



# Jobbmestrende oppfølging

Informasjon om metoder og muligheter





## Viktig arbeid

Hva du gjør sier noe om hvem du er. Å delta i arbeidslivet bidrar for de fleste til økt anerkjennelse og deltakelse i samfunnet. Vi vet at rundt halvparten av de med psykoselidelser ønsker seg en jobb på hel- eller deltid. Likevel er det bare omlag fem prosent som har et arbeidstilbud, og svært få mottar et tilbud om arbeidsrehabilitering.

En utbredt tankegang har vært at en må bli frisk før en kan jobbe, men dette er ikke nødvendigvis riktig. Å få bruke sine evner og ressurser på en tilpasset måte i normale livsroller vil kunne fremme bedringsprosessen og mestring av sykdom eller funksjonshemming.

### Nye metoder

Prosjektet «Jobbmestrende oppfølging» er et forsknings- og utviklingsprosjekt som tar sikte på å teste ut nye metoder for arbeidsrehabilitering for personer med psykoselidelser.

Prosjektet baserer seg på to oppfølgingsmetoder, kognitiv trening og

kognitiv atferdsterapi, og undersøker hvorvidt disse metodene styrker deltakernes evne til å mestre utfordringer og krav de møter i en arbeidssituasjon.

### Stort potensiale

Utgangspunktet for «Jobbmestrende oppfølging» er et pilotprosjekt som ble avsluttet ved utgangen av 2008. Erfaringene og evalueringene fra dette prosjektet viste at metodene lot seg tilpasse til arbeidskonteksten og at organisert samarbeid mellom klinikere og ansatte i NAV og tiltaksbedrifter har et stort potensial. Deltakerne i pilotprosjektet var gjennomgående stabile i arbeidet, og uttalte seg svært positivt om erfaringen.

Å delta i arbeidslivet er kanskje den mest sentrale kilden til opplevelse av integrasjon, anerkjennelse og personlig identitet. Derfor er det viktig å utvikle metoder som gjør det mulig for de som ønsker å ha en jobb.

Erik Falkum  
Faglig ansvarlig nasjonalt for Jobbmestrende oppfølging

## Innhold

Viktig arbeid .....	2
Hva er jobbmestrende oppfølging? .....	3
En meningsfull hverdag .....	4
Dobbelt opp .....	6
Forskningsprosjektet .....	8
Nord-Trøndelag: Når «alt er greit» .....	9
Vest- Agder: Samarbeid gjør oss bedre .....	10
Telemark: Lykkes sammen .....	11
Buskerud: Kaptein på egen skute .....	12
Oslo: Store muligheter .....	13
Oppland: Gis nye muligheter .....	14
Kontaktinformasjon .....	15



# Hva er jobbmestrende oppfølging?



Jobbmestrende oppfølging er et arbeidsrehabiliteringstiltak som retter seg spesielt mot personer med psykoselidelser.

Tiltaket er organisert som et samarbeidsprosjekt mellom helsevesenet og NAV. Målet er å legge til rette for at deltakerne skal kunne komme i arbeid ved hjelp av koordinert samarbeid og oppfølging.

### Tett samarbeid

Som deltaker i prosjektet Jobbmestrende oppfølging får man en mer koordinert oppfølging enn det som er vanlig i tiltaksbedrifter. Man får hjelp til å avklare hva slags type arbeid som er mulig, og hvilke arbeidsmuligheter som finnes. Det legges til rette for arbeidstrening i en tiltaksbedrift eller hos en ordinær arbeidsgiver.

Samtidig opprettes det et samarbeid mellom kontaktpersoner i helsetjenesten, NAV og i tiltaksbedriften.

Arbeidskonsulenten ved tiltaksbedriften fungerer som et ekstra bindeledd mellom deltaker, NAV og helsetjenesten i perioden man er tilknyttet prosjektet. Det skal sikre at oppfølgingen koordineres best mulig, og at de forskjellige instansene får kunnskap om viktigheten av tilrettelegging på arbeidsplassen.

### Seks fylker – to metoder

Et mål med prosjektet er å teste ut to oppfølgingsmetoder for å undersøke om disse metodene styrker deltakernes evne til å mestre utfordringer og krav man møter i en arbeidssituasjon. Avhengig av hvil-

ket fylke de tilhører vil deltakerne få to timer i uken med enten kognitiv trening eller kognitiv atferdsterapi. Arbeidskonsulenten er opplært i å bruke metodene i forhold til arbeid, slik at samtalene er rettet mot arbeidsrelaterte problemstillinger.

Jobbmestrende oppfølging pågår i Buskerud, Nord-Trøndelag, Oppland, Oslo, Telemark og Vest-Agder. For mer informasjon, eller henvisninger til prosjektet, kontaktes fylkeskoordinatorene for NAV eller fylkets prosjektleder på helsesiden.

Kontaktinformasjon for de enkelte fylkene finnes på side 15 i denne brosjyren.



