

FÖREBYGG SJUKSKRIVNING OCH PSYKISK OHÄLSA MED SAMTALSTERAPI OCH KBT

Fånga upp medarbetaren i tid

Sjukskrivningar p.g.a. psykisk ohälsa och framförallt stress har ökat markant de senaste åren. Idag står stressrelaterad psykisk ohälsa för mer än hälften av alla längre sjukskrivningar.

En stressrelaterad sjukskrivning varar i genomsnitt i 40 dagar. Vid långvarig stress, kan medarbetaren drabbas av utmattningssyndrom, som i värsta fall kan leda till en sjukskrivning i ett halvår eller längre.*

Långtidssjukskrivningar medför stora kostnader för dig som arbetsgivare och ett lidande och inkomstbortfall för individen.

Psykisk ohälsa och stress kan bero på faktorer i arbets- eller privatlivet. Ofta är det en kombination av båda två. Oavsett vad, påverkar det medarbetarens prestation och mående. Ju längre tiden går, desto mer ökar risken för att medarbetaren blir sjukskriven. Därför är det viktigt att du som chef och arbetsgivare tidigt fångar upp en medarbetare som uppvisar tecken på psykisk ohälsa och stress.

Anlita en KBT-terapeut

Hur gärna du än vill hjälpa som chef, är det inte alla gånger som du kan eller bör vara det stödet som behövs. Därför är det bra att ta professionell hjälp av en KBT-terapeut.

En KBT-terapeut är utbildad i psykoterapi, KBT, och har både kunskap och erfarenhet i hur man bemöter och behandlar individer som lider av psykisk ohälsa. Samtal som ofta kan göra stor skillnad.

Kognitiv beteendeterapi (KBT) är en evidensbaserad och effektiv behandlingsform för stressrelaterad psykisk ohälsa.

Fördelar

- Förebygger långvarig stress, psykisk ohälsa och sjukskrivning
- Minskar kostnader för sjukskrivning och produktionsbortfall
- Snabbare återgång till arbetet genom professionellt stöd
- Tidiga stödinsatser minskar risken för långtidssjukskrivning
- Medarbetaren får verktyg och strategier som förbättrar prestation och ökar dennes välbefinnande
- Minskar risken för återfall i stressrelaterad psykisk ohälsa genom konkret stöd och plan

**Enligt Försäkringskassans rapport 2023 "Från ryggont till utmattning"*

Förslag på upplägg

- Inledande samtal och kartläggning
- Individuella samtal, fysiskt eller online
- Samtal varje eller varannan vecka
- Hemuppgifter mellan samtalen
- Handlingsplan
- Uppföljningssamtal efter 2 månader

För att få avsedd effekt, är det viktigt att samtalen genomförs minst varannan vecka. Upplägg och antal samtal skräddarsys efter önskemål och behov.

Samtalen kan genomföras på min mottagning på Kungstensgatan 59 vid Odenplan i Stockholm eller online.

Samtalen kan även genomföras på engelska eller tyska.

Trepartssamtal

Det finns även möjlighet att ha ett trepartssamtal tillsammans med medarbetaren, chefen och KBT-terapeuten.

Syftet är att ge återkoppling på det som framkommit i samtalen. Detta för att chefen ska få en förståelse och god kännedom om vilket stöd och förutsättningar som medarbetaren behöver för att prestera på bästa sätt. Målet är att förebygga psykisk ohälsa, stress och sjukskrivning.



TRUSTWORTHY
COMMUNICATIONS



OM TRUSTWORTHY COMMUNICATIONS AB

Susann Sjöbom Steiger heter jag som grundat och driver Trustworthy Communications AB. Jag är KBT-terapeut och ledarskapscoach, med stor erfarenhet av att behandla individer som lider av psykisk ohälsa och stressrelaterade åkommor.

Många av mina klienter är högpresterande chefer och medarbetare, som lider av psykisk ohälsa och framförallt av stressrelaterad ohälsa. Ofta har stressen en koppling både till arbets- och privatlivet.

Vägleder individer att vara hållbara över tid

Jag har hjälpt många av mina klienter att hitta ett nytt förhållningssätt till arbetslivet och till livet i stort. Nästan samtliga har kunnat fortsätta jobba utan att bli sjukskrivna och har lyckats hitta en bättre balans i livet för att vara hållbara över tid.

Jag har även stöttat flera individer inför återgången till arbetet. I vissa fall har samtalen resulterat i att medarbetaren bestämt sig för att byta jobb och då fått stöd i det.

Stor erfarenhet av stressrelaterad psykisk ohälsa

Jag definierar mig själv som högpresterande och har egen erfarenhet av utmattningssyndrom. Tack vare min egen resa, kan jag lättare relatera till mina klienters utmaningar och hjälpa dem att hitta nya vägar och beteenden för att leva ett mer hållbart liv.

Har en bakgrund som kommunikationskonsult och projektledare, där jag coachat chefer och ledningsgrupper i förändring. Förändringar som ofta medför stor stress för chefer och medarbetare.

Erfarenhet från branscher som bank och finans, life science, bygg, IT, medtech, drivmedelsbranschen och FMCG med företag som Nordea, SEB, Preem, Ericsson, Pernod Ricard och Bactiguard etc.

KBT-terapeut med ansvarsförsäkring

Coachar och erbjuder samtalsterapi, samtalsstöd och workshops till chefer och medarbetare, individuellt och i grupp. Gedigen verktygslåda för att förebygga och behandla stress och psykisk ohälsa och stöd i personlig utveckling. Vägleder chefer och medarbetare att bli självreflekterande individer som tar ansvar för sin hälsa och är hållbara över tid.

Min akademiska bakgrund är beteendevetare och grundläggande psykoterapiutbildning/KBT steg 1. Utöver det har jag universitetsstudier i stress, arbetsmiljö och hälsa, arbets- och organisationspsykologi, förändringsledning samt samtalsmetodik. Utbildad i motiverande samtal (MI), certifierad coach samt diplomerad kommunikatör via IHM Business School och mindfulnessinstruktör.

Företaget är registrerat för F-skatt och har ansvarsförsäkring.



Susann Sjöbom Steiger

- KBT-terapeut
- Ledarskapscoach
- Mindfulnessinstruktör
- Föreläsare

LÅTER DET INTRESSANT?

Varmt välkommen att kontakta mig för vidare dialog och frågor på:

susann.sjobom@trustworthy.se eller
ring 070-919 53 42.

Du kan även läsa mer på www.trustworthy.se

Jag ser fram emot att höra från dig!