rehabilitering i forbindelse med psykisk belastning.

C Mindst fire af de følgende symptomer har været til stede stort set hver dag i den samme touders periode:

- 1 Koncentrationsbesvær eller hukommelsessvigt.
- 2 Betragteligt nedsat evne til at håndtere krav eller foretage sig noget under tidspres.
- 3 Følelsesmæssig labilitet eller irritabilitet.
- 4 Betragtelig kropslig svaghed eller træthed.
- 5 Fysiske symptomer som smerte, brystmerter, hjertebanken, mavegener, svimmelhed eller lydfølsomhed.
- 6 Søvnbesvær.

Flere arbejdspladser bruger nu O.T.

Odsherred Terapihave oplever en stigende tendens til at arbejdspladser betaler for deres ansattes behandling i Terapihaven. Vi bringer her en udtalelse fra en Leder, Region Midtjylland:

”

Investér i dine medarbejdere

En god investering i forebyggelse er guld værd.

Som leder har man ofte en hverdag i højt tempo, hvor mange modsatrettede hensyn skal forenes. Passer man ikke godt på, kan dette være med til at give stress, hvilket skete for mig.

Ved et tilfælde fik jeg kendskab til Odsherred terapihave og kom på ophold her. Det blev et vendepunkt. Takket være deres store indsigt og kyndige behandling af mennesker med stress er jeg sikker på, jeg undgik at blive rigtig syg, men i stedet lærte hvilke redskaber, jeg skal benytte mig af for at holde mig rask i en stressende hverdag.

Disse redskaber og hensyn tænker jeg nu også ind omkring mine medarbejdere. Jeg har efterfølgende sendt flere medarbejdere afsted til Terapihaven med stress – eller stærkt optræk hertil. Og med rigtig godt resultat. Jeg er overbevist om, at ved at reagere på faresignalerne og ikke vente til det er gået rigtig galt, har vi på den måde har undgået medarbejdere med stress og udbrændthed – og dermed langtidssygemeldinger og evt. afskedigelser til følge.

Min holdning som arbejdsgiver er, at det er godt givet ud og en rigtig god investering at gøre i dygtige og kompetente medarbejdere. Et ophold er langt, langt billigere end blot den udgift man som virksomhed selv skal betale for de første 3 uger, en medarbejder er sygemeldt. Taler vi om langtidssygemelding, kommer oveni udgifterne til vikardækning. Så tæller taxameteret for alvor.

Som leder kan jeg kun sige: Jeg havde simpelthen ikke råd til at lade være med at sende dem afsted på et ophold. Resultatet har vist sig både ved øget medarbejdertrivsel, bibeholdelse af kompetencer samt ikke mindst på bundlinjen”.

<http://www.praktiskmedicin.dk/artikler/udmattelsesdepression-udmattelsessyndrom-udbrændthed/>

Odsherred Terapihave

Stokkebjergvej 1 - Hølkerup
4500 Nykøbing Sjælland
telefon 59 32 87 60
mobil 24 24 57 67
mereteduejohnsen@gmail.com
www.odsherredterapihave.dk

Haveterapi baseret på videnskabelig undersøgelse

Dagbladet Nordvestnyt
30. januar 2012
Merete Due Johnsen

Der skrives og tales for tiden om det alvorlige og voksende sundhedsproblem:

Den sygdomsfremkaldende stress og udbrændthed”.

Desværre er netop udbrændthed ikke endnu anerkendt som et sygdomsproblem. Hvordan og hvor de ramte kan få de værktøjer og den ro og forudseenhed, som er nødvendig for en varig bedring, syntes jeg mangler. Der foreligger mange års videnskabelige undersøgelser der viser, at behandling i terapihaver hjælper og helbreder mennesker”.

Merete Due Johnsen fra Odsherred Terapihave efterlyser i dagbladet Nordvestnyt mulighed for henvisning og tilskud til behandling i terapihaver og fortæller om den almindelige kommunale rådgivning, der er presset af statens ønske om stressramtes hurtig retur til arbejdet.

”

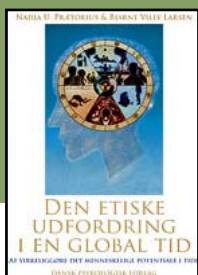
Mange har været sygemeldt i lang tid, ofte fordi de har forsøgt at vende tilbage til arbejdet - alt for hurtigt og på fuld tid”.

Nadja Prætorius

– skriver på en ny bog, der udkommer i 2012 og holder derfor skriveorlov til den 1. juli 2012.

