

Læs i
Nº 10

6 sider om:

- Fremgang der udfordres
- Stressrelaterede sygdomme kan behandles
- **Diagnose forkert placeret**
- **Diagnose ICD-10: Z73**
- **Praktisk Medicin**
- Prætorius bog udkommer **23. januar**
- Kæmpe citrontræ
- Nye døre og vinduer
- **Hjælp til oplysning**
- **Faghold**
- **Refill-hold 2013**



Sneen lå høj i december - her var store dynger over på naboens mark. Vores hegn skal repareres til foråret - det fik en ordentlig tur af sne-skraberne.

Det lysner - TAK

Siden efteråret har vi modtaget overvældende mange positive tilbagemeldinger om virkningen af opholdet hos os. Nogle gæster har været hos os for nylig, mens andre har været på ophold tidligere i vores nu snart 6 års virke. Det har for mange været et vendepunkt i deres liv, og - til trods for at alle vores gæster har fået en individuel behandling er deres tilbagemeldinger meget ens, og afspejler lettelsen over at genfinde energien og de takker os for vores nærværende og helende miljø. Det glæder os at vi kunne hjælpe dem og vi lover at fortsætte - som vi plejer. Tak for alle takkene - de varmer i en kold tid.

Merete og Helle

Nº10 // 14. januar 2013

Odsherred Terapihave

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



“Når vi lader vores eget lys skinne giver vi ubevidst andre mennesker lov til det samme.

Når vi frigør os fra vores egen frygt befrier vores tilstedeværelse automatisk andre”.

Nelson Mandela

”1.400 danskere dør af stress hvert år, og ifølge WHO bliver stress en af de væsentligste kilder til sygdom i 2020”. Skrev Peter Qvortrup Geisling sidste januar på DR - Sundhed

<http://www.dr.dk/sundhed/dinsundhed/levudenstress/Artikler/2012/0109150822.htm> Man kan dø af stress



Fremgang udfordres

Mangel på kendskab til diagnose - samt tid nok til at blive rask - udfordrer stressramte/udbrændte

Når vores tidligere gæster har oplevet fremgang ved at følge et tilrettelagt hjemmeskema kan de, ved pres fra kommune og/eller arbejdsplads, pludselig komme ud for et tilbagefald med optrappede symptomer. Ofte må vi forklare at det er en normal reaktion når de udsættes for samme type pres og forventninger som gjorde dem syge, de kan meget forståeligt ikke håndtere pres på et tidspunkt hvor de trænger til ro og forudsigelighed. Naturligvis presser hverken arbejdsplads eller kommune for at nedbryde - de mener at det vil hjælpe en til at komme videre. Sagsbehandleren stiller spørgsmål som: "Hvornår har du lyst til at starte?" "Hvad kunne du tænke dig at komme i gang med igen?". Alt for tidligt bliver man spurgt, om man vil "trappe langsomt op" til fuld arbejdstid? Som om det gælder om at "komme op på hesten igen" for at blive rask.

Når det gælder tilbagevenden til arbejde og aktivering i bred forstand, er det en udbredt opfattelse at; "enhver sygemeldt skal for enhver pris hurtigst muligt i job eller aktivering - ellers bliver de passive og mere syge." Og sagsbehandleren forventes at forsøge at udrede situationen og hjælpe klienten til en hurtigere tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Men mennesker, der er langvarig stressramt/udbrændte, har typisk ikke brug for at komme i jobtræning før de er raske.

Problemerne er store når systemet skal overholdes. Som en sagsbehandler sagde til en sygemeldt vi kender: "Vores opgave er at presse dig". For en langvarig stressramt/udbrændt er oplevet pres og gentaget overbelastning ikke hjælpsomt. Tværtimod. De har brug for restitution og længerevarende rehabilitering. Desværre er der endnu en del uvidenhed omkring dette.

Ofte redegør vi behandlere for den opnåede fremgang - men sagsbehandleren har sjældent kendskab til langvarig stressramt/udbrændtes særlige behov. Jo, heldigvis findes der sagsbehandlere, der forstår og hjælper, men de er sjældne og de har også brug for en fælles faglig enighed om diagnose og behandling.

Det er ikke lysten til at fortsætte ens liv, der mangler - ej heller evnen til ens fag, eller ideer til fremtidige tiltag. Men man har ikke "ressourcer og kapacitet" til at klare arbejdet.