**SAMARBEID I PRAKSIS:** Hilde Kristin Weng og Stig Evensen er nasjonale prosjektledere for jobbmestrende oppfølging. Weng representerer NAV mens Evensen representerer helsesiden.

### Fakta om jobbmestrende oppfølging

- Et tiltak i regi av Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse
- Et samarbeids- og forskningsprosjekt som undersøker effekten av å bruke teknikker fra kognitiv atferdsterapi eller kognitiv trening for å hjelpe personer med psykoselidelser ut i arbeid
- Målsettingen er å øke deltakernes evne til å mestre og å holde på en jobb
- Deltakerne har arbeidspraksis enten i tiltaksbedrift eller ordinær bedrift. Totalt er hver deltaker med i prosjektet i ti måneder
- Prosjektet avsluttes i 2012. Erfaringene og resultatene fra forskningsprosjektet vil bli tatt med i det videre arbeidet med utvikling av arbeidsrettede tilbud og tiltak for personer med alvorlige psykiske lidelser
- Prosjektet er et samarbeid mellom NAV, Helsedirektoratet og Oslo universitetssykehus, og tilbys i Nord-Trøndelag, Oppland, Oslo, Buskerud, Telemark og Vest-Agder.





**MESTRING:** Det betyr mye for Sigbjørn å oppleve at han igjen mestrer arbeidslivet. Han stortrives i jobben på Kiwi på Raufoss.

## En meningsfylt hverdag

– Ved å være i jobb opplever jeg å gjøre noe meningsfullt. Arbeidet gir meg struktur i hverdagen, samtidig som jeg må stille krav til meg selv. Jeg stortrives, forteller Sigbjørn.

Sigbjørn (33 år) fra Raufoss er en av deltakerne på Jobbmestrende oppfølging i Oppland. Han er utdannet glassblåser og jobbet flere år ved Hadeland Glassverk, inntil han ble syk med en schizofreni-diagnose i 2002. Sykdommen medførte at Sigbjørn måtte slutte i jobben, og siden det ikke fantes noe tilbud om arbeidsrettede aktiviteter som passet for ham, fikk han uførepensjon.

– Men jeg har hele tiden vært motivert for å komme tilbake i arbeid og å mestre en jobb, sier han.

### Tilbake i jobb

Sigbjørn var derfor ikke sen med å takke ja da han fikk tilbudet om å delta i Jobbmestrende opp-

følging våren 2010. Etter ulike tester, samtaler og interessekartlegging, gikk det ut forespørsel til flere bedrifter i nærområdet hans om de kunne stille en praksisplass til rådighet. Snart fikk han positivt svar fra dagligvarebutikken Kiwi, på Raufoss.

– Nå jobber jeg fire timer hver tirsdag og torsdag. Etter hvert vil jeg jobbe mer. Jeg stortrives og har blitt tatt godt i mot av både arbeidsgiver og de andre ansatte, forteller han.

### God veiledning

Arbeidskonsulenten Heidi W. Sandbekken fra arbeidsmarkedsbedriften Hapro er en god og viktig støtte for Sigbjørn på hans vei tilbake til arbeids-



**STØTTESPILLER:** Sigbjørn får god oppfølging av arbeidskonsulent Heidi W. Sandbekken fra Hapro.

livet. De treffes ukentlig til strukturerte samtaler, og snakkes også over telefon.

– Hvis Sigbjørn har en litt dårlig dag, hjelper det at vi snakker over telefon før han drar på jobb. Da kan vi snu de negative tankene og heller fokusere på alt som går bra. Det er dette som er prinsippet i kognitiv atferdsterapi – en metode som alle deltakerne i Jobbmestrende oppfølging i Oppland følger, sier Sandbekken.

### Tro på seg selv

Sigbjørn er glad for igjen å ha noe meningsfullt å gjøre.

– Det er fint å oppleve at jeg mestrer en jobb jeg

### Kognitiv atferdsterapi

Deltakerne i prosjektet i Oppland, Oslo og Nord-Trøndelag får oppfølging etter metodikk fra kognitiv atferdsterapi. Professor Erik Falkum, klinikk for psykisk helse og avhengighet ved Oslo universitetssykehus, er faglig leder.

Kognitiv atferdsterapi er en veldokumentert behandlingsform som har vist seg å ha god effekt på vedvarende psykosesyntomer. Kognitiv atferdsterapi baserer seg på prinsippet om at tanker, følelser og handlinger henger sammen. Hvordan man tenker påvirker sterkt hva man føler og hvordan man handler. Systematisk problemløsning og trening på å gjenkjenne og skille mellom tanker, følelser og reaksjonsmåter er viktige elementer i kognitiv atferdsterapi.

Terapien er rettet mot arbeid – med jobbmestring som målet.

Målet er også at deltakeren skal lære seg metodene så godt at de kan bruke dem neste gang det oppstår problemer på arbeidsplassen og ellers.

” Det er fint å oppleve at jeg mestrer en jobb jeg kan leve av, og at jeg igjen bidrar i samfunnet.

