



LHL-klinikkene



norservice

Arbeidsrettet rehabilitering

Hva er arbeidsrettet rehabilitering?

Hensikten med tiltaket er å styrke din arbeidsevne, og bidra til at du settes i stand til å mestre de utfordringene som begrenser din deltagelse i arbeidslivet.

Hvem kan få tilbud om arbeidsrettet rehabilitering?

Tilbudet er aktuelt for deg som har fått arbeidsevnen nedsatt og har behov for bistand for å komme tilbake i arbeid. Tilbudet gjelder både for deg som er sykemeldet fra et arbeidsforhold eller mottar arbeidsavklaringspenger og trenger bistand for å komme tilbake til jobb.

Varighet

Tilbudet har som hovedregel en varighet på 4 uker, med mulighet for forlengelse 4 + 4 uker, maksimalt 12 uker. Varigheten på det dagbaserte tilbudet vil være i henhold til den enkeltes behov.

Vi gir tilbud om

- Ukentlige veiledningssamtaler med hovedveileder
- Karriereveiledning VIP24
- Individuelt tilpasset trening i samarbeid med fysioterapeut
- Samarbeid/møter med arbeidsgiver, fastlege og Nav-veileder
- Bistand/oppfølging på egen arbeidsplass
- Dialogbasert undervisning i helse- og arbeidsrelaterte tema
- Motivasjons- og mestringsaktiviteter
- Bistand til å finne arbeidspraksis
- Livsstilsveiledning
- Bistand til å utarbeide CV og søknad
- Mindfulness/avspenning
- Medisinsk yoga og trening etter psykomotoriske prinsipper

Tilbudet blir individuelt tilpasset deg og dine behov.

Eksempel på hvordan en timeplan kan se ut for en deltager i arbeidsrettet rehabilitering:

Kl	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.00–9.30		Arbeid	Egenkartlegging VIP 24	Skrive CV	Arbeid
9.30–9.45					Samarbeids- møte; NAV arbeidsgiver og fastlege
9.45–11.15	Trening		Trening	Trening	
11.15–12.00	Lunch		Lunch	Lunch	Arbeid
12.00–13.30	Dialogbasert undervisning	Jobbforum med bistand til å skrive CV og søknad	Dialogbasert undervisning	Dialogbasert undervisning	
13.30–14.30	Bevegelsesgruppe		Loggføring	Individuell samtale	
14.30–15.00	Loggføring		Loggføring	Loggføring	

Innsøking

Både du, arbeidsgiver og din fastlege/behandler kan foreslå arbeidsrettet rehabilitering, men det er Nav som foretar den endelige vurderingen og innsøkingen. Hvert Nav-kontor har et begrenset antall plasser til disposisjon hvert år.

Spørsmål som gjelder innsøking, tilbudet, målgruppe eller lignende kan rettes til:

Chelsea Wold
Mob.: 928 18 926
e-post: chelsea.wold@norservice.no

Kjerstin Gystad
Mob.: 454 16 219
e-post: kjerstin.gystad@norservice.no



Tiltaket arbeidsrettet rehabilitering leveres i samarbeid mellom Norservice og LHL-klinikkene. Veilederne har allsidig helse- og veiledningskompetanse og bred arbeidsmarkedskompetanse.

Eksempel på utdannings- og erfaringsbakgrunn for våre ansatte er fysioterapi, psykomotorisk fysioterapi, sykepleie, rådgivning, ergoterapi, rekruttering, spesialist innen arbeidshelse, pedagogikk og ledelse.

Samtlige veiledere er sertifisert innen karriereverktøyet vip24. Vip24 er et profil- og samtaleverktøy som bidrar til økt bevissthet rundt egne styrker og muligheter og legger til rette for meningsfulle karrierevalg. Kjernen i vip24 er å se samspillet mellom karriere i et helsefremmende perspektiv.



norservice

Jarleveien 12, 7041 Trondheim

www.norservice.no

Tilrettelagt fysisk aktivitet/opptrening • Motivasjons- og mestringsaktiviteter
Arbeidsutprøving • Livsstilsveiledning • Karriereveiledning