



VENDEPUNKTET

Et kurs for unge utenfor arbeid og utdanning

Utviklet i samarbeid mellom NAV Midt-Buskerud og
helsetjenesten i Modum kommune



Modum kommune



Dette er et hefte som forteller om erfaringer fra Modum kommune, og er rettet mot ansatte i NAV og i kommunehelsetjenesten

Logoen for Vendepunktet er laget av Text og design v/ Mia Maria Keita

Innhold

En deltakers erfaring med Vendepunktet	side 4
Hva er Vendepunktet?	side 6
Målsetning med kurset	side 7
Aktørene som samarbeider i Modum	side 8
Innhold i kurset	side 10
Rekruttering og kartlegging av deltakere	side 12
Kontakt med deltakerne	side 19
Gjennomføring	side 20
Timeplan	side 22
Avslutning og veien videre	side 29

En deltakers erfaringer fra Vendepunktet

Inger Margrethe var deltaker på Vendepunktet i 2020. Hun jobbet opprinnelig som kokk, men fikk etter hvert problemer med beina og ryggen i en fysisk krevende arbeidshverdag og mistet noe av gleden med arbeidet. De fysiske utfordringene gjorde det vanskelig for henne å beholde vaktene sine.

Etter en periode som sykmeldt fikk Inger Margrethe hjelp hos NAV, hvor hun først ble tilbudt jobb- og oppfølgingstiltak. Deretter fikk hun tilbud om å delta på kurset Vendepunktet. Hun var i utgangspunktet litt skeptisk til kurset, men bestemte seg for å ta imot all hjelp hun kunne få. Tanken om at alle erfaringer kan hjelpe vant frem og hun takket ja til tilbudet. Hun opplevde at kurset var svært nyttig for henne og for hennes vei videre.



Foto: Blink Media. På bildet: Inger Margrethe Skogheim Martinsen

På Vendepunktet lærte hun å se mer helhetlig på livet, og å heller se løsninger istedenfor hindringer i møte med utfordringer. Ved å se mer helhetlig på livet er hun nå i stand til å angripe problemer fra flere vinkler enn det hun kunne før. Etter kurset sitter hun igjen med en følelse av at man klarer alt bare man er motivert for det. Vendepunktet hjalp henne også med å få etablert gode rutiner i hverdagen. Gjennom Vendepunktet fikk hun kontakt med Frisklivssentralen, hvor hun fikk hjelp til riktig trening, slik at de fysiske helseplagene ble bedre.

Etter Vendepunktet har Inger Margrethe kunnet gå tilbake til en tidligere deltidsjobb på bensinstasjon, i tillegg til at hun har fått jobb på en trafikkskole. Hun trives veldig godt i begge jobbene. Hun oppdaget at hun har en lidenskap for å yte service til kunder, og at hun får energi i møte med mennesker. Nå jobber hun fast på bensinstasjonen en dag i uken og tre dager i uken på trafikkskolen.

Inger Margrethe har mange gode minner fra Vendepunktet. Hun fikk god kontakt med de andre deltakerne og kurslederne. Det var godt å ha andre man kunne snakke

“Vendepunktet hjalp meg med å finne motivasjon og selvtillit. Jeg lærte å se ting på en mer helhetlig måte, og føler meg nå godt rustet til veien videre.”

- Inger Margrethe Skogheim Martinsen

Hva er Vendepunktet?

Vendepunktet er et kurs for unge mellom 18 og 30 år, som av forskjellige grunner står utenfor arbeid eller utdanning. Hensikten med kurset er å hjelpe unge som er i ferd med å miste troen eller håpet på å kunne vende tilbake til arbeid eller utdanning. Kurset går over fem til seks uker, og innebærer både undervisning og arbeidspraksis. Kurset er utviklet i samarbeid mellom NAV Midt-Buskerud, Rask psykisk helsehjelp, Kommunepsykologen, Mestringsenheten og Frisklivssentralen i Modum kommune.