Sigbjørn



# Dobbelt opp

Med kognitiv trening og arbeidsrehabilitering har Lars Christian (24) fått en ny start på livet. I tillegg har han fått en ny, god kamerat.



**KOGNITIV TRENING:** Øvelsene på datamaskinen er laget for å bedre kognitive ferdigheter. Vi har lært masse – begge to, sier Marita Lindqvist. (Begge foto: Apeland Informasjon / Bård Jørgensen)

Lars Christian (24) har strevd med psykisk lidelse siden 2001. Han har vært innlagt, på tiltak og deltatt i ulike aktiviteter. Men han har aldri vært i jobb tidligere. Det var miljøterapeuten hans i Drammen som foreslo at han burde forsøke Jobbmestrende oppfølging.

– Jeg er glad for at jeg fikk komme hit. Det går litt opp og ned, men jeg synes det er et bra sted å være, sier Lars Christian.

På lageret til Fretex i Drammen har han jobben med å motta, sortere og pakke klær og utstyr som blir levert inn.

– Det beste med jobben er å møte andre og ha noen å prate med i pausene. Jeg har fått en veldig god kamerat også. I fjor reiste vi på ferie sammen, sier Lars Christian.

## Tenker bedre

I Buskerud er Jobbmestrende oppfølging basert på kognitiv trening ved hjelp av PC-baserte programmer og ulike øvelser. Programmene er tilpasset den enkelte og skal være reelt i forhold til arbeidssituasjon.

– Det som er viktig for Lars Christian og oss er at det vi gjør her har overføringsverdi til den jobben han utfører på lageret, sier arbeidskonsulent Marita Lindqvist. Sammen med Lars Christian viser hun frem spill som utfordrer evnen til å planlegge, sortere og holde oversikt.

– Å sette treningen inn i en større sammenheng gir økt motivasjon, forklarer Marita.

## Ønsker seg jobb

To treningstimer i uken, kombinert med arbeid på hovedlageret til Fretex i Buskerud har gitt gode resultater.

– Det jeg har lært under treningen har jeg også bruk for i hverdagen. Jeg tenker bedre enn tidligere. Mens jobben på lageret er fysisk er den kognitive treningen psykisk, forklarer Lars Christian.

Han er kommet så langt i prosjektet at det er på tide å se etter en jobb i det ordinære arbeidslivet.

– Jeg ønsker meg en jobb hvor jeg kan være ute i naturen. Enten i skogen eller som anleggsgartner i en park. Det er viktig å være der man ønsker å være, sier Lars Christian.

## Kognitiv trening

Deltakerne i prosjektet i Vest-Agder, Buskerud og Telemark får oppfølging ved bruk av kognitiv trening. Faglig ansvarlig for denne delen av prosjektet er Torill Ueland, psykolog og forsker ved seksjon for psykoseforskning ved Oslo universitetssykehus.



Torill Ueland

Kognitiv trening er en metode som innebærer at man systematisk forsøker å forbedre kognitive funksjoner som hukommelse og oppmerksomhet gjennom strategilæring, øvelse og repetisjon av ulike oppgaver. Undervisning om kognitive vansker og veiledning om hvordan anvende det man lærer i hverdagen blir også vektlagt. Treningen er databasert og gjennomføres av prosjektets arbeidskonsulenter som er kjent med deltakeren, arbeidssituasjonen og de kognitive utfordringene. Målet er både å bedre personens kognitive funksjon og arbeidsfunksjon.



**HOLDER ORDEN:** Lars Christian sørger for at det som kommer inn til Fretex blir sortert og pakket riktig.



Presentasjon og erfaringer fra fylkene.

” Et godt utgangspunkt for samtalen er «å undre seg i lag»

Arne Okkenhaug, prosjektleder

## Når «alt er greit»

Hvordan møter du en deltaker som vegrer seg for å fortelle om sine utfordringer på arbeidsplassen? Det jobbes det mye med i Nord-Trøndelag.

For mange deltakere i prosjektet er det vanskelig å sette ord på tanker og følelser som de strir med. På spørsmål om hvordan det går får arbeidskonsulentene gjerne til svar at «alt er greit».

– Men det er det jo ikke alltid, og for oss er dette blitt en vanlig problemstilling, sier veilederen for arbeidskonsulentene, Arne Okkenhaug.

Arbeidskonsulentene i fylket er derfor godt trent i hvordan de griper an et slikt svar. Det viktigste er å bruke god tid i starten til å bli kjent, trygge på hverandre og skape en god allianse.

– Et godt utgangspunkt for samtalen er «å undre seg i lag». Det er ofte nyttig å prate om de hverdagslige tingene først. Det gjør overgangen til jobbpra-

ten lettere, sier Okkenhaug. Arbeidskonsulenten sier at det ofte er da den viktige setningen, det ørlille utbruddet kan komme. Det er gjerne det som er nøkkelen for at arbeidskonsulenten kan hjelpe deltakeren videre med å sette ord på hva som er utfordrende.

