



2025

Tilbudskatalog

Job&Råd udvikler individuelle løsninger, der hjælper mennesker med fysiske, psykiske eller sociale udfordringer med at vende tilbage til arbejdslivet.

job&råd



Indholdsfortegnelse

Side 0:	Hvad gør os til gode konsulenter og mentorer i Job&Råd?
Side 1:	Personer med Autisme eller ADHD
Side 2:	Personer med Hjerneskade
Side 3:	Personer med Stress, angst og depression
Side 4:	Personer med PTSD
Side 5:	Personer med Dobbelt diagnoser
Side 6:	Personer med Borderline Personlighedsforstyrrelse
Side 7:	Personer med ængstelig aversiv personlighedsforstyrrelse
Side 8:	Personskader - tilbud til forsikringsselskaber
Side 9:	Udskrivningsmentor
Side 10:	Mestringsforløb med Mindfulness og Mentaltræning
Side 11:	Funktionsevneundersøgelse

Hvad gør os til gode konsulenter og mentorer i Job&Råd?

Hos Job&Råd møder vi mennesker med respekt, nysgerrighed og en oprigtig tro på deres potentiale. Vores styrke som konsulenter og mentorer ligger i evnen til at skabe tillidsfulde relationer, hvor borgeren føler sig set, hørt og støttet - både fagligt og menneskeligt.

Vi arbejder helhedsorienteret og målrettet med afsæt i den enkeltes ressourcer, drømme og barrierer. Gennem individuel sparring, realistisk målsætning og tæt opfølgning hjælper vi borgeren med at tage konkrete skridt mod job, uddannelse eller anden meningsfuld aktivitet.

Vores tilgang er præget af:

Faglighed og erfaring: Vi har solid indsigt i arbejdsmarkedet og kender vejene ind - også når de er snoede.

Empati og engagement: Vi tror på, at motivation og trivsel er nøglen til varige forandringer.

Samarbejde og netværk: Vi bygger bro mellem borgeren, virksomheder og myndigheder - og skaber muligheder, hvor andre ser begrænsninger.

I Job&Råd er vi ikke bare rådgivere - vi er medmennesker, der går vejen sammen med borgeren.

Vi er specielt gode til at:

- **Lytte og forstå** din situation uden at dømme
- **Skabe trygge samtaler**, hvor du kan være ærlig og blive mødt som menneske
- **Sætte realistiske mål**, der passer til dig og din hverdag
- **Støtte dig i små skridt**, så du kan få mere overskud og tro på dig selv
- **Bygge bro** til job, praktik, uddannelse eller andre aktiviteter, der giver mening for dig

Sammen finder vi vejen videre

Vi har erfaring med at arbejde med mennesker, der har psykiske lidelser, stress, angst, depression eller andre udfordringer. Vi arbejder bl.a. for- og med jobcenteret, og tager udgangspunkt i dine behov - ikke bare systemets.

Hos Job&Råd handler det ikke kun om at komme i job. Det handler om at finde retning, få håb og mærke, at du har værdi.

01. Virksomhedsrettet forløb for personer med ADHD/Autisme

Job&Råd tilbyder et individuelt og håndholdt forløb for personer med autisme/ADHD.

Beskrivelse i forhold til målgruppens problemstillinger:

Personer med autisme har en anderledes måde at opleve verden på og kan have en nedsat evne til at sætte sig ind i andre menneskers tanker og følelser. Det gør sociale sammenhænge og kommunikation meget svær, hvorved det kan knibe med at tage initiativ og handle.

Personen kan være ængstelig anlagt og have svært ved at tro på egne kompetencer. Personer med ADHD kan have svært ved at holde fokus. Der ses ofte let afledelighed, hvilket er en udfordring, når man skal koncentrere sig om en given opgave og få den afsluttet. Personen kan være udadvendt, impulsiv, kan have lav tolerancetærskel og præget af uopmærksomhed, hvilket kræver hjælp til at holde fokus.

Konsulentens tilgang:

Vores team har mange års erfaring med at hjælpe personer med en ADHD/autisme med at finde rette praktik/fleksjob/ordinært arbejde. Det sker ved et individuelt, håndholdt forløb, hvor vi bringer den enkeltes kompetencer i spil i forhold til den rette arbejdsplads.