Nadja Prætorius er psykolog, rådgiver/supervisor for Odsherred Terapihave, mag. art i psykologi, specialist og supervisor i psykoterapi, samt kursusleder og foredragsholder. Beskæftiger sig især med forebyggelse og behandling af traumatisk stress. Har skrevet bogen:

Stress – det moderne traume
Dansk Psykologisk Forlag



Bogen er en kritik af diagnosticeringen og følgelig behandlingen af stress/udbrændthed i et af kapitlerne. Bogens gennemgående emne er som titlen indikerer: den etiske udfordring i en global tid. Fremmedgørelse, dehumanisering, stress og udbrændthed bliver præsenteret som meget væsentlige områder, der viser det etiske underskud i et verdenssamfund, hvor markeds-mekanismer, konkurrence og misligholdelse af jorden og mennesker kommer til at skygge for de umistelige menneskelige kvaliteter vi har, og som hindrer os i at gøre det vi kan bedre end andre arter på Jorden: at samarbejde og at trives i samhørighed med hinanden og den omgivende natur.

Det er således en bog, der er kritisk, men som samtidig viser, at vi kan så meget mere end det, der synes at bringe kloden ud på kanten af overlevelse. Dens opfordring er - da vi ikke kan vente på politikere og økonomiske magthavere - at vi hver især tager et eksistentielt valg om at ændre vores holdninger og liv og udvikle vort sande menneskelige potentiale i tide.

Solur og Hippocampus

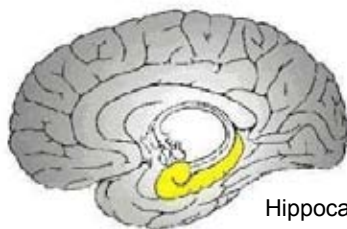
Vores smukke **solur** går **ikke** helt præcist - det er bagud omkring et kvarter. (Når man er udbrændt, har man det faktisk også lidt som om, man selv går et kvarter for sent).

Soluret er holdt oppe af en søhest (på latin **Hippocampus**) - og det er faktisk meget skægt når man tænker på at det er Hippocampus i hjernen, der bliver overbelastet når man bliver udbrændt.

Når Hippocampus overbelastes gennem længere tid, kan den ikke længere følge med.

Stresshormonerne, som den ved normalfunktion styrer, begynder i stedet at nedbryde Hippocampus.

Udover at regulere stresshormonet Kortisol indeholder Hippocampus også hukommelsen, evnen til at tænke rationelt, evnen til at lære, regulering af kroppen, evnen til at se muligheder og finde løsninger.

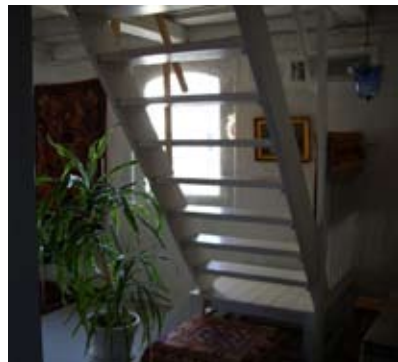


Hippocampus

Navnet kommer af den kurvede form, der til en vis grad ligner en søhest.

Odsherred Terapihave

KORT NYT



Ny trappe til de to nye værelser på "lille hems" i stedet for hemsetrappen, der var her før.

Hold Fast

Vi har nu oplevet at en gæst fik tilskud til behandlingen i Odsherred Terapihave via en **"Hold Fast gruppeforsikring"**.

Denne forsikring kan betale for behandling, der er afgørende for, at den forsikrede kan blive eller vende tilbage til arbejdsmarkedet. Forsikringen skriver: "det er tanken, at **Hold fast forsikringen** skal dække forskellige typer rådgivning og behandlinger".

Desuden skriver de, at det er forskelligt hvilken behandling og rådgivning der er brug for.

Helt enig!

9 dages ophold i resten af 2012:

Torsdag 10. - fredag 18. maj

Torsdag 14. - fredag 22. juni

Torsdag 16. - fredag 24. august

Torsdag 13. - fredag 21. september

Torsdag 04. - fredag 12. oktober

Torsdag 08. - fredag 16. november



Odsherred Terapihave

KORT NYT

Tømmerflåde til store sø

Vi har fået en ny tømmerflåde - hvem har lavet den til os? Sikkert en gæst der fik nærværsvøvelsen om at lave noget af naturen - der skal blive i naturen.



Trappen ved brombærene er blevet så flot! Både trin og gelænder er lavet under dette aprilophold af en gæst. Tak for det.

Refill i marts/april 2012

Vi havde fuldt hold (8 pers.) på sidste Refillhold, der altid kun er for tidligere gæster. Denne gang var opholdet forlænget med en ekstra dag - til i alt 4 dage - for 6 af gæsterne.

Vi har nye 3 dages Refillhold igen i juni - fredag 1. juni til søndag 3. juni.

Odsherred Terapihave // NYHEDSBREV // N^o7 // APRIL 2012

En af vores gæster arrangerede et "kranium" mellem to gamle træhjul - så det ligner det vilde west! Kraniet er i virkeligheden bare en gammel træstub.