Foto: Blink Media. Bak fra venstre: Tine Hilsen Eggen (RPH), Trude Arnesen (NAV), Hilde Lysgård Knutsen (NAV), Marianne Vesetrud-Sveen (Mestringsenheten) og Bjørg Rønning (kommunepsykolog). Foran fra venstre: Jone Solberg Vik (RPH), Odd Amund Engh-Johansen (Mestringsenheten) og Per Buxrud (Frisklivssentralen).

Målsetning med kurset

Hovedmålet med kurset er å styrke deltakernes mulighet til arbeid eller utdanning. Kurset fokuserer på å øke deltakernes indre motivasjon. Arrangørene har som mål å snu holdninger, slik at deltakerne tenker på aktivitet og deltakelse som noe de ønsker å gjøre, i stedet for noe de er pålagt å gjøre.

Dette målet tilnærmes gjennom fire delmål:

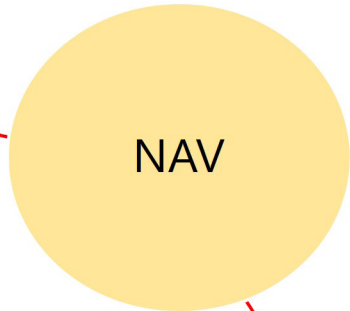
- Kurset skal gi deltakerne en **retning på veien**, gjennom kartlegging av drømmer og ambisjoner, samt eventuelle hindringer de møter.
- Vendepunktet skal gi deltakerne en **innføring i verktøy** som kan hjelpe dem å mestre utfordringer i hverdagen på mer hensiktsmessige måter.
- Gjennom erfaring av de **positive aspektene ved gruppetilhørighet**, skal kurset tydeliggjøre paralleller til tilsvarende positive aspekter ved arbeidslivet.
- Vendepunktet skal gi deltakerne en **realistisk tilnærming til livet**, ved å normalisere livets opp- og nedturer.

“Målet med Vendepunktet er ikke nødvendigvis at de skal få jobb etterpå, men at de skal oppleve mestring og fellesskap. Vi ønsker å sette i gang noen tankeprosesser om hva de ønsker seg i livet og hvordan de kan få det til. Når det er på plass ser vi at veien til arbeid ikke er så lang”

- Tine Hilsen Eggen, Rask psykisk helsehjelp

Aktørene som samarbeider i Modum

Frisklivssentralen er en helsefremmende og forebyggende kommunal helsetjeneste.



NAV tilbyr arbeidsrettet oppfølging til sine brukere, samt arbeidsmarkedstiltak, trygdeytelser og sosialhjelp.

Mestringsenheten i Modum kommune består av et rus- og psykisk helseteam som tilbyr ulike tjenester for mennesker med utfordringer innen rus eller med psykiske lidelser.