Personer med autisme har ofte brug for at kunne fordybe sig i specifikke opgaver, hvor der er en vis detaljeringsgrad. For begge målgrupper er det vigtigt med forudsigelighed og afgrænsede opgaver. Konsulentteamet kan skabe den nødvendige motivation, fastholdelse og er tydelige retningsgivere. Konsulenterne kan hjælpe den enkelte med at gøre brug af konkrete værktøjer, som kan skabe både struktur og overblik, så personen kan fungere på arbejdspladsen.

Samarbejde med virksomheder:

Vi samarbejder med virksomheder, som har mulighed for at stille en rummelig arbejdsplads til rådighed, ofte inden for specialopgaver på et ret højt niveau eller meget praktiske funktioner. Samtidig er der taget hensyn til den enkeltes behov, særinteresser og skånehensyn.

Vores arbejdsgivere får den nødvendige support til at hjælpe den enkelte med at få succes og lykkes i sine arbejdsfunktioner. Personer med ADHD/autisme profiterer bedst med tydelig guidning og konkrete/praktiske afgrænsede opgaver. Vi forsøger at tilrettelægge en jobfunktion, der giver mulighed for at personen kan fastholdes i en lønnet funktion på sigt.

Samarbejdspartnere:

Center for autisme, ADHD-foreningen, psykiatrien, støttekontaktpersoner, pårørende mv.

Forløbet afsluttes med en veldokumenteret rapport til jobcentret, til brug for det videre arbejde.

Kontakt:

Kontakt *Tina Toft-Jørgensen* på tlf. **60 13 70 33** eller mail: **tina@jobraad.dk** for nærmere information.

02. Virksomhedsrettet forløb for personer med hjerneskader

Hurtig, tværfaglig indsats hjælper personer med hjerneskader i job og praktik.

Beskrivelse i forhold til målgruppens problemstillinger:

En erhvervet hjerneskade i voksenlivet skyldes ofte en hjerneblødning/blodprop eller ulykke. Der vil som oftest inden for de første måneder og de følgende par år ske en betydelig bedring med den rette støtte og træning. For at borgeren kan fastholde et arbejde eller afklare nye jobmuligheder, har Job&Råd erfaring for, at det er afgørende med en hurtig og tværfaglig indsats fra bl.a. jobcentre, behandlings- og træningsenheder samt jobkonsulenter, der har erfaring og viden inden for området.

Konsulentens tilgang:

Job&Råd har konsulenter, der har en social/sundhedsfaglig uddannelse og mange års erfaring som jobkonsulenter for voksne med hjerneskader. Konsulenterne har stor erfaring med en tværfaglig indsats, hvor vi kan bibringe med viden om job og praktikmuligheder, vejledning og coaching af kontaktpersoner på arbejdspladsen omkring fysisk tilgængelighed, udfordringer omkring kommunikation, hjælpemidler og kommunikationsteknologi. Vores erfaring er, at det vigtigste for medarbejdere og kollegaer, er de får en løsningsrettet og faglig vejledning, så de får mere overskud til at fokusere på de positive sociale oplevelser på arbejdspladsen.

Samarbejde med virksomheder:

Job&Råds erfaring gør, at vi hurtigt kan finde en virksomhedspraktik eller job, der matcher borgerens ressourcer med de opgaver, som er i virksomheden. Vi har gennem årene fundet flere hundrede praktiksteder til denne målgruppe og opnået en høj succesrate i forhold til at styrke borgerens ressourcer og få arbejdsevnen beskrevet, samt har skabt mange fleksjob/ordinært arbejde.

Forløbet:

I processen har vi fokus på de fysiske, psykiske og sociale udfordringer, som følge af hjerneskaden eks. hjernetræthed, hovedpine, depressive træk og synsforstyrrelser. Disse problematikker er vigtige at få kortlagt og håndteret. Ligeledes har mange personer med hjerneskade en tendens til fornægtelse eller bortforklaring af sine udfordringer, hvilket bliver tydeligt i en praktik, hvorfor der er brug for støtte til accept af den nye virkelighed.

Samarbejdspartnere:

Vi har i mange sager med personer med hjerneskade indgået et samarbejde med eks. Kommunikationscenteret i Ballerup, Center for hjerneskade København og forskellige neuropsykologer, samt en ergoterapeut.

Forløbet afsluttes med en veldokumenteret rapport til jobcentret, til brug for det videre arbejde.

Kontakt:

Kontakt *Tina Toft-Jørgensen* på tlf. **60 13 70 33** eller mail: **tina@jobraad.dk** for nærmere information.

