

## HVERT starfsendurhæfing - eftirfylgd

HVERT stendur fyrir samvinnu Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins (Glæsibær, Efra-Breiðholt og Garðabær, auk Salastöðvar), Vinnumálastofnunar, Tryggingastofnunar ríkisins og Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar (þjónustumiðstöðvar Laugardals- og Háaleitis og Breiðholts). Stofnanirnar bjóða upp á ýmis úrræði fyrir starfsendurhæfingu og auðvelda fólki að komast aftur í vinnu. Jafnframt eru þrjár þeirra framfærslustofnanir sem flestir sem koma inn í HVERT verkefnið leita sér að einhverju leyti aðstoðar hjá.

Það eru ýmis góð starfsendurhæfingarúrræði til en upplýsingar eru dreifðar. Það er því mikilvægt að kortleggja úrræði til að hafa yfirsýnina og mynda þannig gagnabanka. Það er á stefnuskrá fagráðs HVERT að ráðast í slíka framkvæmd, en þetta er enn á frumstigi. Of yfirgripsmikið er að telja upp hin ýmsu úrræði sem til eru, en benda má á nýlegan vef **www.island.is**. Þar er auðvelt aðgengi að upplýsingum um ýmsar stofnanir, úrræði, lög og réttindi o.fl.

Hér verður eingöngu fjallað um þau úrræði sem stofnanir að baki HVERT bjóða upp á. Athygli er vakin á því að tilboð um úrræði geta verið breytileg. Það fer m.a. eftir eftirspurn. Fjöldi þátttakenda er takmarkaður í sum úrræði. Önnur geta verið háð ákveðnum skilyrðum og að þjónustusamningar séu í gildi þar sem það á við.

Þau úrræði sem talin eru upp voru skráð vorið 2008.

## Tryggingastofnun ríkisins

**Laugavegi 114, 150 Reykjavík. Sími: 5604400 Opið virka daga frá 8:30-15:30. [www.tr.is](http://www.tr.is)** (Heilsa og sjúkdómar => Þjálfun og endurhæfing => Endurhæfing).

### Endurhæfing

Með endurhæfingu er átt við atvinnuendurhæfingu einstaklinga. Mat er lagt á vinnufærni og forsendur endurhæfingar metnar. Að því loknu er viðeigandi endurhæfingarúrræði valið sem miðar að því að gefa einstaklingum færi á að komast aftur út á vinnumarkaðinn.

Markmið TR með samningum um endurhæfingu og endurhæfingarmat er að koma til móts við þá sem vegna veikinda eða annarra heilsufarslegra áfalla, þurfa aðstoð með sértækum endurhæfingaraðgerðum og gefa þeim þannig færi á að hefja aftur störf eða skipta um starfsvettvang t.d. að undangengnu frekara námi.

### Mat á þörf fyrir atvinnulega endurhæfingu

Tryggingastofnun hefur samið við matsaðila um að greina eftirfarandi þætti:

1. færniskerðingu einstaklinga
2. ástæðu óvinnufærni
3. meta líkamlegar og félagslegar forsendur endurhæfingar

4. hvort endurhæfingarúrræði koma til greina og þá hvaða úrræði.

Þetta á við sjúkratryggða einstaklinga sem TR vísar til viðkomandi matsaðila, oft í tengslum við umsókn um endurhæfingarlífeyri. Heimilislæknar eða sérgreinalæknar geta sent beiðni til TR þar sem óskað er sérstaklega eftir því að einstaklingur fari í endurhæfingarmat.

Matsaðilar með samning við TR:

Endurhæfingarmatsteymi Gunnars Kr. Guðmundssonar

Endurhæfingarmatsteymi Janusar

Endurhæfingarmatsteymi Starfsendurhæfingar Norðurlands

Matsaðilar skila niðurstöðum sínum til TR sem vísar einstaklingi í viðeigandi endurhæfingarúrræði.