Rabarber og drivhus står klar til en forhåbentlig strålende sommer



Støtte kan søges

Erhvervsaktive, der har behov for rekreationsophold kan søge om tilskud hos:

Foreningen til støtte af sygdomsramte erhvervsaktive borgere.
www.sygdomsramte-borgere.dk

Man skal være erhvervsaktiv og kunne genoptage sit arbejde umiddelbart efter opholdet, og opholdet skal være anbefalet af en læge. Der gives generelt kr. 3.500,- i tilskud. Bemærk at man altså skal kunne være i arbejde umiddelbart efter opholdet.

Odsherred Terapihave

Hold kun for
Fagfolk

3 dage 2012:

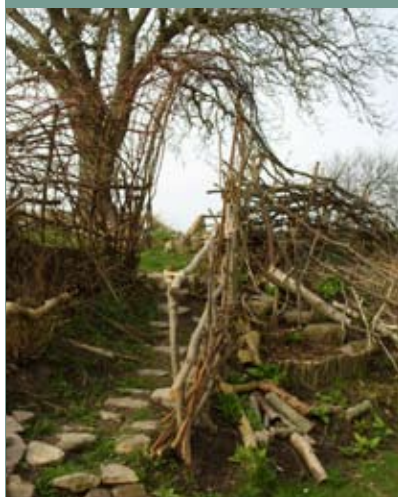
fredag 8. juni - søndag 10. juni

Kurset giver en teoretisk og praktisk indføring i Odsherred Terapihaves behandlingsprincipper for alvorligt stressramte/udbrændte. Deltagerne får muligheden for - "på egen hud" - at erfare effekten af behandlingen med helhedsorienteret behandling.

I en lang weekend fortæller og viser vi, hvordan behandlingen af stressramte/udbrændte foregår i Odsherred Terapihave. Vi kommer ind på den faglige side af rehabilitering ved stress/udbrændthed, og om klientellet der har glæde af opholdet. Terapihaven er midtpunkt for kurset, og man kan her opleve naturens store indflydelse på restitution.

Undervisere fra Odsherred Terapihave:

Helle Eliasson, psykoterapeut, rehabiliteringsvejleder og ledende terapeut i Odsherred Terapihave. Merete Due Johnsen, leder af Odsherred Terapihave, zone- og kropsterapeut, økolog, underviser i den økologiske terapihave.



Odsherred Terapihave // NYHEDSBREV // Nr 7 // APRIL 2012



Forår i orangeriet

- nu blomstrer abrikos-, nektarin-, fersken-, og mandeltræerne. Desværre er citron- og appelsintræet gået ud i den kolde vinter. Vi må prøve at plante orangetræer forfra - men det er åbentbart for koldt om vinteren. Vi kan ikke varme det op. ØV



Pindsvin

Nu har vi to flotte pindsvin på over 1 kg hver fra "Pindsvinepasser Pedersen" fra Gislinge. De er installeret i deres fine pindsvinere-dekasser ved grenbunken, og vi glæder os over at Odsherred Terapihave igen huser pindsvin, der kan nyde det dejlige forår.

7 små kyllinger

- har vi lige nu og en stolt høne.



Odsherred Terapihave



Sommer I JULI



Ophold i juli 2012 á 8 dage:

7.-14.7. eller 21.-28.7.

Sommerferietilbud i Odsherred Terapihave

Odsherred Terapihave tilbyder i år 8 dages ophold i juli måned for fortravlede voksne, som søger fred og ro i skønne omgivelser

Opholdet vil være i Odsherred Terapihaves regi med kort indføring i, hvordan man undgår stress/udbrændthed. Derudover samtale med psykoterapeut og afspænding ved kropsterapeut, der lægges i løbet af eftermiddagen.

Hver aften kl. 20.00 er der tilbud om fælles afspænding i fællesrum. Mulighed for at tage på ture i det skønne Odsherred (vi har nogle cykler).

Pris pr. person kr. 9.000,- for 8 dage, incl. kost og logi med enkeltværelse - 2 værelser kan blive til dobbeltværelser til evt. par.

Vi har plads til i alt 8-10 personer.

Opholdet oprettes ved minimum 3 deltagere.

Ankomst lørdag formiddag - afrejse næste uges lørdag eftermiddag.

Forplejning:

Morgenmad mellem 8.00 - 10.00

Buffet kl. 12.00

Eventuelt fælles
eftermiddags kaffe/te

Aftensmaden fra kl. 18.30 består af kold mad der anrettes af gæsterne selv. Madpakke kan medtages på udflugter.

Oprydning og opvask
under opholdet påhviler gæsterne.
(vi har opvaskemaskine)



Stokkebjergvej 1 - Hølkerup
4500 Nykøbing Sjælland

telefon 59 32 87 60
mobil 24 24 57 67
mereteduejohnsen@gmail.com
www.odsherredterapihave.dk