03. Virksomhedsrettet forløb for mennesker med stress, angst og depression

Job&Råd tilbyder et individuelt forløb for mennesker med stress, angst og depression.

Beskrivelse i forhold til målgruppens problemstillinger:

Konsulenten skaber fra starten en tillidsfuld atmosfære, hvor den sygemeldte føler sig set, hørt og forstået. Vi kigger sammen på hvad der blokerer og hvad der stadig fungerer.

Undervejs i forløbet supplerer vi med mestringsteknikker, f.eks. coaching, energiforvaltning, mindfulness og mentaltræning. Hvis det giver mening, kan samtalerne foregå som hjemmebesøg eller henlægges til neutrale omgivelser – f.eks. udendørs i naturen.

Stress, angst og depression medfører ofte kognitive udfordringer, som f.eks. glemsomhed, hukommelsessvigt og problemer med at fastholde koncentrationen. Derfor er både tydelig struktur og forudsigelighed en vigtig faktor i forløbet.

Den sygemeldte kan være mere sårbar overfor ændringer, være længere tid om at udføre opgaver, samt fremstå mindre fleksibel. Sårbarheden kan vise sig som følelsesmæssigt udsving, hvorfor det er vigtigt, at omgivelserne kan rumme og håndtere fx vredesudbrud eller gråd. Konsulenten har erfaring med at håndtere disse situationer på en konstruktiv måde.

Konsulentens tilgang:

Konsulenten udarbejder i samarbejde med personen en realistisk og forudsigelig plan med aktiviteter, der i sidste ende skal føre til genoptagelse af et arbejde eller opstart i en virksomhedspraktik.

Det er vigtigt, at konsulenten hele tiden informerer den sygemeldte om, hvilke aftaler/tiltag, der sættes i gang.

Samarbejde med virksomheder:

Vi har stor erfaring i at samarbejde med virksomheder om arbejdsfastholdelse og virksomhedspraktik. Ofte er det nødvendigt at kunne tilbyde en arbejdsplads i rolige omgivelser uden uro eller andet som kan fremkalde et højt stressniveau. Vi samarbejder derfor fortrinsvis med virksomheder, som er rummelige og kan tilgodese den sygemeldtes skånebehov. Arbejdsgiveren guides i at takle personer med stress, angst og depression.

Samarbejdspartnere:

Egen læge, psykiater eller specialpsykolog, jobcenter, pårørende m.fl.

Forløbet afsluttes med en veldokumenteret rapport til jobcentret, til brug for det videre arbejde.

Kontakt:

Kontakt *Jens Jessing Jørgensen* på tlf. **51 29 43 31** eller mail: **jens@jobraad.dk** for nærmere information.

04. Virksomhedsrettet forløb for mennesker med PTSD

Job&Råd tilbyder et individuelt og håndholdt forløb for mennesker med PTSD.

Beskrivelse i forhold til målgruppens problemstillinger:

En PTSD-hjerne er en hjerne i forhøjet stress tilstand. Adfærd fra den PTSD ramte kan ofte være undvigende for at undgå konfrontation, der kan vække ubehagelige minder. Kropsfornemmelser, tanker og følelser, men også det der sker i livet omkring personen, kan minde om den traumatiske oplevelse og trigge en regression.

En PTSD ramt hjerne kan have tendens til at glemme, og derfor er forudsigelighed en vigtig faktor. Personen kan være mere sårbar overfor ændringer, være glemsom, have svært ved at multitask, være længere tid om at udføre opgaver samt fremstå mindre fleksibel. Personen kan opleves som følelsesmæssig svingende og blive hurtigere irriteret, hvorfor det er vigtigt, at omgivelserne kan rumme og håndtere fx. vredesudbrud eller gråd.

Konsulentens tilgang:

Konsulenten arbejder ud fra en tillidsbaseret tilgang og spørger ind til, hvad der er svært i hverdagen.

Konsulenten arbejder med en opmuntrende tilgang og afklarer, hvordan personen kan støttes på bedste måde.

