

TÆTTERE PÅ JOB



Et helhedsorienteret forløb for borgere, der står uden for arbejdsmarkedet, og som oplever psykisk mistrivsel som fx 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 arbejdserfaring og psykiske udfordringer gør dørtærsklen til arbejdsmarkedet høj.

Tættere på job er en beskæftigelsesrettet onlineindsats for borgere, for

borgere der oplever psykisk mistrivsel som fx stress, angst eller depression.

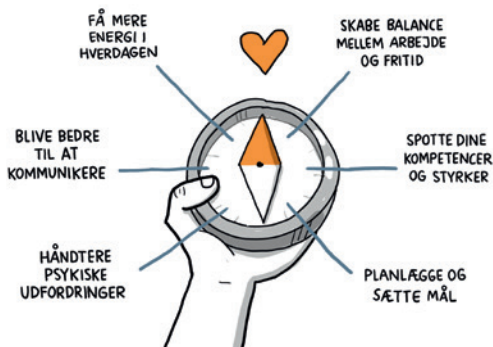
Indsatsen er helhedsorienteret og giver borgerne redskaber til at mestre en hverdag med psykiske udfordringer. Dermed får de bedre forudsætninger for at blive en del af arbejdsstyrken.

MÅLGRUPPE

Alle borgere over 18 år tilknyttet jobcentret.

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 eventuelt suppleres med andre jobrettede aktiviteter undervejs i forløbet, da det kun er 2 timer om ugen.

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 evalueret 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 adfærdssændring.

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.
- Pilotevaluering af Tættere på job. Deloitte. 2023.

empowerment.dk

VIL DU VIDE MERE?

Kontakt

Specialkonsulent Birgitte Thyde Søe

Tel: +45 2173 4830

Mail: bt@sundkom.dk



Komiteen for Sundhedsoplysning