Deltakeren vil etter hvert få nok redskap fra arbeidskonsulenten til å takle nye problemer som vil oppstå. Derfor er de ukentlige møtene mellom deltakeren og arbeidskonsulenten svært viktige. Konsulenten drar nytte av sine erfaringer inn i møter med de andre konsulentene. Slik nyttiggjør vi oss erfaringer og trekker lærdom av hverandre – hele tiden, sier Okkenhaug.

**TO METODER:** Helen Bull og June Lystad er doktorgradsstipendiater ved Oslo universitetssykehus, og kartlegger hhv bruk av kognitiv adferdsterapi og kognitiv trening ved jobbmestrende oppfølging.

## Forskningsprosjektet

Med prosjektet Jobbmestrende oppfølging håper man å bane vei for en ny og fremtidsrettet arbeidsrehabilitering i Norge.

Jobbmestrende oppfølging er et samarbeids- og forskningsprosjekt som undersøker effekten av å bruke kognitiv atferdsterapi eller kognitiv trening for å hjelpe personer med psykoselidelser ut i arbeid. Det er ikke gjennomført noe tilsvarende i Norge tidligere, men erfaringer fra andre land viser til gode resultater.

### To metoder

– Vi ønsker å finne ut om arbeidsrehabilitering, enten i kombinasjon med teknikker fra kognitiv atferdsterapi eller kognitiv trening, fører til at deltakerne våre kommer ut i arbeid eller annen meningsfylt aktivitet, sier stipendiat June Lystad.

Hver deltaker er med i selve forskningsprosjektet i rundt ti måneder, mens oppfølgingen i forhold til arbeidslivet kan fortsette langt utover denne perioden. Før og etter prosjektet gjennomgår deltakerne blant annet utredninger og funksjonstester for å måle hvilken effekt deltakelsen har for den enkelte.

Lystad forsker på hva slags betydning kognitiv trening har for deltakerne i prosjektet. Stipendiat Helen Bull har fokus på den kognitive atferdsterapien.

– I prosjektet ønsker vi også å finne ut om arbeidsrehabilitering i kombinasjon med disse to metodene bedrer tenkemåte eller letter symptomer, eller om

de bidrar til mer generelle bedringer som økt sosial kontakt og selvfølelse, forklarer Bull.

### Grundig utredning

Prosjektet er omfattende og innebærer at det gjøres en grundig utredning før deltakeren kommer i arbeid, og en utredning etter seks måneder med kognitiv atferdsterapi eller kognitiv trening.

– Gjennom en nevropsykologisk utredning kartlegger vi tenkemåte, som for eksempel hukommelse, konsentrasjon og tempo. Gjennom strukturerte intervjuer kartlegger vi så de siste ukers symptomer. I tillegg kartlegger vi blant annet sosialt nettverk, rusmiddelbruk, depresjon og selvfølelse for å se om det skjer noen endring på disse områdene, sier Bull.

Det viktigste målet for deltakerne er å komme i arbeid eller aktivitet, derfor registreres også resultater på det området.

Når prosjektet avsluttes i 2012 vil erfaringene og resultatene fra forskningsprosjektet vil bli tatt med i det videre arbeidet med utvikling av arbeidsrettede tilbud og tiltak for målgruppen.

– Deltakernes bidrag i Jobbmestrende oppfølging er utrolig viktig. Det vi finner ut i dette prosjektet vil forhåpentligvis bidra til å utvikle bedre metoder for arbeidsrehabilitering for mennesker med alvorlige psykiske lidelser, sier Lystad og Bull.



**LEVANGER:** Ane Gran (arbeidskonsulent, Innherred Produkter AS (IPAS)), Arne Okkenhaug (prosjektleder Helse), Lise Eriksen (prosjektleder NAV), Roger Bjerkan (arbeidskonsulent, IPAS). Ikke tilstede: Asbjørn Olsen (arbeidskonsulent IPAS).



**NAMSOS:** Espen Engebretsen (arbeidskonsulent Midtre-Namdal vekst AS), Petter Flornes (prosjektleder Helse), Janne Pettersen (arbeidskonsulent Midtre-Namdal vekst AS), Morten Lande (veileder NAV), Lise Eriksen (prosjektleder NAV).



## Samarbeid gjør oss bedre

For de som jobber med prosjektet i Vest-Agder har samarbeidet mellom de ulike instansene åpnet nye dører inn til den samme virkeligheten.



**TENKER NYTT:** Teamet i Vest-Agder er glad for at Jobbmestrende oppfølging har banet vei for nye måter å jobbe på. Fra venstre: Frode Andreassen (arbeidskonsulent Varodd), Inger Anderssen (prosjektleder NAV), Siri Erga (prosjektleder Helse) og Hilde Merete Salvesen (arbeidskonsulent Varodd).

