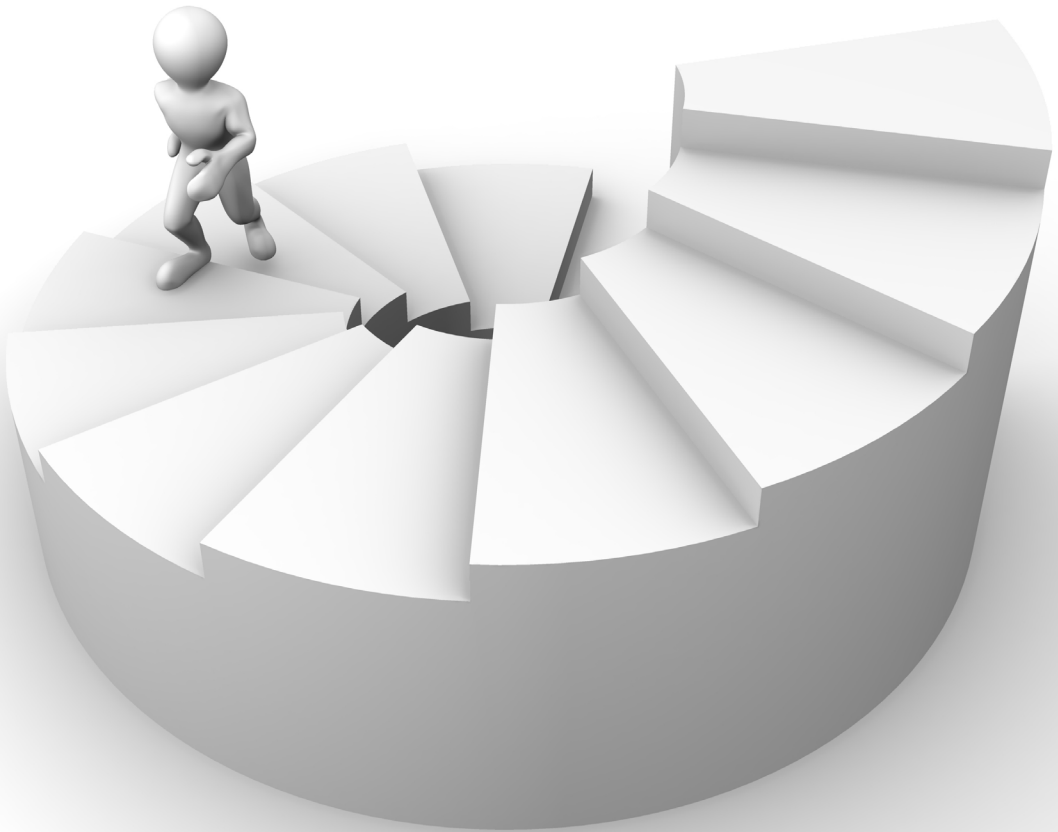


Jobrettet rehabilitering

Et kursus for dig, der vil styrke
dine muligheder for at få job



Drømmer du om at få et arbejde eller en uddannelse, men er i tvivl, om du kan klare det? Så er jobrettet rehabilitering måske noget for dig. Her får du hjælp til at håndtere de psykiske udfordringer, som forhindrer dig i at få et arbejde eller en uddannelse.

Jobrettet rehabilitering er et kursusforløb, som kan være det første skridt på vejen til, at du får et arbejde eller en uddannelse.

På kurset får du blandt andet hjælp af professionelle til at håndtere de psykiske udfordringer, der kan være en barriere for et opfylde drømmen.

Kurset er tilrettelagt både som et gruppeforløb og et individuelt forløb. Ofte begynder man i gruppeforløbet og fortsætter herefter i det individuelle forløb.

Du kan læse mere om forløbene herunder.

Gruppeforløbet

I gruppeforløbet bliver der arbejdet med de personlige muligheder og barrierer for at starte på et job eller en uddannelse. Du kan under forløbet få råd og vejledning med udgangspunkt i egne ønsker og gennem udveksling af de erfaringer, som gruppens deltagere har.

Gruppeforløbet varetages af professionelle fra psykiatrien i Randers Kommune, der til daglig arbejder med at støtte psykisk sårbare. Forløbet varer 8 uger, hvor gruppen mødes 1 gang om ugen i 3 timer.

For at deltage i gruppen, skal du kunne møde stabilt op til gruppens møder. Og du skal turde være åben om egne udfordringer, drømme og barrierer.

Vi er klar over, at det kan være en stor personlig overvindelse at skulle mødes med andre, man ikke kender om et følsomt emne. Men vores erfaring er, at deltagerne lærer meget af netop at udveksle erfaringer med hinanden.

Det individuelle forløb

I det individuelle forløb vil du typisk komme til at arbejde med at lave dit CV og kompetenceprofil. Det er også her vi sammen med dig klarlægger eventuelle hensyn, som et arbejde eller en uddannelse skal tage til dig.

Undervejs i det individuelle forløb vil du desuden få en præsentation af praktikmuligheder og kvalifikationskrav på arbejdsmarkedet. Og vi går i gang med at forberede dit næste skridt. Det kan fx være praktik i en virksomhed eller deltagelse i uddannelse. Typisk vil du begynde i praktik eller på en uddannelse, mens forløbet kører.

Parallelt med det individuelle forløb kan du desuden få tilbudt såkaldte mestringsforløb. Det er kurser i eksempelvis kognitiv træning og angsthåndtering.

Det individuelle forløb foregår på Center for Beskæftigelse og Rehabilitering (CBR - www.cbr-randers.dk) og varer mellem 4 og 9 måneder. Du møder i starten af forløbet 2 x 2 timer om ugen, og for at deltage er det forventningen, at du kan møde til aktiviteterne på CBR.

Hvis du ønsker at deltage i Jobrettet rehabilitering

Det er et krav, at du enten modtager førtidspension eller konthjælp.

Er du pensionist, skal du kontakte din sagsbehandler i socialafdelingen. Er du konthjælpsmodtager, skal du kontakte din sagsbehandler på jobcenteret.

Randers Kommune

Laksetorvet

8900 Randers C

Tlf. 8915 1515