



Jobbmestrende oppfølging

Trenger du individuell veiledning og hjelp til å komme tilbake i arbeid?

Målgruppe

Jobbmestrende oppfølging er for deg som har alvorlige psykiske helseproblemer og ønsker å komme i arbeid. Personer med psykoselidelser vil bli prioritert.

Hva kreves av deg?

Du må være innstilt på å samarbeide med din veileder i tiltaket og med din lege/behandler mot målet om å komme i, eller tilbake til, arbeid.

Varighet

Jobbmestrende oppfølging varer i inntil seks måneder om gangen. Etter en vurdering vil tiltaket kunne forlenges slik at samlet varighet kan være inntil tre år.

Forlengelse er særlig tenkt brukt når det er stor sannsynlighet for å komme i eller forbli i arbeid i løpet av forlengelsestiden.

Organisering

Tiltaket tilpasses individuelt slik at du får et tilrettelagt tilbud ut fra ditt behov. Du vil få individuelle veiledningstimer med din faste veileder og eventuelt gjennomføre avtalt egenaktivitet. Det vil også kunne være aktuelt med enkelte gruppeaktiviteter.

Innhold

Målet med oppfølgingen er å hjelpe deg med å komme i, eller tilbake til, jobb. Du og din veileder vil sammen vurdere hva slags oppfølging akkurat du har behov for.

Tiltaket skal gjennomføres i dialog med din behandlerkontakt.

Du vil få arbeidsrettet veiledning med bruk av elementer fra kognitiv terapi, karriereveiledning, og bistand til å se dine egne muligheter på arbeidsmarkedet. Du vil også kunne få kognitiv trening rettet mot å styrke din arbeidsevne dersom du har behov for det. Videre skal du få bistand til å finne en egnet arbeidsplass og til målrettet jobbsøking.

Du vil få bistand til tilpasning og tilrettelegging av arbeidssituasjonen. Både du som deltaker og arbeidsgiver vil få oppfølging, veiledning og råd for å få arbeidssituasjonen til å fungere best mulig.

Hvis du allerede har et arbeidsforhold skal oppfølgingen foregå i tilknytning til dette arbeidsforholdet.