Prosjektet fordrer en tett kobling og kortere avstand mellom NAV, helse og deltaker. Det gagnar alle – og særlig deltakeren som vil forholde seg til begge to samtidig.

– At arbeid kan være en del av deltakernes behandlingsopplegg er en måte å tenke nytt på, sier prosjektleder i NAV, Inger Anderssen.

Samtidig gir det en trygghet for både deltaker og arbeidskonsulent å vite at behandler bistår under oppfølgingen.

– Det gjør det lettere å jobbe mot samme mål når vi kjenner til hva de andre gjør. Når vi snakker sammen ser vi at våre ulike ståsteder utfyller hverandre. Det er utfordrende å samarbeide, men vi får så mye mer igjen, sier Anderssen.

For deltakerne spesielt er Anderssen opptatt av at de opplever trygghet og forutsigbarhet i møtet med

” **Jeg kan konsentrere meg bedre.**

*Deltaker*

Jobbmestrende oppfølging. Samtlige spørsmål deltakerne sitter inne med skal avklares før de velger å delta i prosjektet. Det er også viktig at deltakerne er med på å finne en praksisplass de kan trives med, ut fra evner og interesser. Praksisen kan enten være på tiltaksbedriften eller i en ordinær bedrift.

Blant deltakerne i Vest-Agder som allerede har deltatt i prosjektet er tilbakemeldingene positive. «Jeg kan konsentrere meg bedre», «det er lettere å være sammen med kamerater» og «jeg tenker mindre over ting i etterkant» er uttalelser de har kommet med.

– Slike tilbakemeldinger får oss til å føle at vi er med på noe som kan bringe deltakerne videre. Dette vil vi at enda flere skal få mulighet til å delta på, sier Anderssen.



**REKRUTTERING VIKTIG:** Prosjektgruppen i Telemark vil nå de som har en realistisk sjanse til å gjennomføre arbeidsrehabiliteringen. Rolf Langnes (prosjektleder NAV), Tormod Andersen (arbeidskonsulent Grep), Anne Kari Dreier (arbeidskonsulent Grep) og Tore Lyse (prosjektleder Helse). (Foto: Bente Jønsberg)

## Lykkes sammen

I arbeidet med jobbmestrende oppfølging må det være tid og rom for å ta to skritt fram og ett tilbake. Tålmodighet og langsiktig arbeid er nøkkelord i Telemark.

For deltakere i prosjektet er det en stor omveltning i livet både å stille på jobb og tilegne seg nye måter å tenke på. Dette har gruppen som jobber med Jobbmestrende oppfølging i Telemark fått erfare. Samtidig ser de at den ekstra innsatsen gir resultater.

«For meg fungerer det bra å starte dagen med kognitiv trening. Det skjerper hjernen, og det føles som om jeg får gjort mer akkurat de dagene», sier en av deltakerne i prosjektet.

I Telemark legges det stor vekt på at hver deltaker blir ivaretatt individuelt. Alle er forskjellig, og derfor er det viktig med en personlig tilnærming. Varierende funksjonsnivå og tilbakeslag er en naturlig del av arbeidsrehabiliteringsprosessen, som det må tas høyde for.

**Vil lykkes**

For å lykkes i sitt arbeid har prosjektgruppen i Telemark satt fokus på rekrutteringen. Siden de fleste henvisningene kommer fra psykiatrien er det også der prosjektgruppen vil prioritere å være. Samtidig er det viktig å nå dem som har en realistisk sjanse for å gjennomføre arbeidsrehabilitering.

*Deltaker*

– En god rekruttering av deltakere gir prosjektet større sjanser for å lykkes. Samtidig er vi som jobber sammen om dette fokusert på, og innstilt på at det skal fungere. At vi har et godt samarbeid oss i mellom er med på å bidra til det, sier prosjektleder, Tore Lyse.

” **Det skjerper hjernen, og det føles som om jeg får gjort mer akkurat de dagene.**





**GODT SAMARBEID:** I Buskerud er alle involverte parter opptatt av å trekke i samme retning. Bak fra venstre: Øydis Hovland Frøisti (arbeidskonsulent Fretex) og Anka Langeby (Fylkeskoordinator i NAV). Foran fra venstre: Katrine Christiansen (prosjektleder NAV), Mette Kristine Sund (prosjektleder Helse) og Marita Lindqvist (arbeidskonsulent Fretex).

## Kaptein på egen skute

Fokus på den enkeltes mål og et godt samarbeid mellom partene er suksessfaktorer for Jobbmestrende oppfølging i Buskerud.

– Vi er veldig opptatt av at den enkelte får bestemme hva de ønsker å gjøre. Det skal ikke være vi som sier «dette passer for deg, det må du gjøre», sier Mette Kristine Sund.

I samarbeidet mellom NAV Buskerud, Drammen DPS og arbeidsmarkedsbedriften Fretex skal hver enkelt få mulighet til

” **Det er viktig å dra i samme retning.**

*Mette Kristine Sund,  
prosjektleder*

som gode støttespillere bidrar til stø kurs.