Konsulenten har erfaring med at håndtere disse situationer konstruktivt. Konsulenten udarbejder i samarbejde med personen en realistisk og forudsigelig plan med aktiviteter, der i sidste ende skal føre til opstart i virksomhedspraktik. Det er vigtigt, at konsulenten hele tiden informerer personen om, hvilke aftaler/tiltag, der sættes i gang

Samarbejde med virksomheder:

Vi samarbejder med virksomheder, som har mulighed for at stille en rummelig og struktureret arbejdsplads til rådighed i forhold til praktik/fleksjob/ordinært job. Det er nødvendigt at tilbyde en arbejdsplads i rolige omgivelser uden pludseligt opståede lyde eller andet som kan fremkalde et højt stressniveau.

Arbejdsgiver bliver instrueret i hvilke udfordringer den PTSD-ramte har, og derved kan der skabes de bedste muligheder for udvikling og trivsel. Arbejdsgiver kan på daglig basis få fat i konsulenten, hvis der er behov for akut rådgivning eller hjælp.

Samarbejdspartnere:

Egen læge, psykiater eller specialpsykolog, jobcenter, pårørende m.fl.

Forløbet afsluttes med en veldokumenteret rapport til jobcentret, til brug for det videre arbejde.

Kontakt:

Kontakt *Tina Toft-Jørgensen* på tlf. **60 13 70 33** eller mail: **tina@jobraad.dk** for nærmere information.

05. Virksomhedsrettet forløb for personer med dobbeltdiagnoser

Job&Råd tilbyder et individuelt og håndholdt forløb for personer med dobbeltdiagnoser.

Beskrivelse i forhold til målgruppens problemstillinger:

Job&Råd har i mange år arbejdet med personer, som både har en psykisk lidelse og et alkohol/stofmisbrug. Misbruget kan være skjult og forklares som selvmedicinering. Job&Råd har siden 2018 haft et tæt samarbejde med Addiktiv Klinik, som målrettet har arbejdet med dobbeltdiagnosebehandling, hvor personen får tilknyttet både psykiater og terapeut. Job&Råd har stor erfaring med parallelindsats, bl.a. via Job-First indsatsen, hvor vi løbende koordinere den virksomhedsrettede indsats med misbrugsbehandling. Det tætte samarbejde med behandlingssted, jobcenter og virksomhed gør, at vi kan igangsætte den rigtige indsats på det rigtige tidspunkt, da timing og motivation er helt afgørende for succes.

Konsulentens tilgang:

Vi starter op med individuelle samtaler med fokus på personens ressourcer og potentialer, hvor vi bl.a. arbejder med en systematisk erhvervsvurdering med henblik på at finde rette arbejdsplads, så den enkelte kan udnytte sit potentiale.

Samtidig hjælper vi den enkelte med at fastholde behandlingen, da der kan være perioder med tilbagefald til misbrug. Job&Råd kan i perioder øge kontaktfrekvensen til daglig kontakt efter personens behov for at forebygge tilbagefald.

Erfaringerne viser, at der kommer gode resultater, når der bliver lavet en helhedsorienteret indsats, så vejen ud af misbrug og tilbagevenden til arbejdsmarkedet bliver meget lettere.

Samarbejde med virksomheder:

Vi samarbejder med virksomheder, som har mulighed for at stille en rummelig arbejdsplads til rådighed. Samtidig er der taget hensyn til den enkeltes behov, særinteresser og skånehensyn.

Vores arbejdsgivere bliver supporteret i forhold til at hjælpe pågældende med at vokse og få en oplevelse af succes i udførelsen af sit arbejde.

Samarbejdspartnere:

Misbrugsbehandlingssteder særligt Addiktiv Klinik, psykiatrien, bosteder, støttekontaktpersoner, pårørende mv.

Forløbet afsluttes med en veldokumenteret rapport til jobcentret, til brug for det videre arbejde.

Kontakt:

Kontakt *Tina Toft-Jørgensen* på tlf. **60 13 70 33** eller mail: **tina@jobraad.dk** for nærmere information.

06. Virksomhedsrettet forløb for personer med Borderline Personlighedsforstyrrelse

Job&Råd tilbyder et individuelt og håndholdt forløb for personer med Borderline Personlighedsforstyrrelse.

Beskrivelse i forhold til målgruppens problemstillinger:

Personer med borderline personlighedsforstyrrelse er ofte præget af følelsesmæssig ustabilitet, impulsivitet og en stærk frygt for at blive forladt. Der kan være store udsving i humør og selvopfattelse, og relationer både privat og arbejdsmæssigt og kan være præget af intensitet og skiftende tillid.