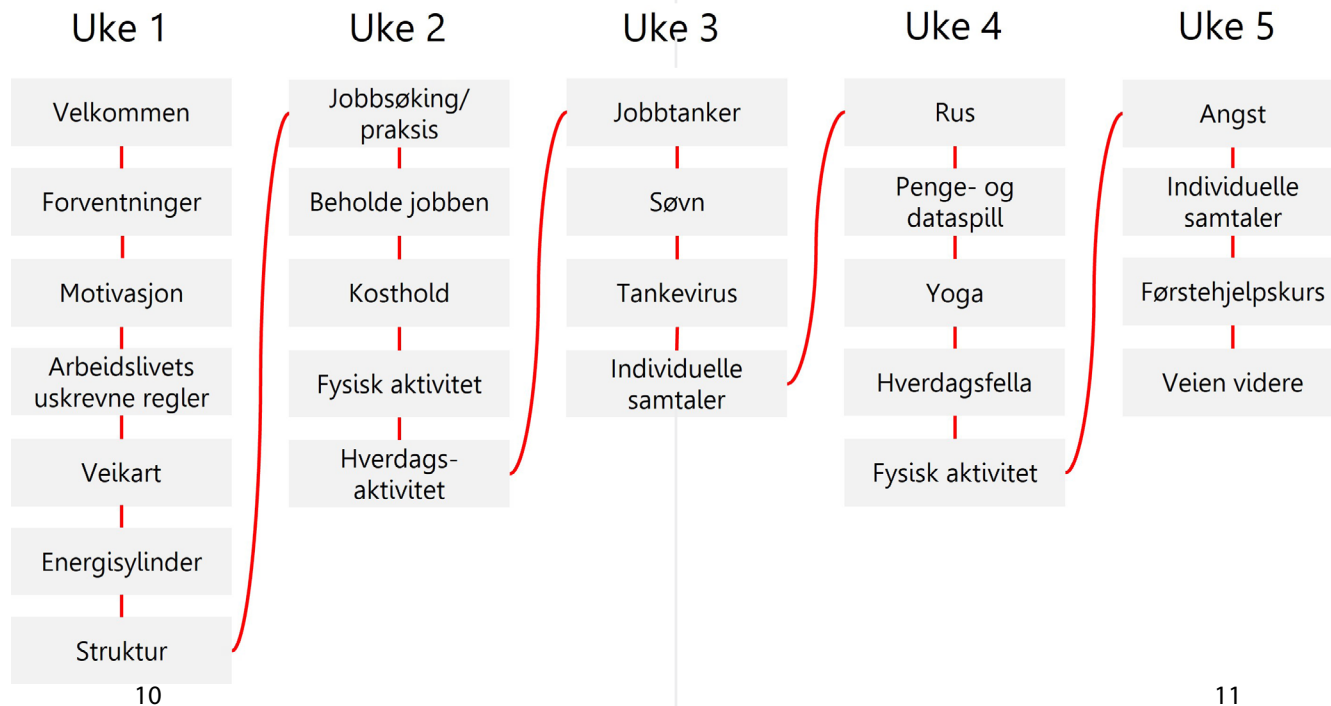
Rask psykisk helsehjelp er et gratis lavterskel behandlingstilbud for personer med milde til moderate psykiske helseplager.



Kommunepsykologen tilbyr psykologtjenester til befolkningen i henhold til kommunens behov. Tjenesten er lokalisert på helsestasjonen i Modum, men samarbeider på tvers av tjenestene i kommunen.

Innhold i kurset

Vendepunktet består av et undervisningsopplegg, kombinert med individuell oppfølging av deltakerne. Undervisningen dekker temaer som livsmestring, arbeidsliv, psykisk helse, fysisk aktivitet, økonomi, kosthold og søvn. Hver av aktørene NAV, Rask psykisk helsehjelp, Kommunepsykologen, Mestringsenheten og Frisklivssentralen har ansvar for sine egne temaer, og skaffer forelesere og innhold til disse. Krøderen Elektro har alltid gjesteforelesning på kurset, og er den virksomheten i Modum som tar imot flest lærlinger i kommunen. I den siste utgaven av Vendepunktet er det også gjesteforelesninger fra en erfaringsformidler knyttet til undervisning om penge- og dataspill og en tidligere rusavhengig.



Kurset følger en rød tråd, slik at tema for hver dag bygger på de forrige undervisningsdagene.

Deltakerne kan få individuell oppfølging fra de involverte aktørene underveis og i etterkant av kurset, og det er to faste personer som følger kurset hver dag for å gi god oppfølging.

På bakgrunn av en kartlegging av deltakernes ønsker og interesser i begynnelsen av kurset, etterstreber NAV å finne praksisplasser som i størst mulig grad samsvarer med disse. Intensjonen er at undervisning foregår parallelt med praksis, andre møter, behandling eller jobbsøking, etter et opplegg som er individuelt tilpasset den enkelte bruker.

Rekruttering og kartlegging av deltakere

Tilbudet er rettet mot unge som har utfordringer med å skaffe seg eller beholde arbeid, eller gjennomføre utdanning. Det er ønskelig å ha 10-15 deltakere kurset, men gjennom tidligere erfaring med noe frafall i oppstarten, er målet å rekruttere 18-20 personer.

Deltakerne rekrutteres fra NAVs portefølje gjennom veiledere fra NAV. For å sikre vellykket rekruttering er det viktig å sette av tid til å jevnlig informere veilederne om tilbudet, samt å prate med personer som kurset kan være aktuelt for. I forkant av kurset blir det gitt ut en brosjyre til aktuelle deltakere med informasjon om kurset og kursets kontaktperson i NAV.