– Tydelig rollefordeling og korte linjer mellom aktørene sikrer et godt samarbeid, sier Mette Kristine Sund.

### Jobb er viktig

Når samarbeidet mellom deltakeren, arbeidskonsulenten og behandler fungerer optimalt oppnår man gode resultater. Det fordrer at samtlige involverte fokuserer på at også jobb er viktig for menneskers helse og livskvalitet.

– Det er viktig å dra i samme retning, forklarer Sund.

Derfor har arbeidskonsulentene ukentlig veiledning med DPS-prosjektleder og god dialog med kontaktpersoner i helsevesenet. Det bidrar til at de er trygge i samarbeidet med deltakerne og ivaretar dem på en god måte, også i perioder hvor deltakerne kan oppleve mer symptomer og tunge perioder, sier Sund.

Tilbakemeldinger som «Det er deilig å være til nytte» og «Nå slipper jeg å lure på hva jeg skal finne på om dagen», tyder på at satsingen er vellykket.



**MANGFOLD:** Oslo er prosjektets største gruppe. Det gir utfordringer - og muligheter. Fra venstre: Mette Gregusson (arbeidskonsulent Sens), Jan Remi Wenggaard (arbeidskonsulent Sens), Christophe Gras (arbeidskonsulent Itas), Nina Furuvald (prosjektleder helse), Knut Erik Strand (arbeidskonsulent Unikum), Line Halstensen (arbeidskonsulent Itas), Bente Synnøve Borge (arbeidskonsulent Unikum) og Janne Katrine R. Kötterheinrich (prosjektleder NAV).

## Store muligheter

Oslo utgjør prosjektets største gruppe. Det betyr at flere får et tilbud gjennom Jobbmestrende oppfølging. Samtidig er utfordringen mange samarbeidspartnere.

– Vi har valgt å involvere hele byen, hvilket inkluderer femten bydeler og syv distriktspsykiatriske sentre (DPS), forteller prosjektleder i NAV Janne Kötterheinrich.

– Det kan være utfordrende å ha så mange samarbeidspartnere, samtidig betyr det at flere får et tilbud gjennom Jobbmestrende oppfølging.

Så langt er prosjektlederen svært fornøyd med tiltaket og deltakernes progresjon.

– Felles for alle deltakerne våre er at de er sterkt motivert til å arbeide. Samtidig kan de ha svært forskjellige utgangspunkt. Noen har høyere utdanning og har vært i jobb tidligere. Andre er unge mennesker som kanskje ikke har fullført videregående skole, sier Kötterheinrich.

Prosjektet har som mål at så mange som mulig skal ut i ordinært arbeid. For noen deltakere passer det godt å gå rett ut i ordinært arbeid, mens andre har behov for å prøve seg gradvis ut i arbeidslivet

og starte med intern praksis i en arbeidsmarkedsbedrift.

– Disse individuelle behovene har vi fokus på, mener Kötterheinrich.

Nina Furuvald, prosjektleder for helse ved DPS Vinderen, deler Kötterheinrichs synspunkter. Hun mener mulighetene for å lykkes øker ved den tette oppfølgingen hver enkelt deltaker får fra sin arbeidskonsulent. Samhandlingen mellom deltaker, behandler, arbeidskonsulent og NAV gir en felles forståelse og mer samordnet innsats rundt den enkelte.

– Hver enkelt har fått et skreddersydd opplegg og blir fulgt opp tett. I tillegg forsøker vi å møte de utfordringer det er når deltakeren kanskje opplever vanskelige dager, sier Furuvald. En viktig faktor opppe i det hele er tålmodighet.

– Vi mennesker er forskjellige. Det må vi alltid ta høyde for, sier Furuvald.





**MØTER VELVILJE:** Prosjektgruppen i Oppland er glad for at det ordinære arbeidsmarkedet spiller på lag. Jobbmestrende oppfølging i Oppland krever tett samarbeid mellom ulike aktører. Fra venstre: Angelika Westby (enhetsleder Helse), Eirin Øverbø (arbeidskonsulent, Hapro), Terje Solbakken (prosjektleder Helse), Heidi W. Sandbekken (arbeidskonsulent, Hapro), Eli Vindorum Sveen (avdelingsleder, Hapro), Anne Ohren Hvaleby (arbeidskonsulent, Hapro) og Tone Bråten-Ellingsen (arbeidskonsulent, Hapro). (Foto: Apeland Informasjon / Bård Jørgensen). Innfelt bilde: May Lund (prosjektleder NAV) og Randi Opdal (prosjektleder NAV).

## Gis nye muligheter

Nå kan vi tilby mennesker, hvis største ønske i livet er å komme tilbake i jobb, en mulighet. Det er intet mindre enn fantastisk, sier prosjektleder Terje Solbakken.