### **Atvinnuendurhæfing**

Tryggingastofnun hefur einnig samið við nokkra aðila um að annast atvinnulega endurhæfingu:

**Hringsjá - náms- og starfsendurhæfing, Hátúni 10d, 105 Reykjavík [www. Hringsja.is](http://www.Hringsja.is)**

#### **Bóknám**

Endurhæfing hjá Hringsjá byggist upp á námi sem miðar að því að undirbúa einstaklinginn fyrir almenn skrifstofu- og þjónustustörf með sérhæfingu m.a. í bókhaldi og tölvuvinnu. Einnig að takast á við nám í almennum framhaldsskóla og finna störf við hæfi. Um leið fer fram mat á stöðu einstaklingsins svo hann læri að þekkja sjálfan sig betur, óskir sínar, hæfileika, getu og takmarkanir. Dagskrá hvers einstaklings er að jafnaði 5 klst á dag í fimm daga vikunnar, 9 mánuði á ári í eitt til tvö ár. Hægt er að fá einingar metnar inn í framhaldsskóla.

#### **Námskeið**

Tölvu-, bókhalds-, og sjálfstyrkingarnámskeið (30 klst.).

Einstaklingur getur sjálfur haft samband við Hringsjá og sótt um endurhæfingu þar. Til að fá endurhæfingarlífeyri þarf hann að sækja um endurhæfingarlífeyri á þar til gerðum eyðublöðum frá TR og senda læknisvottorð með ásamt þáttökusamningi við Hringsjá.

#### **Atvinna með stuðningi - Svæðisskrifstofa um málefni fatlaðra.**

Markmiðið er að auðvelda einstaklingum með skerta vinnufærni að komast í vinnu á almennum vinnumarkaði.

Þjónustan skiptist í: Mat á starfsgetu, atvinnuleit, þjálfun/aðlögun á vinnustað, samningar um laun og langtíma stuðningur, aðstoð á vinnustað og eftirfylgd.

**Janus Endurhæfing** [Janus.is](http://Janus.is)

Hjá Janusi er gert ráð fyrir að atvinnuendurhæfing taki eitt ár. Auk endurhæfingarinnar er Janus með eftirfylgd að endurhæfingu lokinni og tekur hún að öllu jöfnu sjö mánuði. Janus er í samstarfi við Iðnskólann í Reykjavík um kennsluþátt endurhæfingarinnar.

**Öryrkjavinnustaðasamningar** er samstarfsverkefni milli TR og Vinnumálastofnunar. (sjá Vinnumálastofnun - atvinnudeild fatlaðra).

### **Samvinnuverkefni milli TR og Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar**

**Kvennasmiðja** (sjá Velferðarsvið)

**Karlasmiðja** (sjá Velferðarsvið)

Bæði þessi úrræði eru unnin í tengslum við Námsflokka Reykjavíkur.

**Grettistak** (sjá Velferðarsvið). Það er einnig samvinnuverkefni með fleirum sveitarfélögum.

Þessi úrræði eru hugsuð í 18 mánuði. Einstaklingurinn getur fengið endurhæfingarlífeyri þann tíma. Samþykki fyrir þátttöku fæst í stýrihópum þessara smiðja. Í hverjum stýrihóp er fulltrúi frá hverri þjónustumiðstöð auk fulltrúa (félagsráðgjafa) frá TR. Ekki þarf læknisvottorð til að sækja um þessi úrræði, einungis umsókn og greinargerð ráðgjafa/félagsráðgjafa. Einstaklingar geta leitað til þjónustumiðstöðvar sinnar til að komast í þessi úrræði.

**Reykjalundur** [www.reykjalundur.is](http://www.reykjalundur.is)

Tryggingastofnun ríkisins var með þjónustusamning við Reykjalund um atvinnulega endurhæfingu, sem er nú á vegum heilbrigðisráðuneytisins eins og á öðrum sviðum Reykjalundar. Á Reykjalundi eru starfrækt níu megin svið: Hjartasvið, lungnasvið, geðsvið, gigtarsvið, verkjasvið, hæfingarsvið, taugasvið, næringar- og offitusvið og svið atvinnulegrar endurhæfingar.

