

Arbetsättet går i stora drag ut på att vi arbetar med deltagarna i gruppverksamhet som har ett innehåll som bedöms som hjälpsamt i en prerehabiliterande fas och som stärker deltagarna i att ta steg närmare arbetslivsinriktad rehabilitering.

Vi jobbar utifrån metoden ACT (Acceptance and Commitment Therapy/Training), som är en form av kognitiv beteende terapi med fokus på att hantera stress och främja hälsa. Det är en blandning av teori och upplevelsebaserade moment. Några av huvudspåren är: att skilja på vad i livet man behöver acceptera och vad som kan förändras, identifiera hur man vill leva sitt liv, hitta sätt att förhålla sig till ofrånkomliga svårigheter i livet samt lära sig hantera eventuella svåra minnen och upplevelser från det förflutna. Syftet med ACT är att du ska få tips hur du kan hantera tankar och situationer som stressar dig, så att du handlar och agerar utifrån vad som är viktigt i ditt liv. Under de 5 sista veckorna får deltagarna även ta del av vägledande insatser i grupp en dag per vecka under 5 veckor tid.

Parallellt med gruppverksamheter arbetar vi också enskilt med deltagarna för att fånga upp de individuella behoven. I de kommuner vi har tillgång till arbetsträningsplatser använder vi oss också av dessa i de fall där detta upplägg är lämpligt för deltagaren. Deltagarna har möjlighet att under pågående process nyttja Aktiv Lerum samt insatsen Primus.