Foto: iStock

Erfaringer fra rekruttering og kartlegging:

- **Kartleggingen bør ikke starte for lenge før kursstart.** Da risikerer man å "miste" nye unge som kommer inn i NAV-systemet, som kan være relevante for kurset. Kartleggingen begynner nå noen uker før kurset startet.
- Det har fungert godt at kartleggingen **gjennomføres av veileder fra NAV sammen med Rask psykisk helsehjelp eller kommunepsykolog.** Det må sikres videre oppfølging hvis det fremkommer opplysninger om alvorlige helseproblemer.
- De unge må delta av **eget ønske.** De skal ikke oppleve at kurset er noe de må delta på for å imøtekomme en aktivitetsplikt.
- Det går fint å ha med noen som er «umotiverte», men hvis et flertall av deltakere er «umotiverte» ødelegger det mye for resten av gruppen.
- Samarbeidsinstansene er bevisste på at Vendepunktet **ikke er en erstatning for behandling eller at andre tjenestetilbud skal slippes opp**, men at man deltar på Vendepunkt i sammenheng med behandling eller tjenestetilbud man mottar samtidig.

Kartlegging

Det er viktig å ta seg tid til å bli kjent med de unge og finne ut av hva som ligger bak deres utfordringer, for å gi dem et tilpasset tilbud. Noen ganger kan potensielle deltakere i utgangspunktet fremstå som lite motiverte for å delta på kurset, men kartleggingsamtaler kan avdekke at det egentlig er andre ting som ligger bak deres utfordringer og mangel på motivasjon. Da er det mulig å sette inn spesifikke tiltak rettet mot deltakernes utfordringer. Det settes derfor av mye tid til kartleggingsamtaler i forkant av kurset.

Kartleggingsamtalene varer mellom 30 og 50 minutter, og gjennomføres av NAV eller Rask psykisk helsehjelp. Basert på samtalen gjøres det en vurdering av om Vendepunktet kan være rett tilbud for den enkelte. Kartleggingen registreres i NAV sine fagsystemer, slik at samtalen skal komme ungdommen til gode selv om vedkommende eventuelt ikke deltar på kurset. Denne informasjonen kan NAV eller de andre hjelpeinstansene få nytte av i videre arbeid.



Foto: iStock

Før kursstart utarbeides en skjemapakke med ulike kartleggingsinstrumenter som deltakerne både fyller ut på informasjonsmøtet og etter gjennomført kurs. Den består av:

- **PHQ-9** brukes for å avdekke sentrale symptomer på depresjon.
- **GAD-7** brukes for å måle eller vurdere alvorligheten av generalisert angstlidelse.
- Funksjonsmålingen **COOP/WONKA** gir en vurdering av generell helsetilstand.
- Brunnsviken Brief Quality of life scale (**BBQ**) brukes for å måle livskvalitet.
- Skjemaet **Kartlegging av arbeidshåp** som kartlegger deltakernes forventninger til arbeidslivet eller utdanning.

Et **samtykkeskjema** blir kun fylt ut på informasjonsmøtet. I skjemaet godkjenner at NAV, Mestringsenheten, Frisklivs-sentralen og Rask psykisk helsehjelp i Modum kommune kan innhente og utveksle opplysninger vedrørende deres situasjon. Samtykket innebærer at taushetsplikten oppheves begge veier ett år etter signeringsdato.

Kartlegging av arbeidshåp

Hva en person tenker, tror og velger kan være en mer avgjørende faktor for om en person kommer tilbake til arbeid, enn symptomtrykk alene. Arbeidshåp kartlegges både på informasjonsmøtet og etter kurset, for at arrangørene skal kunne vurdere om deltakernes arbeidshåp har økt gjennom deltakelsen i kurset. Skjemaet består av ulike påstander, som deltakerne bes vurdere (se påstander på siden til høyre).