Her er hvad en klient fortæller:

"Jeg har imødekommet, tilpasset mig og deltaget i alle sagsbehandlingens undersøgelser, behandlingstiltag el. lign. - med det fælles mål at kunne vende tilbage til arbejdsmarkedet hurtigst muligt. Mine reaktioner og symptomer gennem forløbet, er jeg beklageligvis endnu ikke herre over. Jeg savner mit arbejde, så det gør ondt, men som jeg har forsøgt at sige mange gange, har jeg brug for ro, så jeg kan blive i stand til at leve igen - ikke bare overleve".

Tidsbegrænsning på sygdomsperiode

En yderligere del af problemet er, at der er sat tidsbegrænsning på hvor længe man må være om at blive rask, og falder man udenfor denne begrænsning er der ingen hjælp og forståelse.

En ny overbelastning opstår, når netop de personer, man havde forventet hjælp fra, tvivler på en - og man føler sig uden hjælp. Man risikerer at blive mistænkt, misforstået og fejlbehandlet, fordi - der mangler enighed om diagnose og viden om behandlingsresultater.

Vi har kendskab til at lægekonsulenter, Arbejdsskadestyrelsen, forsikrings-selskaber tilbageviser tilstanden, hvis der ikke foreligger en godkendt diagnose. Borgeren er helt afhængig af selv at kunne levere beviser for at det er relevant med restitution og ro.

Nº10 // januar 2013 Odsherred Terapivej

SIDE 2



Et team af svenske forskere mener at langsigtet ubalance mellem krav og ressourcer (stress) fører til forstyrrelser i genoprettelse og regenerering af organismen, hvilket alvorligt reducerer organismens "tilpasningsevne og modstandsdygtighed over for eksterne faktorer".

Disse fagfolks arbejde viser, at stress-relaterede sygdomme skyldes forskellige biologiske forstyrrelser, som kan behandles.

Kliniske erfaringer viser at patienterne er mennesker, der før de blev syge, elskede livet. På arbejdet havde de ofte fem-seks projekter i gang på samme tid, og lige så mange derhjemme. De har som regel arbejdet under tidspres, og de er konkurrence-mennesker, der lægger stor vægt på præstationer og på at være perfekte. En stor del er chefer på højt niveau. Der er mange, der arbejder med IT, mange finansfolk, og cirka 75 procent er kvinder.

Kilde: Ph.d. i psykologi, forsker og stresserapeut, Giorgio Grossi - terapeut, læger - Stress Research Clinic (Stressmottagningen), hovedsagelig tilknyttet Stress Research Institute ved Stockholms Universitet og på Karolinska Institutet.

Det kan evt være nyttigt at få rådgivning hos en privat sagsbehandler. Det kan koste omkring 1000 kr i timen - men de kan jo være givet godt ud. F.eks:

**Privat socialrådgiver
Lissie Kirk
20 92 07 41
lissie@lk-sar.dk
http://lk-sar.dk/**



Udsigt over vinterlandskab i december måned - her er flere billeder sat sammen

Diagnose forkert placeret!

I Ugeskrift for Læger skriver professor Per Bech, at "udmatningssyndromet", som langvarig stress også kan betegnes, er placeret forkert i det danske diagnosesystem. Det bliver revideret i 2015. Så må vi vente indtil da?



Nº10 // januar 2013 Odsherred Terapihave SIDE 3



Ny bog: Den etiske udfordring i en global tid

Nadja U. Prætorius giver et signalment af tiden og reflekterer over nødvendigheden af, at vi træder i karakter som engagerede borgere. Bogen henvender sig til alle professionelle, der arbejder med mennesker, samt undervisere, studerende og andre, der ønsker at reflektere over og være medskabere af et etisk fundament for livet i en globaliseret verden.

Udkommer **23. januar 2013**
378 kr. Dansk Psykologisk Forlag



Fodspor i sneen

I december kunne vi se spor af trafik i haven - der var mange spændende dyrefodspor at finde.

Kønsfordeling: hos os i OT er mænd 25 % - kvinder 75 %. Og gennemsnitsalder er 40 – 50 år – MEN der kommer nu yngre gæster helt ned til 21 år.

