



Vi bruger kroppen
som udviklingsvej
til job og uddannelse

Mødested: Søborg Hovedgade 94B, 2860 Søborg

Visitation:

Bettina Belmadani
belmadani@brainandbody.dk
Tlf. +45 26 19 82 28

UDVIKLINGSHUSET
Brain & Body

**Udviklingsforløb
Sygedagpenge**



UDVIKLINGSFORLØB

Arbejde Uddannelse Helbred Sundhed



Udviklingsforløbet er til dig, der er smerteplaget eller kæmper med stress, depression, angst eller traume. Måske har du været sygemeldt og ikke været på arbejde i længere tid. Under forløbet arbejder vi med udvikling og afklaring af din arbejdsevne.

Vi støtter dig til at få udviklet dine ressourcer og afklaret dine muligheder i forhold til at få et arbejde. Når vi i fællesskab vurderer, at du er klar, kan du komme i virksomhedspraktik eller job.

Vi bruger kroppen som udviklingsvej, og vi lærer dig, hvordan krop og psyke hænger sammen. Vi arbejder med smertelindring og blide kropslige øvelser. Vi gør meget ud af, at vi skal lære hinanden godt at kende for at kunne arbejde godt sammen.

Vi følger dig i din hverdag, der hvor det giver mening; til møder i Jobcenteret, til behandlingsforløb, eller hvis du skal i virksomhedspraktik.

Vores møder kan enten være i vores lokaler, hjemme hos dig eller på en gåtur. Hvis du ønsker det, kan du deltage i fællestræning og øvelser.

Vi bruger tid på at finde ud af, hvad du kan og hvilke skånebehov og udfordringer du har. Dette beskrives til Jobcenteret.

Til dig, der har brug for støtte til at få afklaret dine muligheder for at vende tilbage på arbejdsmarkedet:

- Individuelt forløb hos en konsulent
- 2 - 3 timers aktiviteter om ugen
- Samtaler
- Virksomhedspraktik, virksomhedsbesøg, jobsøgning og CV, jobformidling
- Kropsafspænding, kropsbehandling, smertehåndtering og læring om sammenhæng mellem krop og psyke
- Bevægelse; f.eks. i varmt vand, gåture, træning og Yoga
- Hjælp til bedre hverdags- og helbredsmestring
- NADA Recovery, øreakupunktur der giver ro og balance
- Følgeskab til møder med Jobcenter, myndigheder og læger
- Støtte til at få et netværk og gode aktiviteter i dit liv