

Senter for jobbmestring

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

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

Hvem kan få tilbudet?

Du som har lett til moderat angst og/eller depresjon som arbeids-hinder 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.



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

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.

Hva består tilbudet av?

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

Den individuelle jobbstøtten 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 vurderingsamtale. Har du spørsmål kan du gjerne kontakte oss direkte.

Kontakt oss

SFJ nord (Akershus):
tel: 477 50 453
NAV Lillestrøm, Dampsagveien 2B

SFJ sør (Østfold):
tel: 475 05 762
NAV Moss, Prinsens gate 5



SENTER FOR JOBBMESTRING,
ØST-VIKEN