9 dages ophold for 2013:

Torsdag 17. januar – fredag 25. januar
Torsdag 21. februar – fredag 1. marts
Torsdag 14. marts – fredag 22. marts
Torsdag 11. april – fredag 19. april
Torsdag 23. maj – fredag 31. maj
Torsdag 20. juni – fredag 28. juni
Torsdag 15. august – fredag 23. august
Torsdag 5. september – fredag 13. september
Torsdag 26. september – fredag 4. oktober
Torsdag 24. oktober – fredag 1. november
Torsdag 14. november – fredag 22. november



Diagnose ICD-10: Z73

Udmattelsesdepression. Udmattelsessyndrom. 'Udbrændthed', som vi skrev om i aprilnyhedsbrevet 2012 kan læses i bogen **Praktisk Medicin 2012**, der er et medicinsk opslagsværk for ansatte i sundhedssektoren.

Vi i Odsherred Terapihave mener at også andre end sundhedsprofessionelle bør have adgang til beskrivelserne af diagnosen - f.eks dem med diagnosen selv!

Så se selv, og køb bogen, hvis du vil læse hele diagnosebeskrivelsen.

Følgende skriver de om sig selv:

"Praktisk Medicin et uundværligt opslagsværk for praktiserende læger og andre sundhedsprofessionelle med brug for hurtigt at kunne få opdateret viden på et eller flere fagområder. Den supplerer lærebøger og faglig litteratur. Derfor ender Praktisk Medicin på mange lægers skrivebord som et nyttigt opslagsværk".

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



Køb den selv - før din læge?

Vejlende udsalgspris er 300 kr. inkl. moms + ekspeditionsgebyr og porto 75 kr. <http://www.praktiskmedicin.dk/bestil-bogen/>
Bogen er på 864 sider, og med bogen følger et års adgang til internetversionen.

Det med småt: Indholdet i Praktisk Medicin "er skrevet til fagpersonale og henvender sig kun til læger, sygeplejersker, farmaceuter, tandlæger, dyrlæger og studerende indenfor disse fag. Indholdet i Praktisk Medicin er udelukkende til brugerens information. Praktisk Medicin fraskriver sig ethvert ansvar, som måtte opstå ved brug og misbrug af indholdet".
Under OPHAVSRET fremhæves desuden at: "Materialet tilhører ophavsretligt Praktisk Medicin og må ikke kopieres, distribueres eller på anden måde gengives".

Hvad er ICD-10?

Det er nødvendig at kunne stille en diagnose, for at kunne foreskrive en behandling.

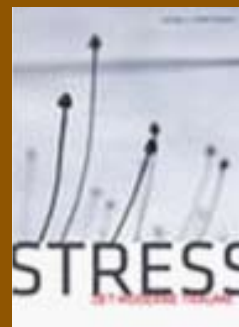
Det er ligeledes nødvendigt at man er enig om, hvilke symptomer og hvilke fund, der kræves for at kunne stille en bestemt diagnose. Til dette brug har der således gennem tiderne været forskellige diagnosesystemer. Der har været forskellige systemer alt efter hvilket land og kultur man boede i, hvilket har gjort det svært at sammenligne sygdomme, og dermed den bedste behandling fra land til land.

For at råde bod på dette enedes læger fra stort set alle lande via WHO om at indføre diagnosesystemet: ICD-10. Dette er en forkortelse for: International Classification of Disease - 10.de udgave.

Eller oversat til dansk: International sygdoms klassifikation udgave nr. 10. Det er med ICD-10 muligt direkte at overføre resultaterne fra en videnskabelig undersøgelse foretaget i et land til et andet. Hovedlinjerne i ICD-10 er et hierarkisk system, således, at hvis en patient opfylder kravene til to eller flere diagnoser, er det diagnosen med det laveste nummer der har prioritet.

Forudgået cifferkoden er et bogstav, og psykiske lidelser har for bogstavet "F". Koderne er 3- eller 4-cifret, hvor de to første cifre beskriver hovedområdet, herefter et punktum, hvorefter det tredje ciffer beskriver undergruppen og det eventuelle fjerde ciffer beskriver den aktuelle sværhedsgrad.

Nº10 // januar 2013 Odsherred Terapihave **SIDE 4**



Stress

- det moderne traume

Forfatteren dokumenter, at medarbejdere der går ned med stress, udvikler de samme symptomer som mennesker, der har været udsat for overgreb eller lignende traumatiske hændelser og peger endvidere på, hvor vigtigt det er, at alvorligt stressramte mennesker diagnosticeres korrekt og tilbydes relevant behandling.

