

# Mestring og arbeid



## Hvem passer kurset for?

Kurset er for deg som har lette til moderate psykiske utfordringer – psykiske lidelser, angst, depresjon – som påvirker din arbeidskapasitet. Du er uten arbeid eller ansatt et sted du ikke ønsker å gå tilbake til. Du ønsker veiledning om muligheter som finnes for å stå i arbeid. Du ønsker hjelp til å mestre dine psykiske utfordringer i en arbeidshverdag, og trenger støtte på veien til jobb.

## Her tilbys kurset

Dælenenggata 26, 0567 Oslo

## Kontakt

Har du spørsmål om kurset? Lurer du på om dette kurset kan være noe for deg? Ta gjerne kontakt med oss for en hyggelig prat.

**Kontaktperson:** Marianne Fismen  
[marianne.fismen@joblearn.no](mailto:marianne.fismen@joblearn.no) / +47 918 05 732

## Faglig innhold

Målet er å hjelpe deg å håndtere dine psykiske utfordringer, komme i arbeid og klare å mestre jobben over tid. Hos JobLearn vil du få hjelp blant annet gjennom mestringsgrupper som gjennomføres av psykolog. Du får veiledning og praktisk hjelp til å løse utfordringer som påvirker din livskvalitet og arbeidsevne.

Kurset varer i 44 uker og består av to deler. Kurstiden er mandag til fredag fra kl. 9.00 til 15.00.

I den første delen, 10 uker, får du hjelp med å finne motivasjon, finne muligheter for å stå i arbeid, samt identifisere og avklare hindringer. Selvforståelse og læring er står sentralt. Gruppeundervisningsformen (15 deltakere), er bygget på respekt for hverandre og en trygg atmosfære, som gir mulighet til åpen dialog og utforskning. Tett samarbeid mellom deg, NAV, og andre hjelpeinstanser vil vektlegges.

I kursets del to, 34 uker, er fokus å bistå deg med å skaffe ordinært arbeid. Du får individuell jobbstøtte gjennom prosessen og tett oppfølging fra din veileder. Du får veiledning i hvordan mestre din arbeidshverdag, samt sikre langsiktig tilknytning til arbeidslivet.