



## Tjeneste i NAV

Senter for jobbmestring er en tjeneste i NAV. Tilbudet er gratis.

Ved behov samarbeider Senter for jobbmestring med andre i NAV og kan også ved behov ta kontakt med din fastlege og arbeidsgiver.

---

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

---

### Kontakt oss

Telefonnummer:

Fagkoordinator: 466 10 862

Avdelingsleder: 476 65 624

NAV Øst Viken



SENTER FOR  
JOBBMESTRING,  
NAV ØST-VIKEN



SENTER FOR  
JOBBMESTRING, NAV  
ØST-VIKEN  
Postboks 574,  
1703 SARPSBORG



## Senter for jobbmestring

er en tjeneste i NAV som tilbyr arbeidsrettet kognitiv terapi og individuell jobbstøtte (IPS).

Du får tilbud om mestring av psykiske plager og arbeidsrettet oppfølging samtidig.

## Hvem kan få tilbudet?

Du som har lett til moderat angst og/eller depresjon som arbeidshinder og ønsker bistand til å komme i arbeid.

Du som har behov for bistand til å mestre den jobben du har eller trenger å skifte jobb på grunn av dine psykiske plager.

## Hva består tilbudet av?

Arbeidsrettet kognitiv terapi gis av psykologer eller andre med helse-/sosialfaglig utdanning, som har videreutdanning i kognitiv terapi.

Den arbeidsrettede oppfølging gis av jobbspesialister med god kjennskap til karriereveiledning og lokalt arbeidsmarked.

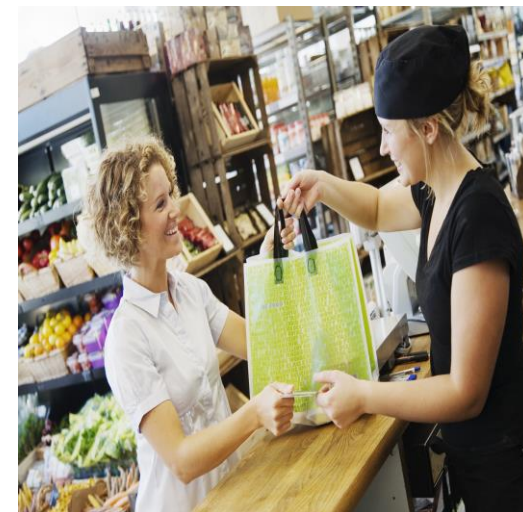
Terapeuten vil hjelpe deg til å håndtere og mestre de psykiske helseplagene, mens jobbspesialisten bistår deg med karriereveiledning og jobbsøk.

Vi tilbyr også oppfølging på arbeidsplassen.

---

*Det vil tilbys tett samarbeid mellom deg, terapeut og jobbspesialist.*

---



## Interessert?

Da kan du henvende deg til ditt NAV-kontor eller din fastlege som henviser til oppfølging ved Senter for jobbmestring.

Når vi har mottatt henvisning vil du bli invitert til en vurderingssamtale.

Har du spørsmål kan du gjerne kontakte oss direkte.