



## Viva

Målgruppen for projekt VIVA er mennesker, der er sygemeldt på grund af:

- depression
- angst
- stress

Der er tale om mennesker, som på nuværende tidspunkt ikke vurderes at kunne få udbytte af de øvrige beskæftigelsesrettede tilbud som fx:

- arbejdsfastholdelse
- praktik
- andre beskæftigelsesrettede tiltag

Målgruppen er borgere bosiddende i Jammerbugt Kommune og som udgangspunkt er fysisk raske med psykiske udfordringer.

Målet med VIVA er at støtte mennesker i en sygeperiode med tilbagevenden til arbejde via undervisning i psykologiske temaer, mindfulness og samtræning i motionscenter.

## Ugens faste program:

**Mindfulness** – Målet er, at du kommer i en bedre balance med en øget forståelse af, hvordan sindet virker og bliver bedre til at regulere stress og tankemylder.

Alle undervisningsgange indeholder tre elementer:

- Undervisning om sindet/hjernen
- Øvelser/meditationer med fokus på åndedrættet, sanserne og koncentrationsevnen
- Dialog omkring hvordan mindfulness kan integreres i din hverdag og i dit arbejdsliv

**Psykoedukation** – Undervisning i psykologiske temaer. Hvad er stress, angst og depression, hvad gør det ved os og ikke mindst, hvad kan vi gøre ved det?

**Træning i motionscenter** – Vi mødes i motionscenter til blandet fysisk aktivitet. Træningen foregår på hold, hvor fysioterapeuten tager udgangspunkt i dig og din nuværende situation.

Vi arbejder med kredsløbstræning, styrke og stræk, hvor målet er, at du får en god oplevelse ved at motionere i samvær med andre. Klæd om hjemmefra og kom gerne i tøj, du finder passende til træning i motionscenter.

**Varighed:**

8 uger med max. 12 deltagere på holdet

**Hvor og hvornår:**

Ulveskov Skole, Gl. Landevej 70, Birkelse, 9440 Aabybro  
Mandage, onsdage og fredage

**Citater fra tidligere deltagere på VIVA:**

*"Det har været rart at møde andre, som var i samme situation, som én selv"*

*"Spændende oplæg"*

*"Jeg kunne ikke se lyset, men i dag er jeg kommet videre og ud i en spændende praktik"*

*"Jeg har lært at blive bedre til at sige fra – før sagde jeg bare ja til alle opgaverne, hvilket gjorde, at jeg til sidst ikke magtede mere"*

## Personale tilknyttet VIVA:

### **Anne Lind Schou**

Fysioterapeut

Tlf. 7257 7645

[ald@jammerbugt.dk](mailto:ald@jammerbugt.dk)

### **Jonas A. Bengaard**

Fysioterapeut

Tlf. 4191 1582

[jbx@jammerbugt.dk](mailto:jbx@jammerbugt.dk)

### **Signe Christensen**

Fysioterapeut

Tlf. 7257 7837

[sic@jammerbugt.dk](mailto:sic@jammerbugt.dk)

### **Klaus Hansen**

Psykolog

[kwh@jammerbugt.dk](mailto:kwh@jammerbugt.dk)

### **Line Rønnest**

Psykolog

[lrt@jammerbugt.dk](mailto:lrt@jammerbugt.dk)

### **Pernille Lykkegaard Nielsen**

Psykolog

[pln@jammerbugt.dk](mailto:pln@jammerbugt.dk)

## Vil du vide mere?

Har du har interesse i at deltage på VIVA – så tal med din rådgiver på Jobcenter Jammerbugt.