

Plan for jobbstøtte

Navn:	Fødselsnummer:

Arbeidsgiver:	
Adresse:	
Telefon	

Stillingstittel:	Første dag på jobb:	Antall timer/ %	1.utbetaling

Ansvar/Arbeidsoppgaver:

Arbeidstid

Økonomi (plan frem til utbetaling/ konsekvens for evt. ytelse fra NAV) :

Tilskudd/ virkemidler?

Åpenhet
<input type="checkbox"/> Ja - deltager ønsker at Jobbspesialist har kontakt med arbeidsgiver dato/ : Signatur: _____
<input type="checkbox"/> Nei - deltager ønsker ikke at Jobbspesialist har kontakt med arbeidsgiver

Strategier for jobbstøtte:

Har du noen behov for jobbstøtte (tilpasning av utstyr, faste avtaler, fleksibel arbeidstid, tilpassede arbeidsoppgaver, helse osv.)?

Har du avtaler som må følges når du starter i jobb? (f.eks: oppfølging hos lege, psykolog)?

Strategier for en god hverdag når du er i jobb. / Wellness

Hva kan du gjøre for å ha et godt liv mens du jobber? (ting som får deg til å føle deg bra; hobbyer, hvile, planlegging osv)

Har du noen kjente triggere som påvirker helse og velvære? (f.eks: folkemasser, høye lyder, sesong, mangel på lys osv.

Hvilke mestringsstrategier har du (f.eks: ta en pause, gå unna travle områder, kognitive teknikker osv.)

Har du noen tidlige tegn eller endringer i atferdsmønster før du blir dårlig? (f.eks: søvnvansker, mer følsom, dårligere konsentrasjon, trenger mer rutiner osv.)

Om du skulle bli dårlig når du jobber, hva slags støtte vil du trenge for å bli bedre?

Støtte fra nærmeste leder (f.eks: redusert arbeidstid, fri, mer støtte fra arbeidsgiver, mer tilsyn osv):

Naturlig støtte (f.eks: kollega, kamerat, mentor):

Støtte fra jobbspesialist (f.eks: snakke med arbeidsgiver, informere behandler):

Annen støtte (f.eks: familie) ta med telefonnummer:

Avtalt kontakt med jobbspesialist

Tidspunkt for kontakt	Dato	Type kontakt (telefon, mail, møte, besøk)
Personlig møte uken før oppstart i jobb		
Første kontakt (innen 3 dager)		
Uke 1		
Uke 2		
Uke 3		
Uke 4		

Månedlig oppfølging 2. måned		
Månedlig oppfølging 3. måned		
Månedlig oppfølging 4. måned		
Månedlig oppfølging 5. måned		
Månedlig oppfølging 6. måned		

Signatur

Dato