

Målgruppe

Sygedagpenge- og kontanthjælpsmodtagere matchgruppe 2.
- Borgere med stress og/eller depression

Aktiviteter

Orienteringsmøde + Individuelle samtaler

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

Undervisning ved erhvervspsykolog
Undervisning med udgangspunkt i psykoedukation

Arbejdsmarkedsrettet undervisning
Temaer rettet mod arbejdsmarkedet

Motion
- Styrke og konditionstræning
- Øvelser i varmtvandsbassin

Moderatorer/Virksomme 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

-Borgerens selvforståelse og selvaccept øges
- Borgeren reducerer negative adfærds- og tankemønstre

- 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

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