



STRESS & SMERTER ET MESTRINGSFORLØB

BETTER TREATMENT

2023

ADVISOR HR

STRESS OG SMERTER

13 ugers mestringsforløb

Introduktion

Better Treatment og advisor hr har udarbejdet et helhedsorienteret og håndholdt 13 ugers forløb for borgere med en stress- og smerteproblematik. Målet med forløbet er at bringe borgeren tilbage på arbejdsmarkedet. Forløbet er en koordineret indsats i forhold til at have fokus på den enkelte borgers sag i jobcentret, fysisk træning, temabaserede workshops og individuelle støttende samtaler.

Better Treatment er en specialiseret fysioterapeutisk og kiropraktisk smerteklinik, der stræber efter at give mennesker en smertefri hverdag.

Advisor hr gennemfører rådgivnings- og forandringsforløb for mennesker, der har behov for at få stabiliseret og forbedret deres psykiske, sociale og fysiske tilstand. Mange års erfaring i arbejdet med mennesker, der oplever forskellige udfordringer har gjort at vi tror på at få skabt et godt og ligeværdigt samarbejde med det enkelte menneske, være i tæt dialog og skabe tillid, udvise fleksibilitet tillige med en håndholdt indsats - er med til at skabe positive forandringer.

Forløbet er målrettet borgere på sygedagpenge, kontanthjælp eller andet med en stress- og smerteproblematik, der gør, at det er vanskeligt at vende tilbage til arbejdsmarkedet.

STRESS OG SMERTER

13 ugers mestringsforløb

Indhold i forløbet

Individuel introduktionssamtale

Introduktionssamtale med forventningsafstemning, egen forståelse af nuværende situation, afdækning af ressourcer og udfordringer, udarbejdelse af konkret plan for forløbet med henblik på at komme tilbage til arbejdsmarkedet. Samtalerne forestås af en vejleder fra advisor hr samt en fysioterapeut fra Better Treatment.

Temabaserede workshops i mindre gruppe

Ugentlig temabaseret workshop af 2 timers varighed og i mindre gruppe med følgende temaer:

Den fysiske mestring

- Patientuddannelse - hvad er smerter?
- Smertehåndtering og -mestring
- Smerter i aktivitet og på job

Den mentale mestring

- Acceptræning
- Bevidst nærvær
- Egen omsorg
- Udvikling af mestringsstrategier
- Stress - og hvordan det kan opleves

Parat til job

- Fokus på tilbagevenden til arbejdsmarkedet
- Kompetencer, egne ressourcer og muligheder
- Motivation og nye valg

Workshops forestås af en fysioterapeut fra Better Treatment og vejleder fra advisor hr.

STRESS OG SMERTER

13 ugers mestringsforløb

Indhold i forløbet fortsat

Individuelt funktionstræningsforløb

En ugentlig træningstid hvor den enkelte deltager tilknyttes en personlig fysioterapeut fra Better Treatment. Her vil fokus være at øge borgerens fysiske funktionsniveau sideløbende med patientuddannelsen, der vil fokuseres omkring bedring, håndtering og mestring af smerteproblematikker med henblik på at komme tilbage i job.

Individuelle støttende samtaler

En individuel støttende samtale hver 14. dag med en personlig vejleder fra advisor hr. Der følges op på forløbet og der arbejdes i dybden med den enkeltes ressourcer, udfordringer og barrierer, de individuelle mønstre adresseres og der arbejdes med nye fremtidsorienterede billeder og historier i forhold til at kunne styrke den enkelte deltagers tilbagevenden til arbejdsmarkedet.

Der registreres fremmøde i hele forløbet og der afsluttes med et evaluerende møde og udarbejdelse af rapport til sagsbehandler.

Praktisk omkring forløbet

Henvisning kan ske til advisor hr, Heidi Østergaard via telefonisk kontakt på tlf. 2961 1251 eller ved digital post via cvr 27446000.

Såfremt sagsbehandler vurderer at borger ikke er i stand til at gennemføre forløbet eller der er manglende progression i forløbet, faktureres der kun for den periode borgeren har deltaget i forløbet.