### **Atvinnuleg endurhæfing**

Markmiðið er að hjálpa fólki út á vinnumarkaðinn eftir veikindi og slys. Oft þarf að beina fólki í nám svo það hafi forsendur til að fá vinnu við hæfi. Í byrjun er kannaður áhugi, geta, menntun og starfsreynsla, ásamt því að skoða færniskerðinguna, þ.e. að skoða takmarkanir og tækifæri. Andleg og líkamleg færni er metin og endurhæfing skipulögð og meðferð veitt ef á þarf að halda.

Meðferðin er einstaklingsmiðuð og í hópum. Starfsemin er rekin á dagdeildarformi. Möguleiki er á dvöl á sjúkrahóteli fyrir þá sem eiga langt til síns heima.

Áhersla er á fræðslu og kennslu, ásamt því að bæta líkamsvitund og vinnustellingar. Vinnulag er kannað, einnig áhugamál og reynt er að auka vinnuþol ásamt styrk og úthaldi, með fræðslu, æfingum og vinnuprófun, bæði innan staðar og utan. Lögð er áhersla á vinnuaðlögun, athugað er hvort hægt sé að breyta vinnuumhverfi, vinnutíma og

vinnuferli. Aðstoð við að setja sér raunhæf markmið miðað við færni og getu. Stefnt er að vinnu við hæfi á hinum almenna vinnumarkaði.

Gott samstarf við atvinnulífið og mennta- og fræðslustofnanir er mikilvæg undirstaða. Veittur er stuðningur við atvinnuumsóknir og athugun á vinnumarkaði.

Eftirfylgd í nokkra mánuði eftir útskrift, til að aðstoða við fyrstu skrefin varðandi nám eða vinnu.

Læknir sendir beiðni til læknis í TR, sem skoðar hana m.t.t. dvalar á sviði atvinnulegrar endurhæfingar á Reykjalundi. Einnig er tekið við beiðnum frá öðrum sviðum Reykjalundar. Þeir sem dvelja á Reykjalundi eiga að öllu jöfnu rétt á endurhæfingarlífeyri á meðan á dvöl stendur.

## Vinnumálastofnun

**Vinnumálastofnun á höfuðborgarsvæðinu, Engjateigi 11, 105 Reykjavík.**

**Sími: 5154850. Opíð virka daga frá 9:00 – 15:30. [www.vmst.is](http://www.vmst.is)**

### **Ráðgjafarsvið**

Í ráðgjafarsviði VMST starfa náms- og starfsráðgjafar og er boðið upp á ráðgjöf bæði við einstaklinga og hópa.

### **Einstaklingsráðgjöf:**

Atvinnuleitendum stendur til boða einstaklingsráðgjöf og stuðningur við að takast á við atvinnumissinn og aðstoð við atvinnuleitina.

### **Upplýsingagjöf:**

Í ráðgjafarsviði eru veittar upplýsingar um námskeið sem atvinnuleitendum stendur til boða og þar fer skráning í námskeið fram. Þar er líka að fá upplýsingar og umsóknareyðublöð um námsstyrki og námssamninga. Sömuleiðis er hægt að fá aðstoð við öflun upplýsinga um nám og námsleiðir í skólakerfinu.

### **Hópráðgjöf:**

Ráðgjafar Vinnumálastofnunar bjóða ráðgjöf við hópa og eru þrjú námskeið í boði. Auk þess er boðið upp á námskeið um fjármál heimilanna í samstarfi við Ráðgjafarstofu um fjármál heimilanna. Námskeiðin eru haldin eftir þörfum og fer skráning fram í ráðgjafardeild

### **Námskeið:**

#### **Að takast á við atvinnumissi**

Atvinnumissir getur ógnað verulega sjálfsmynd okkar og sjálfstrausti, þetta er sameiginleg reynsla þeirra sem fyrir því verða að missa atvinnu. Það er því mikilvægt að

vera meðvitaður um þessa ógn, til að geta betur brugðist við. Á námskeiðinu verður fjallað um þessa ógn og hvernig við getum tekist á við hana á uppbyggilegan hátt.

