



FREDRIKSTAD KOMMUNE



Mestring av hverdagen

Et tilbud til ansatte
om veiledning hos psykolog

Hva er prosjekt "Mestring av hverdagen"?

Fredrikstad kommune har satt i gang et prosjekt som skal gjøre det lettere for våre ansatte å kontakte psykolog. Ansatte som har behov for veiledning/behandling skal raskt få tilbud om time til en egenandel på 200 kr pr konsultasjon.

Hvorfor gå til psykolog?

Til enhver tid har en betydelig andel av befolkningen psykiske plager. Noe går over av seg selv. Andre ganger kan utfordringene vokse seg større og man får problemer med å mestre hverdagen. Da kan det være til stor hjelp å snakke med noen som kan bidra med å sortere tanker, øke mestringsfølelsen og veilede gjennom den vanskelige perioden.

Egnede tema for samtale

I samtalen kan du arbeide med en rekke forskjellige tema. Disse kan være relatert til både arbeidssituasjon og privatliv. Egnede temaer kan være angst, depresjon, utbrenthet, stress, reaksjon på å stå i konflikt på arbeidsplassen, samlivsbrudd, sykdom i nær familie, rusproblemer og lignende.



Bestilling av time

Tjenesten blir levert av Volvat Medisinske Senter. Konsultasjonene gjennomføres av Jenny Kristin Lure som er autorisert psykolog. Hun har erfaring og kompetanse innen klinisk psykologi og kognitiv terapi. Samtalene foregår i lokalene til Volvat Medisinske Senter i Storgata 32 i Fredrikstad.

Du bestiller time på tlf 69 30 23 00.

Du må ved bestilling opplyse om at du er ansatt i Fredrikstad kommune.

- Tilbud om førstegangssamtale innen 8 virkedager.
- Inntil 6 konsultasjoner hvor du betaler en egenandel på 200 kr pr konsultasjon.
- Du må være fast ansatt eller inneha vikariat/vikariater av en varighet på minimum 6 måneder for å benytte deg av tilbudet.

Timen kan avbestilles uten kostnader inntil 24 timer før avtalt tid (mandag til fredag). Du vil belastes med en egenandel på 200 kr for konsultasjoner som ikke er avbestilt i henhold til dette.



Prosjektgruppe:

Maria Mørk Solberg, personal- og organisasjonsrådgiver
Tove Kolstad Solberg, personalrådgiver
Anette Grønneberg, personalrådgiver
Aud Thorvaldsen, tillitsvalgt Fagforbundet

Fredrikstad kommune har fått økonomisk støtte fra KLP
til å gjennomføre prosjektet.

Prosjektperiode: 15. mars 2011 - 15. august 2012.



Fredrikstad kommune ønsker at alle ansatte i kommunen skal
ha best mulig psykisk helse. Vi er en IA-bedrift og arbeider
systematisk med å øke nærværet blant kommunens
medarbeidere.



Utgitt av: Personalavdelingen
Produsert av: Informasjonsavdelingen
Utgitt: 2011
Foto: Illustrasjoner fra Stockxpert