

HÄLSOFRÄMJANDE ARBETSLIV OCH REHABILITERING

Psykologkontakt – utveckling och förändring för ökad funktion och hälsa

Precis som i livet i stort har medarbetare olika förutsättningar att klara av sitt uppdrag. För att alla ska få samma möjligheter att lyckas i sitt arbete finns det ibland behov att utveckla nya strategier och färdigheter. Vi erbjuder bedömning och behandling vid både rehabilitering och hälsofrämjande arbete, samt handledning för enskilda medarbetare.

Övergripande syfte

Att hjälpa medarbetare att utveckla funktionella beteenden för att möta de krav som ställs i arbetslivet, och samtidigt bevara en god hälsa.

Arbete utifrån evidens

Vi arbetar utifrån teorier och metoder som har god förankring i den senaste forskningen.

Exempel på områden som kan beröras är **stress, samarbete/relationer, utmattning, nedstämdhet, oro, ångest och sömnsvärigheter**.

Kontakten sker i följande steg



Omfattning

Vanligtvis omfattar kontakt med psykolog tre besök. Baserat på bedömning av psykologen kompletteras dessa ibland med ytterligare besök, vilket i så fall alltid sker i samråd med arbetsgivaren.

Avstämning och återkoppling till arbetsgivaren ingår som en del av kontakten. I de fall det bedöms hjälpsamt ges rekommendationer om hur arbetsgivaren på bästa sätt kan bidra till en fungerande arbetssituation för medarbetaren.