Dette er en bog som med sin omfattende viden og sine illustrative eksempler fra bl.a. undervisnings- og social- og sundhedssektoren viser os alle, ledere såvel som medarbejdere, hvor faldgruberne er, og hvad der skal til, for at vi mere bevidst kan forebygge arbejdsrelateret stress.

2007, 240 sider 268,00 kr.
Dansk Psykologisk Forlag

"På forbløffende kort tid er psyko-fysiske tilstande, der hidtil har været forbeholdt ofre for overgreb, krig, tortur eller naturkatastrofer, ved at udvikle sig til en folkesygdom"

Psykolog Nadja Prætorius

KORTNYT

Ny dør - til indestuen

- under trappen.

Fremover vil indgangen til Meretes behandlerrum - samt samtalerummet - blive gennem en indgang under trappen. Derved kan vi uforstyrret give kropsterapi og samtalerapi samtidigt.



Værelse 6 - det med himmelsengen - har nu fået et vindue ud til mellemgangen overfor værkstedet.



Citrontræ

Vi har fået et kæmpe citrontræ foræret af en tidligere gæst. TAK for det - vi vil passe meget godt på det. Det har fået en god plads i samtalerummet, i indestuen hvorfra træet kan nyde gårdudsigt hele året rundt.



For at undgå kulde og træk fra den tidligere dør har vi fået sat en anden dør i - den har et lille vindue og er nu malet hvid.

Udbrændte - er typisk ildsjæle - som er en vigtig arbejdskraft for samfundet.

Der er op til 80% stressramte i gruppen af sygemeldte i kommunerne. Mange af dem er enten allerede udbrændte eller godt på vej.



Helle Eliasson

psykoterapeut

Siden maj 2007 har jeg holdt til i Stockholmsgade på Østerbro.

Men i dec. 2012 blev hele lejemålet opsagt og jeg var nødsaget til at finde et andet sted.

Det blev til Classensgade 6 kælderen til venstre 2100 København Ø.

Hver tirsdag.

Ellers er alt som før.

he.eliasson@gmail.com

www.helleeliasson.dk

telefon 29 41 09 47

Vi ses måske i Classensgade?

Hjælp til oplysning om vores eksistens?

Mange stressramte/udbrændte mennesker har aldrig hørt om os.

"Hvorfor har ingen fortalt mig om Odsherred Terapihave noget før?"

Det spørger mange af vores nye gæster om. Det forsøger vi igen at gøre noget ved.

Vi beder om jeres hjælp - at sprede oplysning om os - fra mund til øre.

Tak til jer der allerede har fortalt andre om os!

Refill-hold

**3 dages
ophold
for tidligere
gæster.
Kom og få en
"opladning".
Sammen med
andre der
har prøvet
skemaet før**

Et hold starter ved
minimum 3 tilmeldinger.
8. marts -10. marts
5. april – 7. april
30. august – 1. september

Hvis der er forslag til
Refillhold inden marts
2013 så kontakt os
- måske kan vi
sammensætte et hold.
Dagene indeholder
samme rytme som vores
almindelige ophold.

2013



**Pris 3 dage
kr. 2.950,-
pr. pers
Max 8 personer
pr. hold.**

Vi starter 1. dag kl.12.30 -
frokost kl. 12.45. Passer det
bedre at ankomme tidligere
den formiddag er I velkomne
- lad os det vide. Opholdet
varer til 3. dag kl. 17.00.



Nº10 // januar 2013 Odsherred Terapihave

SIDE 6

Fagfolk i 2013

3 dage

3. maj – 5. maj
7. juni – 9. juni
2. august – 4. august
20. september – 22. september

Pris: kr. 5.000 pr deltager.
Et hold starter ved minimum 3
tilmeldinger.

Vores faghold er udformet for
fagfolk der kan opleve et op-
hold som vores gæster - fagligt
udgangspunkt bliver praksis
i Odsherred Terapihave og
kurset samler sig overvejende
om egen fremgangsmetode i
stressrehabilitering - baseret
på over 5 års erfaring
med behandling af alvorlige
stressramte/udbrændte.



Digt fra en tidligere gæst:

**"Myggene danser
Tiden standser
Taknemmelighed
for alle sanser"**