Arbeidshåp defineres som evne til å sette seg arbeidsspesifikke mål, kunne identifisere og utvikle planer for å nå disse målene og det å ha en drivkraft som skal til for å gjennomføre planene. Det er påvist en klar sammenheng mellom arbeidshåp og framtidig yrkesaktivitet, samt funnet en link mellom arbeidshåp og generelt håp (Juntunen & Wettersen, 2006; Schei & Hannisdal, 2007).

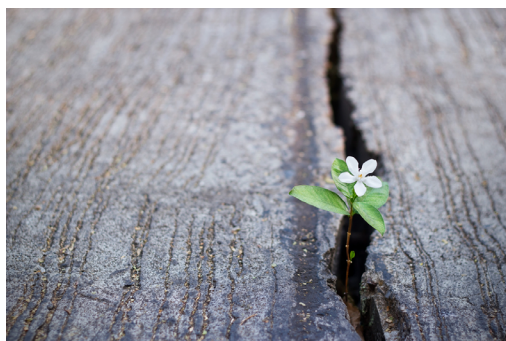


Foto: iStock

1. Jeg vet om mange måter jeg kan skaffe meg en jobb som jeg vil sette pris på.
2. Jeg er trygg på at ting vil ordne seg for meg i fremtiden.
3. Det er vanskelig å finne ut hvordan jeg skal skaffe en god jobb.
4. Jeg har de ferdighetene og den holdningen som trengs for å finne og holde fast på en meningsfull jobb.
5. Jeg er ikke i stand til å få det jeg ønsker ut av arbeidslivet.
6. Jeg forventer å finne en jobb som er tilfredsstillende.
7. Jeg tror at jeg er i stand til å møte de jobbrelaterte målene jeg har satt for meg selv.
8. Jeg tviler på at jeg vil lykkes i å finne (eller holde fast på) en meningsfull jobb/og eller utdanning .
9. Jeg vet hvordan jeg skal forberede meg for å utføre den type jobb/og eller utdanning jeg ønsker.
10. Jeg har arbeidsrelaterte mål som betyr noe for meg.
11. Jeg er usikker på min evne til å nå de målene jeg har satt meg for livet mitt.
12. Jeg synes det er vanskelig å finne mål for de neste fem årene.
13. På en skala fra 0-10, hvor sannsynlig tror du at det er at du er i lønnet jobb eller i studier innen et år?

Kontakt med deltakerne

Det gjennomføres et informasjonsmøte før kursstart med formål å fjerne terskelen for å delta på kurset gjennom at man får se de som skal holde kurset, og også noen deltakere.

Deltakerne som møter opp på informasjonsmøtet oppfordres til å melde seg inn i en Facebook-gruppe kalt «Vendepunktet Modum». I denne gruppen legges det ut PowerPoints fra undervisningen, i tillegg til fortløpende oppdateringer om endringer i programmet. Dette har fungert godt som informasjonskanal, og gir mulighet til å nå ut til deltakerne raskt.

Arrangørene gjør seg tilgjengelige for at det skal være lett for deltakerne å oppnå kontakt. Deltakerne får et direktenummer til arrangørene, slik at de lett kan ta kontakt underveis.

Før første kursdag, mottar hver enkelt en velkomstmelding på mobilen:

*“Hei NN, velkommen til oppstart på kurset
Vendepunktet i morgen på Ung Invest kl. 09.00.
mvh. NN, Vendepunktet.”*

Meldingen har som formål å gi deltakerne motivasjon til å møte opp, og å vise dem at de er ønsket, i tillegg til å minne dem på at det nærmer seg oppstart. Erfaringsmessig svarer mange på meldingen, mens noen ringer opp fordi de er usikre på om de i det hele tatt ønsker å møte opp. De som er usikre oppfordres til å komme uansett, for å kunne danne seg en mening etter å ha gitt det et forsøk.



Foto: Blink Media. Fra venstre: Trude Arnesen (NAV) og Tine Hilsen Eggen (RPH).

Gjennomføring av kurset

Vanligvis foregår kursundervisningen i lokalene til Ung Invest mellom kl. 09.00 til 14.00 hver dag, med unntak av noen enkeltdager. Vendepunktet betaler noe for leie av lokaler med midler de har fått fra Helsedirektoratet for gjennomføring av kurset. Både lokalene til Ung Invest, Frisklivssentralen, NAV og kroen Vingen i hoppbakken i Vikersund brukes i løpet av kurset.

