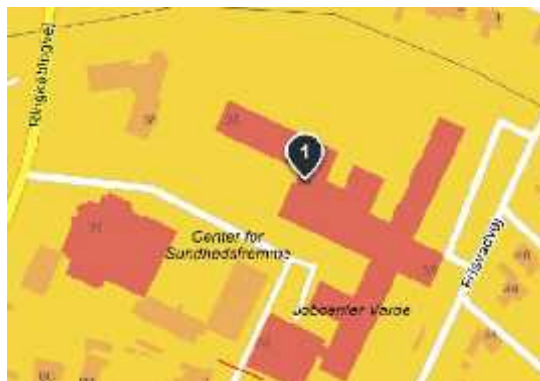


På Vej kurset afholdes af **ARBEJDSPSYKOLOGISK.DK**, som er en privat virksomhed, der samarbejder med og udvikler og gennemfører aktiviteter for bl.a. Jobcenter Varde.

ARBEJDSPSYKOLOGISK.DK

Ringkøbingvej 34, 1 tv

6800 Varde



Kontakt Edtvar Krogh - edkr@varde.dk - tlf. 21 75 11 66

Linda Jepsen - lijj@varde.dk - tlf. 26 83 67 66

- Eller din arbejdsmarkedsrådgiver i sygedagpengeteamet



På Vej

Værksted for bedre mental sundhed

Målgruppe

Sygedagpengemodtagere med væsentlige psykiske udfordringer fx stress, depression eller angst. Målgruppen er defineret som sårbar med behov for særlig opmærksomhed for at kunne gennemføre forløbet (tempo, hvile, pauser mv.).

Deltagerne skal være vurderet som egnet til forløbet efter samtaler med psykologerne.

Format

Holdet mødes 2 gange ugentligt i 5 uger (10 mødegange). Hvert møde varer 2 timer samt 30 minutter til at komme godt ud af døren på.

Hertil kommer to individuelle samtaler, en forsamtale og en afsluttende samtale. Der er normalt max 12 deltagere på et hold.

Form

Det er et gruppebaseret forløb. Deltagerne vil blive trænet i at holde pauser, trække sig tilbage og hvile. Deltagerne vil på alle tidspunkter kunne trække sig tilbage til at være i fred og hvile. Der kan i et vist omfang gives individuelle samtaler under forløbet.



Tid Hold (1) mødes tirsdage og torsdage kl 10.00 - 12.30
Hold (2) mødes mandage og onsdage kl 10.00-12.30

Indhold

Der arbejdes i gruppen med forskellige temaer, som kunne være fx:

Accept - af det som ikke kan være anderledes.

Selvrespekt - at sige til og fra.

Følelser - at kunne rumme de vanskelige følelser som vrede, angst og sorg.

Struktur i hverdagen - at få overskud til mere og få færre frustrationer.

Der vil hver gang være øvelser i mindfulness ca ½ time

Målet

Målet med forløbet er at give deltagerne en god oplevelse uden for hjemmet og give dem værktøjer til håndtering af deres problemstillinger og dermed opleve en lettere hverdag, der kan give deltageren en parathed og styrke til at deltage i arbejdsmarkedsrettede tiltag eller raskmeldes/delvis raskmeldes.