

# TÆTTERE PÅ JOB

---



Et helhedsorienteret forløb for borgere, der står uden for arbejdsmarkedet, og som er udfordret af stress, angst eller depression.

# EN HELHEDSORIENTERET BESKÆFTIGELSESSINDSATS

En stor andel af borgere på langvarig offentlig forsørgelse har komplekse udfordringer. Manglende tro på egne evner, begrænset arbejds erfaring og psykiske udfordringer gør dørtærsklen til arbejdsmarkedet høj.

*Tættere på job* er en beskæftigelsesrettet onlineindsats for borgere, der

er udfordret af stress, angst eller depression.

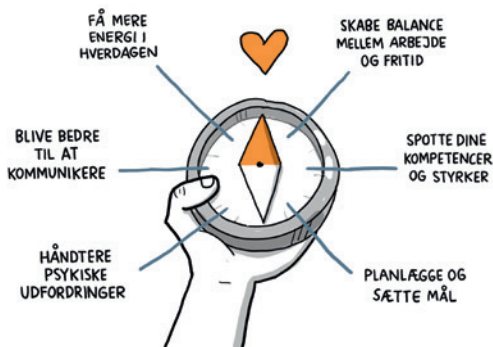
Indsatsen er helhedsorienteret og giver borgerne redskaber til at mestre en hverdag med psykiske udfordringer. Dermed får de bedre forudsætninger for at blive en del af arbejdsstyrken.

## MÅLGRUPPE

- Aktivitetsparate kontanthjælpsmodtagere
- Aktivitetsparate uddannelseshjælpsmodtagere
- Borgere på ressourceforløb.

## Styrket arbejdsidentitet og tro på egne evner

*Tættere på job* giver deltagerne erfaring med, at deres egen indsats har afgørende indflydelse på hverdag og symptomer. Det sker ved brug af enkle redskaber, der støtter dem i at håndtere udfordringer og ændre vaner.



## EKSEMPLER PÅ KURSUSEMNER

- Styrkelse af arbejdsidentitet – motivation og afklaring
- Håndtering af symptomer; fx træthed og uro
- Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og frustration
- Opmærksomhed på egne kompetencer
- Handleplaner og problemløsning
- Kommunikation og relationer
- Kost og motion
- Bedre søvn

# Hjælp til selvhjælp



Et kursus løber over 7 uger med 1 ugentlig mødegang á 1 time. Her mødes deltagerne i onlinegrupper på cirka 15 personer fra hele landet.

Mellem hver mødegang er der cirka 1 times individuel aktivitet. Deltagernes erfaringer og udfordringer fra hverdag og evt. virksomhedsforløb integreres i kurset.

**Kurset kan anvendes som aktivt LAB-tilbud.**

**Borgeren kan være i virksomhedspraktik sideløbende med kurset.**

## Instruktørerne er rollemodeller

*Tættere på job* giver deltagerne erfaring med, at deres egen indsats har afgørende indflydelse på hverdag og symptomer. Det sker ved brug af enkle redskaber, der støtter dem i at håndtere udfordringer og ændre vaner.

## Evidensbaseret indsats

*Tættere på job* er baseret på det evidensbaserede program *LÆR AT TACKLE angst og depression*. Her har 2 forskningsevalueringer vist, at deltagerne blandt andet opnår:

- Reduktion af symptomer på angst og depression
- Øget self-efficacy (tro på egne evner)
- Øget mestringsevne
- Øget fysisk aktivitet
- Bedre søvnkvalitet
- Øget trivsel

*Tættere på job* er udviklet af *Komiteen for Sundhedsoplysning* i samarbejde med en række jobcentre.

Indsatsen er støttet af *Den A.P. Møllerske Støttefond* og evalueres af *Deloitte*.

## Teorien bag

LÆR AT TACKLE bygger på socialpsykologisk, kognitiv teori. Programmet er udviklet på *Stanford Universitet* på baggrund af forskning i mestring og metoder til adfærdændring.

## Referencer

- Evaluering af satspuljeprojektet *LÆR AT TACKLE angst og depression*. En randomiseret kontrolleret undersøgelse. Sundhedsstyrelsen, 2016.
- Evaluering af *LÆR AT TACKLE angst og depression - for unge*. Statens Institut for Folkesundhed, 2019.

[empowerment.dk](http://empowerment.dk)

## VIL DU VIDE MERE?

### Kontakt

Specialkonsulent Birgitte Thyde Søe

Tel: +45 2173 4830

Mail: [bt@sundkom.dk](mailto:bt@sundkom.dk)



Komiteen for Sundhedsoplysning