Ung Invest er et fylkeskommunalt tilbud for unge mellom 16 og 24 år som for en periode har behov for en annen vei gjennom videregående opplæring. Målet er å rekruttere og beholde ungdommer i videregående opplæring slik at flere ungdommer kvalifiserer seg for sitt fremtidige arbeidsliv.

NAV har ansvar for å sikre at de som behøver transport til kurset får dette.

Den første dagen får alle deltakerne utdelt penn, perm og navnelapper. Hver dag blir de servert varm lunsj, som tilberedes av ungdommene på Ung Invest. Alt av materiell, te og kaffe er inkludert.

Ungdommer som går på skole på Ung Invest har i oppgave å være kursverter for Vendepunktet. De tar på seg relevante oppgaver som gir mening for dem. Blant annet leser de opp meny, tar imot bestillinger og serverer kaffe og te. Både kursdeltakerne og ungdommene på Ung Invest har derfor utbytte av dette samarbeidet.



Foto: Blink Media (personene på bildet er ikke involvert i Vendepunktet)

Erfaringer fra gjennomføring:

- Noen **faste personer** bør gjennomføre kartleggingen av de unge og deretter følge kurset hver dag. Slik får arrangørene god kontakt med deltakerne, og gode forutsetninger for å observere og følge dem opp over tid.
- **Deltakere som ikke møter innen dag 3 mister plassen**, men kan bli med på neste kurs. Dette er for å etablere ro i gruppen. Når det har kommet nye deltakere inn i kurset etter kursstart, er det vanskelig å få etablert et fellesskap og god stemning. Deltakerne får beskjed om disse reglene før oppstart.
- Det er viktig å nyttiggjøre seg av **kompetansen og fasilitetene som finnes i kommunen**.

Timeplan

Timeplanene som vises her er de siste som blir brukt i kurset, som er utviklet basert på erfaringer fra tidligere gjennomførte kurs.

Det blir satt av mye tid til hvert enkelt tema i timeplanen, slik at deltakerne skal sitte igjen med så mye som mulig etter Vendepunktet. Øktene er korte, og deltakerne har ofte pauser. Mellom øktene blir det gjennomført leker for å samle gruppen. Her deltar alle – også foreleserne. Eksempler på leker er miming, pilatesfotball, bingo og rokking. Lekene bidrar til samhold og fellesskap i gruppen. I tidligere kurs har deltakerne gitt uttrykk for at en lekeøkt er ønsket hver dag.

Den første uken er det satt av mye tid bli-kjent-leker, med hensikt å skape en sammensveiset gruppe. Ung Invest og NAV har en dag om veikart. Her skal deltakerne tenke ut hva som er deres drøm, og tegne et kart som leder til denne drømmen. I øvelsen skal deltakerne lære mer om hva slags type person de er, for å ha bedre forutsetninger for å kunne si noe om hva slags jobb som passer best til den enkelte. Frisklivssentralen (FLS) underviser om arbeidslivets uskrevne regler ved bruk av rollespill, mens Rask psykisk helsehjelp (RPH) underviser om energisylinder og struktur. Energisylinder er en modell som brukes for å bli bevisst på hva som gir energi og hva som tapper energi,

Den andre uken får deltakerne undervisning i NAVs lokaler om jobbsøking, hvordan beholde jobben og hva NAV er. Ved siste gjennomføring av kurset fikk deltakerne også besøk av daglig leder ved Krøderen elektro, som snakker om muligheter, hva som kreves av den enkelte i arbeidslivet, og om behovet for at så mange som mulig deltar i arbeidslivet. I lokalene til Frisklivssentralen er deltakerne med på fysisk aktivitet ut fra egne forutsetninger, og lærer om hverdagsaktivitet.