I Oppland er alle ti plassene fylt opp og fylket opererer med venteliste. Solbakken gleder seg aller mest over at samtlige ti personer i prosjektet er ute i ordinært arbeid. Han er overbevist om at det i stor grad skyldes kunnskapen og kompetansen til dyktige medarbeidere i arbeidsmarkedsbedriften Hapro og Ny tid. Samtidig har prosjektet blitt møtt med stor velvilje blant ordinære arbeidsgivere i Oppland. Det setter Solbakken pris på.

– For mennesker som har et genuint ønske om å komme tilbake i arbeid, få brukt utdannelsen sin og vise at de mestrer noe er velviljen vi møter fra det ordinære arbeidsmarkedet i Oppland helt utrolig, sier han.

” Så langt jeg kan se er det bare blå himmel.

Terje Solbakken, prosjektleder

Solbakken har flere eksempler på deltakere som i dag opplever at de har fått økt selvtillit og egenverdi – nettopp ved å kunne få være en vanlig arbeidstager.

Blant prosjektets suksessfaktorer trekker Solbakken også fram det tverrfaglige samarbeidet mellom DPS, NAV og arbeidsmarkedsbedriften. De involverte i prosjektet opplever en nyttig kunnskapsutveksling som særlig deltakerne får et godt utbytte av.

– Per i dag vil jeg si at vi er i gang med noe nytt som virkelig fungerer. Så langt jeg kan se er det bare blå himmel, sier Solbakken.

## Kontaktinformasjon

### Vest-Agder

**Sørlandet sykehus HF**  
v/**Distriktspsykiatrisk senter Solvang**

Siri Erga  
Prosjektleder  
Tlf: 90 47 96 02.  
E-post: siri.erga@sshf.no

### NAV Vest-Agder

Inger Anderssen  
Prosjektleder  
Tlf: 38 53 01 00  
E-post: inger.anderssen@nav.no

### Telemark

**Sykehuset Telemark HF**  
v/**DPS-Skien og DPS-Porsgrunn**

Tore Lyse  
Prosjektleder  
Tlf: 93 09 81 84  
E-post: tore.lyse@sthf.no

### NAV Telemark

Rolf Langnes  
Prosjektleder  
Tlf: 35 54 03 32/ 90 55 77 35  
E-post: rolf.langnes@nav.no

### Buskerud

**Vestre Viken HF Sykehuset Buskerud**  
v/**Drammen psykiatriske senter**

Mette Kristine Sund  
Prosjektleder  
Tlf: 95 46 47 61  
E-post: mette.kristine.sund@vestreviken.no

### NAV Buskerud

Katrine Christiansen  
Prosjektleder  
Tlf: 32 27 76 63  
E-post: katrine.christiansen@nav.no

### Oslo

**Diakonhjemmet sykehus**  
v/**Distriktspsykiatrisk senter DPS Vinderen**

Nina Furuvald  
Prosjektleder  
Tlf: 48 99 50 61  
E-post: nina.furuvald@diakonpsyk.no

### Vibeke Erichsen

Prosjektleder  
Tlf: 22 49 89 00/94 78 18 23  
E-post: vibeke.erichsen@diakonpsyk.no

### NAV Oslo

Janne Katrine Kötterheinrich  
Prosjektleder  
Tlf: 90 80 47 57  
E-post: janne.katrine.kotterheinrich@nav.no

### Oppland

**Sykehuset Innlandet HF,**  
**Divisjon Psykisk helsevern v/DPS Gjøvik, poliklinikk**  
**Hadeland og Toten**

Terje Solbakken  
Prosjektleder  
Tlf: 41 41 87 35  
E-post: terje.solbakken@sykehuset-innlandet.no

### NAV Oppland

Randi Opdal  
Prosjektleder  
Tlf: 91 84 76 49  
E-post: randi.opdal3@nav.no

### Nord-Trøndelag

**Helse Nord-Trøndelag HF Sykehuset Levanger**  
**Helse Nord-Trøndelag HF Sykehuset Namsos**

Anne Grethe Sjøbakk Lund  
Prosjektleder (Levanger)  
Tlf: 74 09 88 01  
E-post: annegrethesjobakk.Lund@hnt.no

Petter Flornes  
Prosjektleder (Namsos)  
Tlf: 74 21 57 82/ 95 07 38 57  
E-post: petter.flornes@hnt.no

### NAV Nord-Trøndelag

Evelyn Gulstad Otlo  
Prosjektleder  
Tlf: 74 73 22 45/99 76 94 50  
E-post: evelyn.otlo@nav.no



### Fakta om arbeid og psykisk helse

- Nesten 700 000 nordmenn i yrkesaktiv alder står helt eller delvis utenfor arbeidslivet.
- Personer med psykiske helseproblemer eller lidelser utgjør en stor og økende andel av disse.
- Mange som sliter psykisk har et sterkt ønske om å komme i jobb. Arbeid og aktivitet kan i tillegg ha positiv virkning på den psykiske helsen.
- I regi av Nasjonal strategiplan for arbeid og psykisk helse 2007–2012 er det utviklet særskilte tilbud og tiltak for deg med psykiske helseproblemer eller lidelser.
- Målet er å hjelpe deg til å være i jobb og aktivitet, til tross for helseproblemene.
- Tilbudene og tiltakene varierer noe fra fylke til fylke. Men det finnes regionale eller lokale tilbud i hele landet. Les mer på [www.nav.no/psykiskhelse](http://www.nav.no/psykiskhelse) og [www.helsedirektoratet.no/psykiskhelse](http://www.helsedirektoratet.no/psykiskhelse)

