// Muligheter for deg som har angst eller depresjon

Senter for jobbmestring

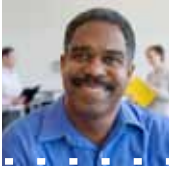
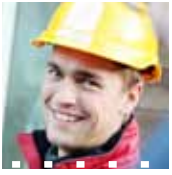
Senter for jobbmestring

- et tilbud til deg som har angst og/eller depresjon, og som ønsker hjelp til å fungere i jobb.

Psykiske helseproblemer er vanlige. Halvparten av oss vil oppleve slike problemer en eller flere ganger i løpet av livet, og det er som oftest ikke til hinder for å fungere i jobb. Men det er også mange som trenger hjelp til å håndtere problemene for å klare å være i arbeid.

Ved Senter for jobbmestring møter du fagpersoner med kompetanse innen arbeid, psykisk helse og kognitiv terapi.

Veiledningen som blir gitt legger vekt på å gi deg økt forståelse av dine problemer sett i forhold til hvordan du fungerer på arbeidsplassen. Ved behov vil du også få tilbud om bistand fra en jobbkonsulent til å skaffe arbeid eller hjelp til å tilrettelegge arbeidsplassen.

Interessert?

- Kontakt ditt lokale NAV-kontor eller fastlegen din hvis du er interessert i å søke deg inn ved Senter for jobbmestring.

- Bedriftshelsetjenesten på arbeidsplassen din kan også ta kontakt.

- Dersom du lurer på om dette kan være noe for deg kan du kontakte Senter for jobbmestring direkte for en vurderingssamtale.

Alle som jobber ved Senter for jobbmestring har taushetsplikt. Tilbudet ved senteret er gratis.

Noe for deg?

Tilbudet passer for deg som har angst og/eller depresjon og som enten:

- er under oppfølging av NAV og ønsker å komme raskt ut i arbeid
- har et arbeidsforhold du er helt eller delvis sykmeldt fra på grunn av psykiske helseproblemer, eller
- står i faresonen for å bli sykmeldt som følge av psykiske helseproblemer

Senter for jobbmestring i Vestfold

Geir Wigtil
Rådgiver // tlf.33 51 29 62 // geir.wigtil@nav.no

Ingrid Kristine Tvedten
Psykolog // tlf.33 51 29 63 // ingrid.kristine.tvedten@nav.no

Elin Dannstrøm
Rådgiver // tlf.33 51 30 04 // elin.dannstrom@nav.no

Adresse // Sentralbord
Besøksadresse // Statens Park, Anton Jenssens gate 5
Postadresse // Postboks 2093 // 3103 Tønsberg
Tlf. 55 55 33 33 // Faks. 33512901
E-post // jobbmestring.vestfold@nav.no

www.nav.no/psykiskhelse

Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse

Arbeid og psykisk helse

nav // Helsedirektoratet

Produksjon: APELAND Foto: Apeland, NAV og Photos.com.

ISBN: 978-82-551-2111-4