

Målgruppe

Sygedagpenge- og kontanthjælpsmodtagere matchgruppe 2.  
- Borgere med bevægeapparatsproblemer

Aktiviteter

**Orienteringsmøde + Individuelle samtaler**

**Sundhedsundervisning**  
Undervisningstemaer: fysisk aktivitet, kost, ergonomi, anatomi, fysiologi, trivsel og vaner

**Arbejdsmarkedsrettet undervisning**  
Temaer rettet mod arbejdsmarkedet

**Motion**  
- Styrke og konditionstræning  
- Øvelser i varmtvandsbassin

**Madværksted**  
- Tilberedning af mad

**Ergoterapeutisk konsulentbesøg på virksomhed**  
- Fokus på belastende arbejdsstillinger

Moderatorer/virkosme Mekanismer

Undervisningen relaterer sig til gruppen af borgeres hverdagsituationer, - erfaringer og -problematikker/  
**Refleksion over egen sundhed**

Undervisning med udgangspunkt i gruppen af borgeres erfaringer og problematikker i relation til arbejdsmarkedet/  
**Arbejdsmarkedsorienteret refleksion**

**Socialt samvær**

Trygge rammer/  
**Succesoplevelser**

Delmål

-Borgeren ændrer adfærd

- Borgeren motiveres til at fremme egen sundhed

- Borgeren sætter realistiske forventninger til egen formåen  
- Risiko for nederlag og følelse af utilstrækkelighed i hverdagen mindskes for borgeren

- Borgeren ser muligheder for at vende tilbage til/komme ud på arbejdsmarkedet  
- Borgeren opretholder/forstærker sin arbejdsidentitet  
- Borgeren opnår et større arbejdsmarkedsperspektiv

Borgeren opnår sociale kompetencer og/eller gendanner sociale relationer

Borgerens selvtillid styrkes

- Borgeren opnår en følelse af energi og velvære  
- Borgeren bliver bevidst om kroppens ressourcer og begrænsninger  
- Borgeren mindsker fysiske begrænsninger

- Borgeren ser mulighed for at varetage sit job med sit nuværende funktionsniveau

Slutmål

Borgeren forbedrer sin sundhed og/eller øger mestring af sygdom/sårbarhed

Borgeren kommer tættere på arbejdsmarkedet

-Virksomhedspraktik  
-Delvis raskmelding

- Uddannelse  
-Stå til rådighed for arbejdsmarkedet (matchgruppe 1)  
- Ordinær beskæftigelse