Tekst, layout og produksjon: Apeland Informasjon | Illustrasjon: Silje Mac Ask | [www.nav.no/psykiskhelse](http://www.nav.no/psykiskhelse) | ISBN978-82-551-2215-9

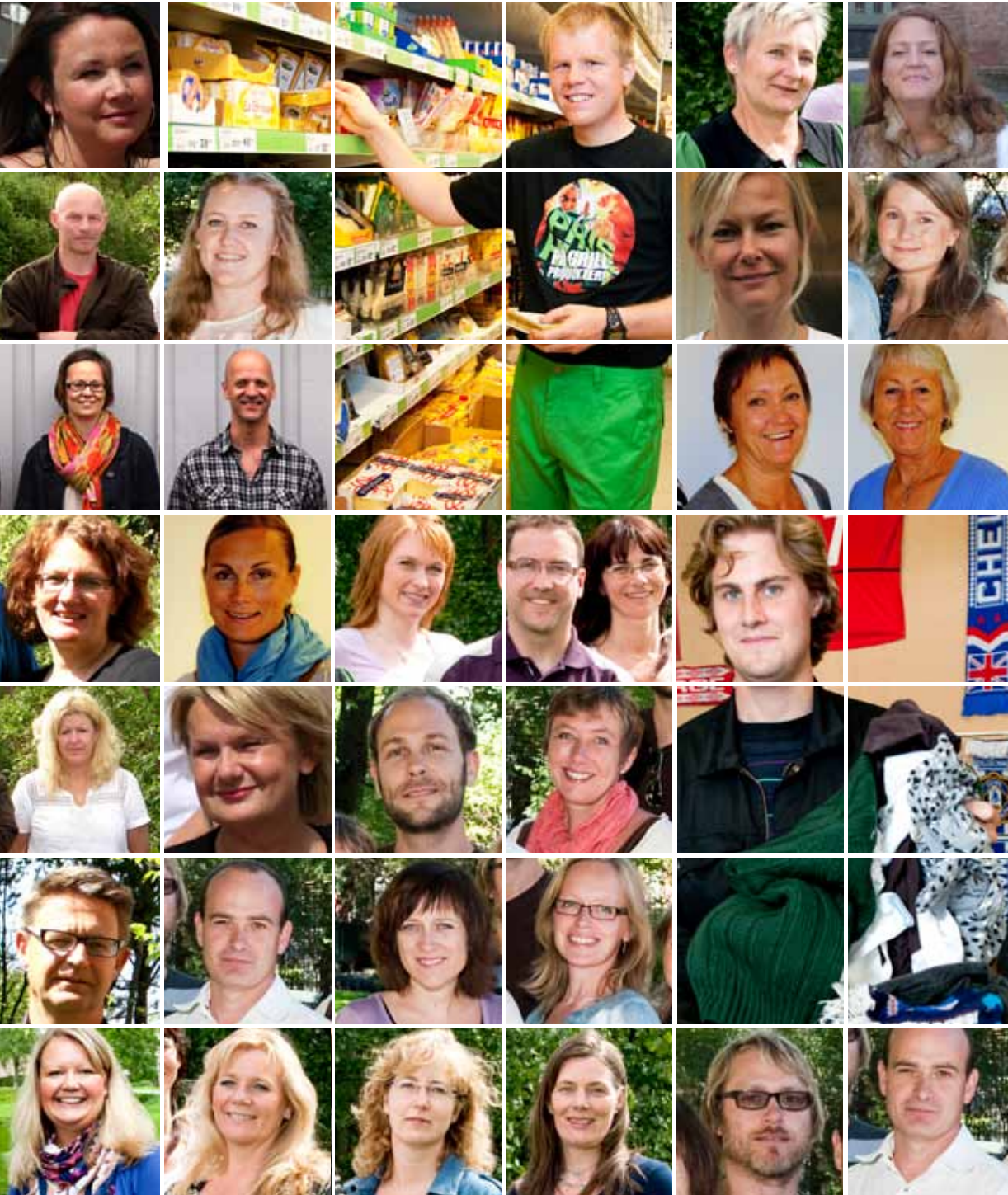




” Å delta i arbeidslivet er kanskje den mest sentrale kilden til opplevelse av integrasjon, anerkjennelse og personlig identitet.

*Erik Falkum, faglig ansvarlig for prosjektet nasjonalt*

### Arbeid og psykisk helse



[www.nav.no/psykiskhelse](http://www.nav.no/psykiskhelse)