

Innlevering av abstrakt

Tittel: Jeg gjør forskjellen

Kjetil Henrik Kristiansen, Cathrine Hollekim Lekven og Karoline Midtskog

iFokus AS (atføringsbedrift) i Larvik

Jeg gjør forskjellen er et program over syv dager som setter fokus på energi og handlekraft for mestring og livskvalitet. Dette er et prosjekt med NAV Arbeidslivssenter i Vestfold og iFokus, hvor programmet tilbys de som er sykemeldt helt eller delvis eller står i fare for å bli det.

Tredagers-samling med fokus på sunt kosthold og fysisk aktivitet som grunnlag for økt energi. Mental trening ved bruk NLP-verktøy og oppmerksomhetstrening, individuelt og i gruppe. En fysisk og mental utfordring (klatreøvelse) som skal gi både konkret trening i å håndtere stress og ubehag, samt å oppleve mestring. I tillegg gir det et anker på det arbeidet som skal gjennomføres i fremtid. Mål og prosess forankres i en handlingsplan. Vi tilbyr et opplegg som endrer fokus **fra** fortid, stress, grubling, lav mestringsfølelse, lite energi og tafatthet **til** fremtid, mål, stressmestring, energi, livskvalitet og handlekraft.

Veldig gode tilbakemeldinger fra kursdeltakerne på evalueringer som er gjennomført i etterkant. Effekt i 1-3 måneders perspektiv er kursdeltakere som har uttrykt økt bevissthet omkring eget liv. Kursdeltakere som har fått en klar forpliktelse for seg selv på hva de konkret må gjøre for å nå sitt mål, som vil ha store effekter på andre livsområder. Eksempler på foreløpig resultat er redusert korttidsfravær på jobben, ønsker å søke andre jobber, kommet tilbake fra 50 % sykemelding til 100 % friskmeldt.

Programmet får gode tilbakemeldinger, hvor kursdeltakerne uttrykker at de har fått stor effekt under og etter. Flere har også hatt effekt av dette lengre tid i etterkant. Det er allikevel usikkerhet rundt langtidseffekt av dette. Hva skal til for å sikre effekt av dette arbeidet over lengre tid?