



FØLELSESMÆSSIG OG MENTAL FORBEREDELSE

Følelsesmæssig og mental forberedelse som jobsøgende

Indhold

Følelsesmæssig og mental forberedelse som jobsøgende	2
Beskrivelse af dokumentet	2
Følelsesmæssig og mental bistand	2

Beskrivelse af dokumentet:

Håndtering af følelser og mentale udfordringer i forbindelse med tilbagevenden til arbejdsmarkedet, er nyttigt til at hjælpe omsorgspersoner med at opfylde deres forventninger, søge hjælp, udvikle mestringsstrategier, finde en følelse af empowerment og øge deres motivation.

Emotionelle serviceydelser kan rekvireres i alle tilfælde, hvor situationer med stress, beslutningsblokering, angst, tristhed, ubehag, lidelse, fortvivelse, sorg, depression, selvevaluering er i spil på forskellige niveauer. Dokumentet her er således målrettet personer der efter en kortere eller længere periode uden for arbejdsmarkedet, skal tilbage hertil og har brug for hjælp til at håndtere følelsesmæssige udfordringer forbundet hermed.

Som omtalt i Annex F, findes der forskellige hjælpeforanstaltninger med hensyn til at blive klar til en tilbagevenden til arbejdsmarkedet. Hjælpen og adgangen hertil for den enkelte er i høj grad afhængig af, om den jobsøgende er i et forløb i regi af jobcentre eller fagforeninger/a-kasser, eller om man søger på egen hånd uden om bevilgende myndigheder. Dermed vil der også være forskel på de tilskudsmuligheder der er til rådighed. Som privatperson uden tilknytning til bevilgende myndigheder, påhviler udgiften til hjælp hos fx psykologer eller coaches typisk den enkelte.

Note: Der henvises i dokumentet ikke til private serviceudbydere. Jobsøgende kan finde talrige støttemuligheder ved en søgning på internettet.

Følelsesmæssig og mental bistand

Da bevillings-mulighederne for følelsesmæssig og mental bistand, såfremt de anerkendes, typisk er forankret hos enten jobcentre, fagforeninger/a-kasser eller via egen læge, vil det afhænge af den bevilgende myndighed, hvilken serviceudbyder der benyttes. Henvisninger til bistand målrettes den enkelte, som typisk ikke selv skal være aktivt søgende på serviceudbydere. Støtten finansieres typisk af bevilgende myndighed.

Private, der af egen drift ønsker følelsesmæssig og/eller mental bistand uden en bevilgende myndighed, kan finde talrige henvisninger til privatpraktiserende psykologer via internettet. Søgningen bør da koncentreres i det geografiske nærområde, for lettere adgang, særligt hvis man er afhængig af offentlig transport. Vær opmærksom på, at der vil være tale om egenfinansiering, når støtten ikke bevilges af en myndighed.