

KONTAKTINFORMASJON

E-post til teamleder og psykologspesialist:
ann-elizabeth.wiig@nav.no
Telefon: 454 00 564

Ikke skriv sensitive opplysninger i e-posten. Send oss ditt navn og telefonnummer - så ringer vi deg tilbake.

Adresse // Sentralbord

Besøksadresse: C. J. Hambros plass 2, 0164 Oslo
Postadresse: Pb. 308 Alnabru, 0614 Oslo
Sentralbord: 55 55 33 33
www.nav.no/378220.cms

Utgitt av:
NAV Oslo
C. J. Hambros Plass
0614 Oslo



Senter for jobbmestring i Oslo



Senter for jobbmestring er et tilbud til deg som ønsker å jobbe, men som hindres av vanlige psykiske plager som angst og depresjon.

Hvem kan få tilbudet?

- Du som ønsker å komme i jobb, eller er sykemeldt fra en jobb som du ikke skal tilbake til
- Du som har lett til moderat angst og/eller depresjon som arbeidshinder
- Personer under 30 år er prioritert (opptil 40 år ved ledig kapasitet)
Se **nav.no** for mer informasjon om målgruppen.

Hva består tilbudet av?

Målet er å komme raskt i arbeid, mestre de psykiske plagene og klare å stå i jobben over tid. Senter for jobbmestring tilbyr en kombinasjon av arbeidsrettet kognitiv terapi og individuell jobbstøtte. Den kognitive terapeuten vil hjelpe deg til å håndtere og mestre de psykiske helseplagene, mens jobbspesialisten bistår deg med jobbsøk, nettverksbygging, karriereveiledning og oppfølging på arbeidsplassen. Det er et tett samarbeid mellom deg, terapeut og jobbspesialist.

Arbeidsrettet kognitiv terapi gis av psykologer og annet personell med helse og sosialfaglig utdanning, som har videreutdanning i kognitiv terapi. Jobbspesialistene har kompetanse på individuell jobbstøtte (IPS).

Senter for jobbmestring er en tjeneste fra NAV Arbeidsrådgivning. Tilbudet er gratis. Ved behov samarbeider Senter for jobbmestring med NAV-veileder, fastlege og arbeidsgiver.

Interessert?

Du kan henvise deg selv til Senter for jobbmestring direkte gjennom å ringe en av oss (se telefonnummer på baksiden), eller du kan bli henvist gjennom NAV-kontoret i din bydel eller din fastlege. Når vi har mottatt henvisningen vil du bli invitert til en vurderingssamtale.