Foto: iStock

I den tredje uken får deltakerne undervisning på Frisklivssentralen om jobbtanker og søvn. En rådgiver fra Ung Invest gir informasjon om mulighetene deltakerne har for videre skolegang, og en ansatt ved PPT/Oppfølgings-tjenesten (PPOT) underviser og har deretter individuelle samtaler med deltakerne for å kartlegge mulighetene for videre skolegang med de som ønsker det. Rask psykisk helsehjelp sammen med kommunepsykolog underviser

om tankevirus, en metode rettet mot forebygging og tidlig behandling av lette til moderate psykiske plager. Her får deltakerne hjelp til hvordan de kan håndtere vanskelige tanker og får informasjon om hvor de kan oppsøke hjelp. Flere deltakere har gitt tilbakemeldinger på at denne delen av kurset gir dem hjelp til å sette ord på vanskelige ting.

I den fjerde uken har Mestringsenheten foredrag om rus. Erfaringskonsulenter, som for eksempel en tidligere rusavhengig, holder foredrag. Tidligere deltakere har opplevd dette som svært inspirerende. I tillegg blir det undervist om penge- og dataspill, hvor en erfaringsformidler deler av sine erfaringer. Resten av uka går med til ulike former for fysisk aktivitet og tema hverdagsfella, som handler om hvordan man kan ta grep for å unngå økonomiske problemer.

På mandagen den siste uken underviser Rask psykisk helsehjelp om angst. Tirsdagen og onsdagen går med til at arrangørene har samtaler med alle deltakerne. De blir spurt: "Hvor er du nå? Hva lur du på? Hva er veien videre?". Avslutningsvis får deltakerne i oppgave å skrive ned noen positive egenskaper ved hver av de andre i gruppen. Dette blir brukt til å lage en ordsky til hver enkelt, som de får i gave den siste dagen. Røde kors har et førstehjelpskurs, og deltakerne fyller ut skjemaet "Kartlegging av Arbeidshåp" igjen, slik at arrangørene kan sammenligne med resultatene før kurset. De fyller også ut en sluttevaluering av kurset.

Uke 1

Ansvarlige	Mandag RPH og FLS	Tirsdag FLS	Onsdag Ung Invest og NAV	Torsdag RPH	Fredag FRI
9.00-10.00	Velkommen Forventninger	Arbeidslivets uskrevne regler	Veikart	Energisylinder	
10.00-11.30	Velkommen Forventninger	Arbeidslivets uskrevne regler	Veikart	Energisylinder	
11.30-12.00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
12.00-13.00	Motivasjon	Arbeidslivets uskrevne regler	Veikart	Struktur	
13.00-14.00	Motivasjon	Arbeidslivets uskrevne regler	Veikart	Struktur	

Uke 2

Ansvarlige	Mandag IPS NAV	Tirsdag NAV	Onsdag FLS	Torsdag FLS	Fredag FRI
9.00-10.00	Jobbsøking/praksis (på NAV)	Hva er NAV?	Matkurs	Fysisk aktivitet (på Friskliv)	
10.00-11.30	Jobbsøking	Hva er NAV?	Matkurs	Fysisk aktivitet	
11.30-12.00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj
Ansvarlige	Krøderen Elektro/NAV				
12.00-13.00	Beholde jobben	Krøderen elektro	Matkurs	Hverdagsaktivitet	
13.00-14.00	Beholde jobben	Krøderen elektro	Matkurs	Hverdagsaktivitet	

Uke 3

Ansvarlige	Mandag IPS NAV	Tirsdag Ung Invest	Onsdag Kommune- psykolog/RPH	Torsdag Kommune- psykolog/RPH	Fredag FRI
9.00-10.00	Jobbtanker (på Friskliv)	Muligheter m.m.	Tankevirus	Tankevirus	
10.00-11.30	Jobbtanker		Tankevirus	Tankevirus	
11.30-12.00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
Ansvarlige	FLS	PPOT			
12.00-13.00	Søvn	PPOT Individuelle samtaler	Tankevirus	Tankevirus	
13.00-14.00	Søvn		Tankevirus	Tankevirus	