### **Ferilskrágerð**

Að vera í atvinnuleit má líkja við markaðssetningu á vöru þar sem varan er maður sjálfur. Ferilskráin er markaðstækið og tækifæri okkar til að vekja áhuga atvinnurekenda á okkur. Það er því afar mikilvægt að ferilskráin sé vel unnin og gefi raunsanna lýsingu á hæfni okkar og eiginleikum. Á námskeiðinu er farið í grundvallaratriði við gerð ferilskrár og kynningarbréfs, fjallað um gagnlegar aðferðir í atvinnuleit, og hvernig haga skuli undirbúningi fyrir atvinnuviðtal.

### **Áhugasviðgreining**

Atvinnumissir hefur gjarnan þau áhrif að okkur finnst við standa á krossgötum þar sem við veltum fyrir okkur möguleikum. Þessi staða gefur okkur tækifæri til að fara í sjálfskoðun og sjálfsmat, svara spurningum um á hvaða leið hef ég verið og hvert vil ég stefna. Áhugasvið er einn af mörgum þáttum sem gagnlegt er að skoða við val á námi eða starfi og eru áhugasviðgreiningar tæki sem notuð eru við slíka sjálfskoðun. Áhugasviðsgreining stuðlar að aukinni sjálfsþekkingu, þar sem markmiðið er að greina tengsl áhugasviðs og starfsánægju.

### **Ráðgjöf um fjármál heimilanna**

Á námskeiðinu ráðgjöf um fjármál heimilanna er fjallað um hvernig best verður tekist á við breytta fjárhagsstöðu.

## **Starfsleitarnámskeið**

### **Starfsleitarnámskeiðið *Breytingar – Tækifæri (8 kst.)* - haldið af ráðgjöfum Vinnumálastofnunar**

Markmið námskeiðsins er að veita fólki stuðning og hvatningu til að takast á við atvinnuleysið og líta á það sem tækifæri til sjálfskoðunar og framtíðaráætlana. Lögð er áhersla á að atvinnuleitandi þekki styrkleika sína með tilliti til starfa og læri árangursríkar aðferðir til að yfirvinna hindranir og aðferðir við ákvarðanatöku. Á námskeiðinu er fjallað um aðstæður og breytingar á vinnumarkaðnum og mikilvægi þess að hver einstaklingur taki ábyrgð á sinni starfsþróun og geri áætlanir um framtíðina m.a. varðandi náms- og starfsval.

### **Starfsleitarnámskeiðið *Aftur í starf ( 70 kst.)* – haldið í samstarfi við Mími-Símenntun**

Námskeiðið er ætlað þeim sem teljast vera langtímaatvinnulausir. Markmiðið er að aðstoða einstaklinga í stafsleit og áhersla lögð á sjálfskoðun og sjálfsþekkingu og verkefnavinnu. Þátttakendur vinna Færnimöppu og gera auk þess ferilskrá og kynningarbréf. Hluti námskeiðsins fjallar síðan um atvinnuviðtalið. Fjallað er um vinnumarkaðinn og þá m.a. réttindi og skyldur starfsmanna.

### **Starfsleitarnámskeiðið *Styrkari staða 50+ (90 kst)* – haldið í samstarfi við Námsflokka Hafnarfjarðar**

Markmið námskeiðsins er að styrkja markvissa og farsæla starfsleit fólks á miðjum aldri (50+). Á námskeiðinu er lögð áhersla á að þátttakendur fái tækifæri til að leggja mat á stöðu sína og möguleika á vinnumarkaði og ráðgjöf og aðstoð við að gera áætlanir um næstu skref. Á námskeiðinu er lögð áhersla á sjálfseflingu og samskiptatækni auk umfjöllunar um heilsu og hreysti. Auk þessa er boðið upp á almennt tölvu- og íslenskunám. Unnin er Færnimappa sem hefur gefist vel sem tæki til aukins sjálfsskilnings og til þess að koma hæfni á framfæri.

