



DURAPART

# Arbeidsrettet rehabilitering





## Arbeidsrettet rehabilitering - noe for deg?

- Har du helseplager som hindrer deg i å delta i arbeidslivet?
  - Er det andre vanskelige ting i livet som gjør at det blir vrient for deg å klare en jobb?
  - Har du lyst til å finne mer energi?
  - Ønsker du å forsøke deg i jobb igjen og trenger veiledning for å kunne fungere til tross for noen plager?
  - Ønsker du å finne nye måter å leve livet ditt på som gjør hverdagen bedre?
- det er helt normalt å stille seg slike spørsmål og du er ikke alene.

## **Hva inneholder Arbeidsrettet rehabilitering?**

- Arbeidsrettet rehabilitering er et program med fokus på mestring.
- Programmet består av fysisk aktivitet/trening, veiledning og øvelser. I tillegg egenkartlegging, refleksjon og dialog rundt aktuelle temaer og eventuelt \*psykomotorisk/fysikalsk veiledning.
- Tilnærmingen er helhetlig og vi søker å se hele mennesket i et 24 timers perspektiv.
- Vi fokuserer på behovet for et balansert samspill mellom jobb og fritid, mellom kropp og sinn – i deg selv og dine nærmeste. Vårt helse-/friskperspektiv utfordrer den enkelte til å bli mer bevisst på hvordan en skal se sine muligheter med basis i eget ståsted.
- Den individuelle tilretteleggingen har også fokus inn mot egen arbeidsplass eller hvordan skaffe seg jobb.
- Det utarbeides plan for gruppe og individuell tilpassing.

\* Psykomotorisk veiledning er en retning innenfor fysioterapien som ser helhetlig på forholdet mellom kropp og sinn. Siktemålet er å bli bedre kjent med egen kropp – ”hjelp kroppen til bedre ro og balanse slik at mentalt stress blir redusert”.

## **Hvordan kommer du med på Arbeidsrettet rehabilitering?**

Ta kontakt med din veileder på NAV. De vil kunne søke deg inn til oss.

## **Hvem kan delta i Arbeidsrettet rehabilitering?**

Om du har en jobb og er sykemeldt, eller du står uten jobb, så kan du benytte deg av tjenesten. Vår erfaring er at det er klokt å komme i gang tidlig i en sykemeldingsfase.

## **Hvor lenge varer Arbeidsrettet rehabilitering?**

Tjenesten kan vare fra 4 til 12 uker. Det er ditt behov som skal være styrende for hvor lenge du trenger tjenesten.

## Arbeidsrettet rehabilitering.

Metoden bygger på en lang og velrenommert forskningstradisjon og praksis innen fag som psykologi, psykomotorisk fysioterapi, veiledning, medisin, treningslære og ergoterapi.

Noen sentrale kilder er:

*Livsstyrketrening basert på Steen & Hauglis doktorgradsarbeid (2001)*

*Psykomotorisk veiledning etablert av Bråtøy & Bulow-Hansen*

*Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet*

*Norges Idrettshøgskole*

*Oppmerksomhetstrening/ Mindfulness Training - Jon Kabat-Zinn*

Har du spørsmål om Arbeidsrettet rehabilitering?

Hvis dette er noe for deg eller din bedrift, ta kontakt med ditt lokale NAV kontor.

For mer informasjon, ta kontakt med:

Durapart på tlf. 37 05 65 00 - [www.durapart.no](http://www.durapart.no)

Avigo på tlf. 37 26 80 00 - [www.avigo.no](http://www.avigo.no)

Setpro på tlf. 37 92 94 00 - [www.setpro.no](http://www.setpro.no)

Durapart, Avigo og Setpro har avtale med NAV om å levere denne tjenesten i hele Aust-Agder.