Uke 4

Ansvarlige	Mandag Mestringsenheten	Tirsdag Mestringsenheten	Onsdag Ludohuset	Torsdag FLS	Fredag FRI
9.00-10.00	Rus	Oppsummering mandag	Sirkeltrening	Hverdagsfella	
10.00-11.30		Penge- og dataspill. Hvorfor spiller vi?		Hverdagsfella	
11.30-12.00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
Ansvarlige	Mestringsenheten/ RPH				
12.00-13.00	Rus	Penge- og dataspill. Hvorfor spiller vi?	Yoga/ aktiviteter på Ludo	Fysisk aktivitet	
13.00-14.00		Besøk fra erfaringsformidler	Yoga/ aktiviteter på Ludo	Fysisk aktivitet	

Uke 5

Ansvarlige	Mandag Mestringsenheten	Tirsdag Mestringsenheten	Onsdag Ludohuset	Torsdag FLS	Fredag FRI
9.00-10.00	Rus	Oppsummering mandag	Sirkeltrening	Hverdagsfella	
10.00-11.30		Penge- og dataspill. Hvorfor spiller vi?		Hverdagsfella	
11.30-12.00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
Ansvarlige	Mestringsenheten/ RPH				
12.00-13.00	Rus	Penge- og dataspill. Hvorfor spiller vi?	Yoga/ aktiviteter på Ludo	Fysisk aktivitet	
13.00-14.00		Besøk fra erfaringsformidler	Yoga/ aktiviteter på Ludo	Fysisk aktivitet	

Erfaringer knyttet til innholdet i kurset og timeplanene:

- Det er ønskelig at deltakere skal få med seg et **reelt kompetansebevis** videre som kan brukes i jobbsøking. Det kan for eksempel være bevis på gjennomført førstehjelpskurs.
- Å invitere **lokale arbeidsgivere** til temaet jobbsøking har engasjert deltakerne. Disse får ofte mange spørsmål fra gruppa om jobbsøknad og om hvilke spørsmål man får på jobbintervju. Deltakerne gir uttrykk for at dette er vanskelig, og de engasjerer seg og bidrar mye felles i gruppa.
- Det er **fysisk aktivitet gjennom hele kurset**. Arrangørene opplever at deltakerne er fornøyde med fysisk aktivitet, men det er dessverre mer fravær disse dagene og det er til tider litt vanskelig å engasjere deltakerne. Deltakerne blir veldig påvirket av hva andre deltakere gjør.
- Arrangørene forsøker så godt det lar seg gjøre å ha **kurs i økonomi** for deltakerne, da det har vært nyttig.
- Det jobbes kontinuerlig med å **forbedre innholdet** i kurset fra gang til gang.
- Det blir arrangert en egen dag med **foreldregruppe** hvis det er mange deltakere med barn, med undervisning om økonomi, muligheter, barns følelser og hvor man kan få hjelp som ung forelder.

Avslutning og veien videre

Den siste uken får alle deltakerne tilbud om en samtale om "veien videre" med NAV og Rask psykisk helsehjelp. De blir orientert om hva som skal skje videre og de får veiledning om hvordan de kan oppsøke hjelp og hvem de eventuelt kan henvende seg til. Dette tilbudet benytter de fleste seg av.

Avslutningen blir holdt i selskapslokalene Vingen i Vikersund en til to uker etter avsluttet kurs. Arrangørene får låne lokalene mot kjøp av lunsj. Avslutningen er høytidelig, og det blir gjort stas på deltakerne. Hver deltaker får utdelt kursbevis og en ordsky med hyggelige ord fra de andre deltakerne.

"På Vingen på toppen av Vikersundbakken, hadde vi høytidelig utdeling av diplom. Da var det lett å billedliggjøre budskapet om at deltakerne nå sto på toppen av sin egen monsterbakke og skulle sette utfor."

- Hilde Lysgård Knutsen, leder i NAV Midt-Buskerud



Foto: Blink Media

Vil du vite mer om hvordan de har fått etablert samarbeidet mellom ulike tjenester i Modum kommune? I heftet **Samarbeid mellom NAV og helsetjenesten** kan du lese om dette.

Dette heftet er utarbeidet av Oslo Economics på oppdrag for NAV og Helsedirektoratet, i samarbeid med Modum kommune, NAV Midt-Buskerud og Rask psykisk helsehjelp i Modum kommune, samt Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA).

oslo**economics**