Personen kan opleve vanskeligheder med at regulere følelser og reagere kraftigt på stress, kritik eller forandringer. Der ses ofte en sårbarhed over for afvisning og en tendens til enten at idealisere eller nedvurdere andre. Dette kan gøre det udfordrende at fastholde en stabil arbejdsrelation.

Konsulentens tilgang:

Konsulenten arbejder med en tydelig, struktureret og anerkendende tilgang, hvor der skabes forudsigelighed og tryghed. Der arbejdes med at styrke personens evne til følelsesregulering og konflikthåndtering, samt med at opbygge realistiske forventninger til arbejdsrelationer.

Konsulenten har erfaring med at støtte personer med emotionel ustabilitet og arbejder med små, overskuelige skridt, hvor der gives tæt støtte og løbende feedback. Der er fokus på at skabe en stabil relation og sikre kontinuitet i indsatsen.

Samarbejde med virksomheder:

Vi samarbejder med virksomheder, som kan tilbyde en rummelig og struktureret arbejdsplads med tydelige rammer og opgaver. Arbejdsgiver instrueres i målgruppens udfordringer og støttes i at skabe et miljø, hvor personen kan trives og udvikle sig i eget tempo. Der er mulighed for tæt kontakt med konsulenten, som kan bistå med rådgivning og støtte ved behov.

Samarbejdspartnere:

Egen læge, psykiater, psykolog, jobcenter, pårørende m.fl.

Forløbet afsluttes med en veldokumenteret rapport til jobcentret, til brug for det videre arbejde.

Kontakt:

Kontakt *Tina Toft-Jørgensen* på tlf. **60 13 70 33** eller mail: **tina@jobraad.dk** for nærmere information.

07. Virksomhedsrettet forløb for personer med Ængstelig-evasiv Personlighedsforstyrrelse

Job&Råd tilbyder et individuelt og håndholdt forløb for personer med Ængstelig-evasiv Personlighedsforstyrrelse.

Beskrivelse i forhold til målgruppens problemstillinger:

Personer med ængstelig-evasiv personlighedsforstyrrelse oplever ofte en gennemgribende følelse af utilstrækkelighed og en stærk frygt for kritik og afvisning. De har typisk svært ved at indgå i sociale og arbejdsmæssige relationer, da de er præget af lavt selvværd og en tendens til at undgå situationer, hvor de risikerer at blive vurderet.

Der ses ofte en udtalt sensitivitet over for negativ feedback, hvilket kan føre til tilbagetrækning og undgåelsesadfærd. Personen kan fremstå passiv, selvkritisk og have svært ved at tage initiativ. Forudsigelighed, struktur og en anerkendende tilgang er afgørende for at skabe tryghed og udvikling.

Konsulentens tilgang:

Konsulenten arbejder ud fra en tillidsbaseret og anerkendende tilgang, hvor der skabes et trygt rum for gradvis eksponering og opbygning af selvtillid. Der udarbejdes en realistisk og forudsigelig plan, som tager højde for personens behov for struktur og skånehensyn. Fokus er på små, overskuelige skridt og støtte til at håndtere sociale og arbejdsmæssige udfordringer.

Konsulenten har erfaring med at støtte personer med undvigende adfærd og arbejder målrettet med at styrke personens tro på egne evner og ressourcer.

Samarbejde med virksomheder:

Vi samarbejder med virksomheder, som kan tilbyde en rolig og rummelig arbejdsplads med tydelige rammer og opgaver. Arbejdsgiver instrueres i målgruppens udfordringer og støttes i at skabe et miljø, hvor personen kan trives og udvikle sig i eget tempo. Der er løbende kontakt med konsulenten, som kan bistå med rådgivning og støtte.

Samarbejdspartnere:

Egen læge, psykolog/psykiater, jobcenter, pårørende m.fl.

Forløbet afsluttes med en veldokumenteret rapport til jobcentret, til brug for det videre arbejde.

Kontakt:

Kontakt *Tina Toft-Jørgensen* på tlf. **60 13 70 33** eller mail: **tina@jobraad.dk** for nærmere information.

08. Personskader – Assistance til forsikringsselskaber

Job&Råd tilbyder personlig støtte til skaderamte personer i deres vej tilbage til arbejde.

Beskrivelse i forhold til målgruppens problemstillinger:

Skaderamte personer kan i nogle tilfælde hente økonomisk og/eller behandlingsmæssig hjælp hos deres forsikringsselskab. Det gælder også støtte til at vende tilbage til et arbejde.

