



# Socialfaglig mestrings**indsats**

**[indsats]**

INTET RESULTAT UDEN INDSATS

# Socialfaglig mestringsindsats

## Indsats for pensions- og forsikringskunder

I dette forløb leveres en socialfaglig indsats til pensions-selskabets kunder. Indsatsen tager udgangspunkt i specifikke værktøjer mod et foruddefineret mål og leveres direkte af INDSATS til pensions-selskabets kunde.

Denne sociale indsats har til formål at forebygge og tilgodese behov, som følger af en nedsat funktionsevne, og gives med henblik på at fremme den enkeltes mulighed for at klare sig selv – og dermed lette hverdagen og forbedre livskvaliteten.

Tilbuddet iværksættes for at støtte personer i at opnå de mål og den udvikling, som stemmer overens med personens ønsker for fremtiden, funktionsevne og behov for hjælp og støtte. Fokus vil igennem hele forløbet være at få eller bevare tilknytningen til arbejdsmarkedet.

Indsatsen består af et 7-ugers mestrings- og robusthedsforløb med et ugentligt fysisk eller online møde mellem kunde og indsatskonsulent. Gennem forløbet får deltageren viden og praktiske redskaber til at håndtere og tackle personlige og psykiske udfordringer i form af bl.a. lavt selvværd, reduceret trivsel og symptomer på stress, angst eller lettere til moderat depression.

Dette opnås ved at fokusere på et eller flere af følgende temaer:

- Krisehåndtering samt direkte "her og nu" rådgivning
- Metoder til selvregulering, balance og indre ro
- Indsigt i personlige- og arbejdsmæssige situationer, der skaber stress

- Indsigt i egne personlige strategier, der medvirker til stress og ubalance
- Måder at håndtere stress og angst
- Forståelse for nervesystemet og samspillet mellem tanker, følelser og krop
- Styrket evne til grænsesætning og assertion
- Fokus på livsvalg, dilemmaer og beslutninger

Udover ovenstående, får deltageren indsigt i og redskaber til smertehåndtering af fysiske smerter. Dette element i forløbet henvender sig særligt til kroniske smertepatienter.

Formålet med deltagelsen er at gøre deltagerne parate til hurtigst muligt at vende tilbage til arbejdsmarkedet. Forløbet er individuelt og kan afholdes både via fysiske møder og onlinemøder.

Teoretisk bygges forløbet på neuroaffektiv udviklingspsykologi, en brobygning mellem tilknytnings-teori, udviklingspsykologi og den seneste hjerneforskning. Hvert forløb planlægges og gennemføres med afsæt i den enkelte kundes udfordringer og problemstillinger, og der lægges stor vægt på, at hele oplevelsen munder ud i større bevidsthed, evne til at håndtere stress og angst, samt sætte grænser i såvel arbejds- som privatliv.

Forløbene afvikles af indsatskonsulenter med relevant grunduddannelse, og er hertil eksam. Psykoterapeuter med minimum 4 års terapeutisk efteruddannelse og særlig viden omkring stress og belastning.

**[indsats]**



Indsats  
Kalkbrænderiløbskaj 6A  
2100 København Ø  
[www.indsats.nu](http://www.indsats.nu)

[indsats]