

OPPTUR – Arbeid og Helse



Eit lågterskel kurstilbod for dei som er sjukemeld, eller står i fare for å bli det. I samarbeid med psykisk helse og NAV

Ta kontakt med oss:

Anne Mosdøl Haugo: 90289747

E-post:

anne.mosdol@vinje.kommune.no

Eva Versto Oterholt: 95941189

Sissel Svenke Fundli: 99293729

Kva kjenneteiknar kursdeltakaren?

- ❖ Dei over 18 år som uavhengig av diagnose, står i fare for å bli langtidssjukemeldt
- ❖ Ein treng IKKJE tilvisning for å delta
- ❖ Dei som har samansette plager – som til dømes har smerteplager, kjenner seg nedstemt og/eller er utmatta
- ❖ Fokus er å styrke arbeidsevna og funksjon – gjennom samtale, fysisk aktivitet og sosialt samver.
- ❖ Dei som er tidleg i sjukemeldingsforløpet blir prioritert
- ❖ Kunne fungere i ei gruppe på ca. 10 personar
- ❖ Forstå norsk slik at han/ho kan nyttiggjere seg kurset med teori, dialog og erfaringsutvekslingar.
- ❖ Kurset eignar seg ikkje for personar med kognitiv svikt, med pågåande rus eller som er i ein periode prega av psykotiske symptom.

Kurset er totalt 11 veker - 4 veker i ei gruppe der tema som ressurser, motivasjon, verdiar, informasjon frå NAV og målsetting står sentralt.

Målet er tidleg innsats for å styrke arbeidsevne og førebygge langvarig sjukmelding

Ved behov får deltakarane **individuell oppfølging** av ein av kurshaldarane i **4 veker** for å kome vidare i deltakarens målsetningsplan for arbeid. Tilslutt møtast gruppa i **3 veker** for å jobbe vidare med eigen plan, og gjere erfaringsdeling slik at vidare plan kan bli enda tydelegare. **Sluttrapport blir sendt til fastlege m.fl etter avtale med deltakar.** Kurset inneheld også fysisk **aktivitet**. Rørslegruppe basert på psykomotoriske prinsipp. Målet er å gi auka kontakt og kjenne att signal i eiga kropp.

Kurset er på torsdagar frå 12:00 – 15:00 på Vinjehuset i Åmot – HAUST og VÅR

Kurset **forpliktar også til å samarbeide** med arbeidsgjevar, NAV og/eller andre instansar.

For deg som er arbeidsgjevar i IA bedrift: Viss ein arbeidstakar treng fri for å delta på kurs kan ein søke NAV om Forebyggings- og tilretteleggingstilskot (låg sats)