Men det kan samtidig være svært at finde den rette vej gennem regler og lovgivning og tilbage til arbejdsmarkedet.

Job&Råd tilbyder forsikringsselskaber bistand til at hjælpe og støtte en tilskadekommet person. I samarbejde med forsikringsselskabet tilknytter vi en personlig coach, der har indgående kendskab til arbejdsmarkedet og den tilhørende lovgivning.

En coach fra Job&Råd har typisk en baggrund som socialrådgiver, socialformidler, coach eller vejleder. Vi har også medarbejdere, der dækker andre sprogområder end dansk. En tilskadekommet vil opleve at Job&Råd er der for den enkelte.

Job&Råd har gennem 20 år hjulpet mennesker tilbage til arbejde. Vi samarbejder i det daglige med jobcentre, behandlingssteder, uddannelsessteder og alle typer arbejdspladser.

Vi arbejder med stor fleksibilitet i samarbejdet. Vi har mødefaciliteter overalt i Danmark og vi tilbyder også hjemmebesøg, hvis det er den bedste løsning. Vi kan bruges som bisiddere, når den skadelidte skal til møder f.eks. i jobcentret, på arbejdspladser, hos læger, advokater eller forskellige typer behandlingssteder.

Kontakt:

Kontakt Job&Råd på tlf. **60 13 70 33** eller **kontakt@jobraad.dk** for at høre mere om vores erfaring på forsikringsområdet.

Sammen kan vi skabe ny energi og tro på nye løsninger!

09. Forløb for personer med behov for støtte/mentorhjælp ved udskrivning fra en psykiatrisk afdeling

Forløbet støtter personer efter psykiatrisk indlæggelse med hverdagens udfordringer og jobafklaring.

Beskrivelse i forhold til målgruppens problemstillinger:

Job&Råd har bred erfaring i samarbejdet med personer med psykiatriske diagnoser samt med personernes kommunale sagsbehandlere før, under og efter indlæggelse på en psykiatrisk afdeling. Alle, der gennemgår en indlæggelse på en psykiatrisk afdeling, har ret til og krav på en udskrivningsmentor som kan støtte og vejlede i processen.

Henvisning:

Et forløb med udskrivningsmentor kan gå flere veje - Jobcentre henviser til os i Job&Råd eller vi kontakter det respektive jobcenter efter dialog med psykiatrisk afdeling. Nederst på siden findes kontaktoplysninger.

Mentorhjælpen:

Mentorhjælpen anvendes som sparring til at vende tilbage til almindelig daglig levevis eks. udarbejde budget, kontakte til myndigheder, bank, boligselskab og forsikring. Kan foregå i borgers eget hjem.

Forløbet kan også være sideløbende med et beskæftigelsesrettet forløb hvor tilknytning til arbejdsmarkedet skal afklares. Derfor samarbejder vi med virksomheder, som har mulighed for at stille en rummelig og struktureret arbejdsplads til rådighed i forhold til praktik/fleksjob/ordinært job. Det kan være en fordel at tilbyde en arbejdsplads i rolige omgivelser uden pludseligt opståede lyde eller andet som kan fremkalde et højt stressniveau.

Samarbejde med virksomheder:

Arbejdsgiver bliver instrueret i hvilke udfordringer den pågældende har, og derved kan der skabes de bedste muligheder for udvikling, støtte og trivsel. Arbejdsgiver kan på daglig basis få fat i konsulenten, hvis der er behov for akut rådgivning eller hjælp.

Samarbejdspartnere:

Regionen, egen læge, psykiater eller specialpsykolog, jobcenter, pårørende m.fl.

Forløbet afsluttes med en veldokumenteret rapport til jobcentret, til brug for det videre arbejde.

Kontakt:

Til ansatte ved Regionen:

Ved henvisning til forløb med udskrivningsmentor, kontakt:

Job&Råd, Att. *Tina Toft-Jørgensen*, mail: tina@jobraad.dk, mobil: **60 13 70 33**.

10. Mindfulness og mentaltræning

Lær at takle livets svære sider med 8 ugers intensivt mestringsforløb.

Beskrivelse i forhold til målgruppens problemstillinger:

Mindfulness og Mentaltræning hos Job&Råd er baseret på den anerkendte og effektfulde MBSR-metode (Mindfulness Baseret Stress Reduktion). Forløbet varer 8 uger (8X2 timer). Udover undervisning i mindfulness får deltageren individuelle stresscoach og arbejder med mentaltrænings-teknik.

