



# Mestrings**indsats**

[indsats]



## **Mestringsindsats:**

Mestringsindsats for borgere med behov for træning samt vejledning i mestring af egen situation.

Borgere med fysiske og psykiske udfordringer får i dette forløb vejledning i konkrete redskaber og strategier til at mestre deres egen situation ift. at genvinde fodfæste på arbejdsmarkedet.

Indsatsen består af et 7-ugers mestrings- og robusthedsforløb med et ugentligt møde mellem borger og INDSATS-konsulent.

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.

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

Forløbet er individuelt og kan afholdes både via fysiske møder og onlinemøder. Teoretisk bygges forløbet på neuroaffektiv udviklingspsykologi, en brobygning mellem tilknytningsteori, udviklingspsykologi og den seneste hjerneforskning.

Hvert forløb planlægges og gennemføres med afsæt i den enkelte borgers 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.

**[indsats]**



indsats ApS  
Kalkbrænderiløbskaj 6A  
2100 København Ø

