**Informasjon om Senter for jobbmestring**

**Hva tilbyr Senter for jobbmestring?**

Senter for jobbmestring er et gratis tilbud i regi av NAV for deg som på grunn av lettere til moderate psykiske plager sliter med å få/beholde jobb. Vi hjelper personer med depresjon, ulike former for angst, utbrenthet og stress til å mestre arbeidslivet. Depresjon og angst er blant de hyppigste årsakene til sykefravær i Norge i dag. Samtidig viser forskning at det å være borte fra jobben kan virke uheldig inn på mulighetene for bedring. Målet med oppfølgingen ved Senter for jobbmestring er å styrke den enkeltes evne til å komme raskere tilbake til arbeid/finne arbeid.

Hos oss jobber det psykologer som tilbyr arbeidsrettet kognitiv terapi og jobbspesialister som tilbyr arbeidsrettet oppfølging. Vi jobber etter metoden Individuell jobbstøtte (Individual Placement and Support/IPS) som har fokus på å komme i ordinær jobb og beholde denne over tid.

Oppfølgingen tar utgangspunkt i de plagene og symptomene du presenterer som de viktigste hindre for fungering i arbeid. Vi foretar ikke diagnostisering, bred kartlegging av psykisk fungering, eller rettighetsvurdering. Det tilbys inntil 15 timer arbeidsrettet kognitiv terapi hos psykolog parallelt med individuell jobboppfølging hos jobbspesialist. Det legges stor vekt på aktivt samarbeid og egenaktivitet mellom timene*.*

**Vurderingssamtalen**

Du vil først bli tilbudt en vurderingssamtale hos psykolog. Målet for denne samtalen er å finne ut om du er i målgruppen og om dette er det riktige tilbudet for deg. I samtalen vil vi høre om din helsesituasjon og dine jobbrelaterte utfordringer. Vi gjennomfører som hovedregel vurderingssamtalen digitalt, mens oppfølgingen senere tilpasses den enkelte med tanke på fysisk oppmøte og/eller digital oppfølging.

**Hva kan du forvente av oss?**

Hvis dette er et aktuelt tilbud for deg, starter vi opp med arbeidsrettet kognitiv terapi med mål å minske psykiske plager og å håndtere jobbrelaterte vansker. Oppfølgingen vil tilpasses deg og er målrettet og avgrenset.

Jobbspesialistene tilbyr veiledning og hjelp til f.eks. jobbsøk, karriereveiledning, å skrive CV, intervjutrening og hjelp til å komme i kontakt med arbeidsgivere. Dersom du er sykemeldt og ikke kan gå tilbake til ditt tidligere arbeid kan du få bistand fra jobbspesialist i din prosess mot å finne ny jobb.

**Hva forventer vi av deg?**

Kognitiv terapi er en aktiv form for terapi. Hos psykolog kartlegges dine symptomer, og du får hjelp til å utfordre fastlåste tanke- og handlingsmønstre. En del av terapien er at du får oppgaver mellom timene. Du vil lære å ta i bruk teknikker og verktøy for å håndtere psykiske plager og mestre arbeid/hverdag. Det forventes derfor at du stiller til timer, jobber aktivt mellom timene og ønsker å være en del av arbeidslivet.

Arbeidsrettet oppfølging bygger på et aktivt samarbeid mellom deg og din jobbspesialist, med jevnlige fellesmøter med psykolog. Det vil bli avtalt praktisk arbeid mellom timene hos jobbspesialist som omhandler ulike steg i din jobbsøkerprosess. Vi samarbeider også med fastlege og NAV-veileder.

**Det er fint om du allerede før du kommer til vurderingssamtalen tenker gjennom hva du har som mål og ønsker å ha fokus på hos oss. Dette kan være spørsmål som (bla om):**

* **Hva slags utfordringer har jeg i dag?**
* **Hva skal til for at jeg skal komme tilbake til jobb?**

**Aktuelle problemstillinger jeg ønsker å jobbe med ved Senter for jobbmestring:**