Mindfulness er at være fuldt til stede i nuet. Teknikken vil give deltageren indre ro, overblik og indsigt. Deltageren vil opleve at stresstilstand bedres, så det igen er muligt at orientere sig mod et aktivt liv. I forløbet bliver deltageren roligt og sikkert indført i teknikken, gennem bl.a. meditationsøvelser og blid, meditativ yoga. Deltageren lærer at forstå den sammenhæng der er mellem tanker, følelser, krop og reaktioner.

I Mentaltræning arbejder vi med det der trigger dig og giver stress og deltageren bliver i stand til at arbejde med nye mål.

Forløbet kan fint kombineres med arbejdsfastholdelse eller virksomhedspraktik.

Information om underviser:

I forløbet bliver deltageren guidet af Jens Jessing Jørgensen, en erfaren og certificeret stresscoach, mindfulness-instruktør og internationalt certificeret mentaltræner. Jens har arbejdet med stresscoaching, mindfulness og mentaltræning siden 2007 og er forfatter til den anmelderroste bog STRESSCOACH DIG SELV. Bogen indgår som en del af forløbet, hvor Jens' ekspertise sikrer en professionel og målrettet indsats.

Læs mere på www.onmind.dk.

Kontakt:

Kontakt *Jens Jessing Jørgensen* på tlf. **51 29 43 31** eller mail: jens@jobraad.dk for nærmere information.

11. Funktionsevneundersøgelse/ergonomisk eftersyn

Job&Råd tilbyder en undersøgelse og beskrivelse af personens fysiske og psykiske ressourcer i hjemmet eller på arbejdspladsen.

Beskrivelse i forhold til målgruppens problemstillinger:

Arbejdsevnen er den del af funktionsevnen der konkret beskriver hvilke ressourcer en person har til at udføre konkrete, specifikke arbejdsopgaver. I de tilfælde hvor en person har så omfattende fysiske eller psykiske udfordringer, at det ikke lader sig gøre at etablere en praktik giver en generel undersøgelse af personens funktionsevne et godt grundlag for at træffe en afgørelse i rehabiliteringsteamet.

Undersøgelsen tilrettelægges ud fra personens helbredsoplysninger og aktuelle situation og kan bestå af et hjemmebesøg med gennemgang af, hvordan personen klarer sig i forhold til følgende områder:

- Praktiske opgaver i hjemmet som indkøb, rengøring, tøjvask, madlavning.
- Egenomsorg, herunder personlig pleje og påklædning.
- Mobilitet i hjemmet og uden for hjemmet, herunder gangdistance samt brug af cykel, bil, bus m.m.
- Netværk bl.a. relationer og mulighed for hjælp til fysisk og psykisk problemløsning.
- Samfundsliv, eks. frivilligt arbejde, skolehjemsamtaler, foreningsliv og brug af digitale medier.

Forløb:

Undersøgelsen består af interview og praktisk afprøvning baseret på AMPS-testen. Ressourcer, funktionsnedsættelser, brug af hjælpemidler og andre kompenserende foranstaltninger beskrives. Desuden spørges ind til KRAM faktorer (kost, rygning, alkohol og motion).

Ergonomisk undersøgelse bliver ofte brugt i situationer hvor en person er delvis sygemeldt, er i afklaring i forhold til de sociale kapitler eller er i risiko for en afskedigelse. Undersøgelsen består af en gennemgang af konkrete arbejdsfunktioner, arbejdstilrettelæggelse, arbejdsstillinger, hjælpemidler eller andre kompenserende foranstaltninger eks. pauser, personlig assistent, § 56 mm.

Funktionsevneundersøgelsen/ergonomisk eftersyn afsluttes med en rapport af personens fysiske og psykiske ressourcer i forhold til de specifikke opgaver, samt hvad der er forsøgt i forhold til at ændre arbejdsopgaver, arbejdstilrettelæggelse mv. for at fastholde medarbejderen.

Hvis det ønskes, kan rapporten indeholde forslag til ressourcefremmende foranstaltninger eks. hjælpemidler, arbejdstilrettelæggelse mv.

Kontakt:

Kontakt *Tina Toft-Jørgensen* på tlf. **60 13 70 33** eller mail: tina@jobraad.dk for nærmere information.