### **Námskeið haldin eru í samvinnu við fullorðinsfræðslustofnanir**

#### ***Námskeið hjá Mími - Símenntun ehf***

**Sjálfsefling og samskipti (20 kst.)** Markmið er að vinna gegn niðurbrotandi áhrifum atvinnuleysis með því að efla sjálfstraust og hæfni í mannlegum samskiptum.

**Starfslokanámskeið – Á tímamótum (15 kst.)** Markmið að fjalla almennt um starfslok vegna aldurs og hvernig fólk upplifir þau. Kynna þá þjónustu sem opinberir aðilar veita og hvaða félagslíf er í boði.

#### ***Námskeið hjá Nýja tölvu- og viðskiptaskólanum***

**Tölvubókhald – Navision Financials (60 kst.)** Grunnuppbygging kerfisins, fjárhags- og launabókhald.

**Vefsíðugerð (60 kst.)** Markmið er að þátttakendur geti að loknu námskeiði hannað og viðhaldið vefsíðum. Kennir er á Photoshop og Frontpage.

#### ***Námskeið hjá tölvuskólanum Þekkingu***

**Tölvunámskeið fyrir byrjendur (60 kst.)** Námskeið ætlað þeim sem hafa enga tölvukunnáttu. Kennir er á eftirtalin forrit: Windows tölvugrunn, Word grunn, Excel kynning, Internetið og tölvupóstur.

**Tölvunámskeið fyrir lengra komna (60 kst.)** Markmið er að þátttakendur öðlist hagnýta þekkingu í tölvunotkun í starfi og öðlist öryggi og færni í notkun helstu skrifstofuforritanna, Word, Excel og Outlook.

**Tölvunám fyrir miðaldra og eldra fólk (60 kst.)** Markmið að þátttakendur fái innsýn í notagildi PC tölvunnar, öðlist góða undirstöðu í meðferð og notkun tölvu í daglega lífinu og undirbúi þátttakendur fyrir frekara nám.

#### ***Námskeið hjá Iðntæknistofnun***

**Stofnun og rekstur smáfyrirtækja (35 kst.)** Á námskeiðinu er farið í grundvallaratriði er varða stofnun og rekstur smáfyrirtækja. Fjallað er um sölu- og markaðsmál, fjárhagsáætlanir, form fyrirtækja og skattamál. Áhersla er lögð á gerð viðskiptaáætlana.

**Markaðs- og sölunámskeið (15 kst.)** Markmið er að þátttakendur þekki grundvallaratriði markaðsfræðinnar, geti beitt nútíma söluaðferðum og öðlist þekkingu og þjálfun til að framkvæma söluaðgerðir í samræmi við sett markmið.

## Önnur námskeið

**Námskeið og aðstoð við lesblinda.** Nánari upplýsingar hjá ráðgjöfum.

**Starfsleitarnámskeið fyrir útlendinga/ Alþjóðahús.** Markmið að gefa þáttakendum aukið sjálfstraust í atvinnuleit, aukna þekkingu á vinnumarkaðnum og kenna þeim leiðir til að koma sér á framfæri.

**Íslenska fyrir útlendinga (20 kst.) - Ýmsir.** Unnið eftir nýrri námsskrá um íslensku fyrir útlendinga.

**Vinnuvélanámskeið – Öku- og vinnuvélask. (80 kst.).** Vinnuvélanámskeiðið gefur rétt til prófs á allar gerðir og stærðir vinnuvéla. Námskeiðið er samkvæmt reglugerð Vinnueftirlits ríkisins, og forsenda þess að geta tekið verklegt próf á vinnuvélar. Verklegi þátturinn er ekki innifalinn í námskeiðinu.

