



## Robusthed Aktivitet og Mestring på arbejdsmarkedet -et mestringsforløb for sygemeldte borgere med stress

- ✓ Er du sygemeldt fra et arbejde med stress?
- ✓ Vil du gerne tilbage i arbejde?
- ✓ Er det svært at finde balancen mellem det du kan, og det du vil eller skal?
- ✓ Har du brug for sparring i forhold til at finde kursen igen?
- ✓ Er det svært at finde balance imellem arbejde, familie og fritid?

⇒ Så kan **RAM arbejdsmarkedet** være et tilbud for dig.

### Indhold:

- ◆ En fælles gåtur med enkelte øvelser undervejs. Her er plads til både at være social og gå i dialog med hinanden eller gå fordybet i egne tanker.
- ◆ Sparring omkring mål og mestringsstrategier
- ◆ Tematimer 2x2 timer pr uge om nedenstående emner:

### **Kommunikation og Konflikt håndtering**

- At sige til og fra
- Konflikt håndtering
- Roller, identitet og relationer

### **Psykisk arbejdsmiljø - Pas på dig**

- Hvilke faktorer er væsentlige for at trives på arbejdet?
- Hvordan opnås en god balance imellem arbejde og privatliv?
- Hvilke værdier er vigtigst for dig i dit arbejdsliv?

### **Sund søvn**

- Søvnens betydning for din sundhed
- Hvad påvirker min søvn?
- Hvad kan jeg selv gøre?

### **Stress og depression**

- Hvad er stress og depression?
- Balance mellem krav og ressourcer
- Hvordan håndterer jeg stressfaktorer i mit liv?

**Tematimer og træning foregår på hold med maks. 10 deltagere**

*Vejle*  
...med vilje



### Formål med RAM-forløbet:

Stress er en tilstand, som i en kombination af mange faktorer er bygget op over lang tid. Vi kan hjælpe dig med at rette "lygten" mod de udfordringer, du har mødt og præsentere dig for redskaber til at håndtere disse fremadrettet – og dermed støtte dig på vej mod nye erkendelser, indsigter og måder at håndtere udfordringer, uenigheder og modstand på. Dermed skulle du gerne opnå en bedre balance i dit liv imellem krav og ressourcer, men også blive bedre i stand til at forebygge ny sygdom med stress.

### Du møder:

- ◆ Fysioterapeuter
- ◆ Sygeplejersker

### Hvor og hvor længe?

- ◆ Sundhedscenter Vejle, Vestre Engvej 51, indgang A.
- ◆ 3 timer tirsdag og fredag i 6 uger fra kl. 8-11.

De første 2 timer er undervisning og den sidste time er en fælles gåtur. Der er løbende optag ved hvert nyt emne.

Nogle kombinerer forløbet med en delvis opstart på arbejdet eller i en praktik. Vi anbefaler, at man ikke arbejder de dage man er på kurset, da det er vores erfaring, at man har brug for restitution og tid til fordybelse bagefter.

### Hvordan kommer jeg med?

Du kontakter din beskæftigelsesrådgiver i jobcentret.

Når vi har modtaget besked fra din beskæftigelsesrådgiver, indkalder vi dig til en samtale, hvor vi sammen afklarer dine udfordringer og om et RAM forløb vil være relevant for dig, samt sætter mål for, hvad forløbet skal bidrage til.

Din beskæftigelsesrådgiver deltager undervejs i forløbet i et møde omkring, hvad skal ske, når dit RAM-forløb afsluttes.

## **Velkommen i Sundhedscenter Vejle**

Sundhedshuset  
Vestre Engvej 51, indgang A, 7100 Vejle.

*Vejle*  
...med vilje