

Tilbud til sygemeldte med psykiske lidelser.

Sygdom og arbejde behøver ikke at udelukke hinanden. I Modulhjulet kombinerer vi lægefaglig og socialfaglig udredning i et tværfagligt og beskæftigelsesrettet forløb.

Formål

Alle aktiviteter målrettes således, at borgeren genetablerer tilknytningen til arbejdsmarkedet hurtigst muligt i form af hel eller delvis raskmelding.

Målgruppe

Sygemeldte med psykiske lidelser – særligt fokus på stress, depression og angst.

Indhold og metode

Individuelle forløb med personlig vejledning samt coaching og kursusforløb supplerer hinanden.

Vores socialrådgivere, med spidskompetence indenfor sygedagpenge, er forløbskoordinatorer og inddrager arbejdspladsen samt A-kasse/faglig organisation. I en proaktiv tilgang koordineres aktiviteterne med indsatsen på sundhedsområdet.

Vores lægefaglige medarbejdere bidrager med en vurdering af borgerens helbredsbedingede funktionsevne, samt hvilke arbejdsfunktioner borgeren kan varetage på trods af sygdom. Der afholdes ugentlige individuelle samtaler, som gennemføres skiftevis af forløbskoordinator og af coach eller vejleder med speciale i psykiske lidelser. Coachingforløbet er løsningsorienteret og bygger på kognitive samtaler samt øvelser.

Vi udarbejder en individuel plan for hver borger og arbejder systematisk med inddragelse af f.eks. arbejdsevnetemetoden. Forløb og indhold tilpasses borgere med og uden arbejdsgiver. Vi benytter aktivt delvis raskmelding.

Undervisningsforløbet

Kursusforløbet tager udgangspunkt i borgerens situation og sammensættes individuelt ud fra en vifte af forskellige moduler med hver 6 undertemaer. Forløbet indledes med specialiserede forebyggelses-, genoptrænings- og behandlingsmæssige moduler. Disse afløses eller suppleres hurtigst muligt af moduler med beskæftigelsesrettet vejledning. Det forventes at alle borgere deltager i fysisk træning, som tilpasses den enkeltes fysiske formåen.

Afklaring og forebyggelse af psykiske lidelser

Vi formidler viden om psykiske lidelser. Gennem konkrete værktøjer baseret på kognitiv adfærdsterapi og mindfulness opnår borgeren viden og redskaber, der støtter en positiv forandringsproces.

Ernæring, livsstilsomlægning og motion

Vi formidler helbredsfræmmende værktøjer til at omlægge livsstil, ernæring og vaner.

Fysisk træningsmodul

Vi tilrettelægger et trænings- og motionsprogram tilpasset borgerens skånehensyn. Programmet godkendes af vores lægefaglige medarbejdere. Der tilbydes to træningsspor:

1. Yoga/pilates med afspænding
2. Fysisk træning bestående af konditionstræning og styrketræning

Smerte- og sygdomshåndtering

Vi giver borgeren indsigt og redskaber til at opnå bedre livskvalitet gennem en forbedret smerte og sygdomshåndtering.

Styrket - Tilbage til arbejde

For borgere som er i beskæftigelse, understøtter modulet deres proces mod at vende tilbage til arbejdspladsen. Vi arbejder med ressourcer, arbejdstilpasning, ergonomisk rådgivning og skåneforslag.

Kompetenceafklaring, motivation og erhvervsvejledning

Vi sætter fokus på, hvad borgeren kan arbejde med på trods af lidelsen. Der arbejdes med afklaring af ressourcer, kompetencer, motivation samt realistiske målsætninger.

Jobsøgning

Borgeren får hjælp til brancheafklaring, jobansøgninger og opstilling af realistiske jobmål. Der trænes i jobsamtale, kommunikation og målrettet præsentation.

IT – opkvalificering

For borgere med behov for en opdatering af grundlæggende it-færdigheder.

Netværkscafé

Workshops og foredrag med efterfølgende gruppediskussioner af relevans for sygemeldte. Temaer kan være positiv psykologi, anerkendelse i hverdagen, mindfulness og praktiske øvelser.

Jobværksted

Vi arbejder målrettet med jobsøgning og jobskabende netværk.

Vores medarbejdere

Vores tværfaglige medarbejdergruppe omfatter lægefaglige specialister som psykiatere, socialmedicinere, socialrådgivere, psykologer, coaches, fysioterapeuter, afspændingspædagoger, virksomhedskonsulenter, sygeplejersker, diætister, it- instruktører, pilates- og yogainstruktører, samt træningsinstruktører.

Persongrupper

- » Sygedagpengemodtagere (LAB § 2 stk. 1 nr. 5)
- » Kontanthjælpsmodtagere med andre problemer end ledighed (LAB-loven § 2 stk. 1 nr. 3)

Varighed

Modulhjulet har en varighed på op til 13 uger med 10 timer om ugen. Undervisningen gennemføres henholdsvis i tidsrummet kl. 9.00 til 12.00 og kl.12.30 til 15.30.

Praktiske oplysninger

Book forløbet i udbudsportalen

Projektnr.: +FF1 og Id. nr: 447156 – psykisk lidelse

Kontaktperson hos Futurecom & A.B. Consult

John Helmuth Rasmussen

Telefon: 70 26 34 00

Email: kbhaktiv@futurecom.dk

Mere information

Læs mere på www.futurecom.dk og www.abcconsult.dk

Beliggenhed

Futurecom Uddannelse
Struenseegade 9, 2. th.
2200 København N