**Fjölsmiðjan í Kópavogi.** Verkbjálfunar – og framleiðslusetur fyrir ungt fólk á aldrinum 16 – 24 ára. Þátttakendur fá tækifæri til að kynna starfi í eftirfarandi deildum: Trésmíðadeild, hússtjórnar- og matreiðsludeild, tölvu- og prentdeild, sjóvinnudeild og bílaþvottadeild. Þátttakendur fá laun sem svarar til atvinnuleysisbóta.

## Námsstyrkir

Ef atvinnuleitendur hafa áhuga á að sækja önnur námskeið en þau sem Vinnumálastofnun býður geta þeir sótt um námsstyrk til að greiða niður námsskeiðsgjald. Námsstyrkir eru háðir eftirfarandi skilyrðum:

- Stendur til boða fyrir atvinnuleitendur sem hafa bótarétt hjá stéttarfélagi.
- Skilyrðið er að námið auki verulega líkur á vinnu.
- Sækja þarf um áður en námið hefst á þar til gerðum umsóknareyðublöðum sem fást hjá ráðgjöfum.
- Fáir atvinnuleitandi styrk hjá viðkomandi stéttarfélagi skerðist ekki framlag VMST
- Styrkurinn nemur yfirleitt 25% af námskeiðsgjaldi en aldrei hærra en kr. 70.000,-.

## Námssamningar

Veitir atvinnuleitanda möguleika á að stunda nám í dagskóla.

Námssamningar eru háðir eftirfarandi skilyrðum:

- Er að mati ráðgjafa líklegt til að styrkja stöðu einstaklings m.t.t. náms og starfs.
- Námið þarf að vera skilgreint sem fullt nám af viðkomandi skóla.
- Námið má ekki vera láns hæft hjá LÍN.
- Atvinnuleitandi þarf að hafa verið atvinnulaus samfellt í:
  - 3 mán. – Getur þá stundað nám sem hlutastarf á móti bótum
  - 6 mán. – Getur stundað fullt nám eigi lengur en 3 mánuði
  - 1 ár – Getur stundað viðurkennt starfsnám

## Starfsbjálfun – Starfskynning - Reynsluráðning

Atvinnuleitendur hafa möguleika á þátttöku í eftirtöldum úrræðum eftir 6 mánaða árangurslausa atvinnuleit:

### **Starfsþjálfun**

- \* Skipulögð þjálfun og þátttaka í starfsemi vinnustaðar
- \* Launagreiðslur skv. kjarasamningum, þar með talin launatengd gjöld
- \* Endurgreiðsla sem nemur atvinnuleysisbótum
- \* Hámarkstími 6 mánuðir
- \* Engin skuldbinding um framtíðarráðningu

### **Starfskynning**

- \* Stutt viðvera á vinnustað
- \* Ekki bein þátttaka í starfsemi vinnustaðarins
- \* Engar launagreiðslur
- \* Hámarkstími 2 vikur

### **Reynsluráðning**

- \* Ráðning til reynslu
- \* Framtíðarráðning ef vel tekst til
- \* Launagreiðslur skv. kjarasamningum, þar með talin launatengd gjöld
- \* Endurgreiðsla sem nemur atvinnuleysisbótum
- \* Tímabil 3-6 mánuðir

*Þátttaka í námskeiðum er atvinnuleitendum að kostnaðarlausu. Nánari upplýsingar og umsóknir í Ráðgjafadeild*

**Atvinnudeild fatlaðra.** (sjá Vinnumálastofnun) [elisabet.guttormsdottir@vmst.is](mailto:elisabet.guttormsdottir@vmst.is)

### **Öryrkjavinnustaðasamningar**

**Fyrirtæki.** Deildin annast ráðningar fatlaðra einstaklinga í fyrirtæki á almennum vinnumarkaði. Í tengslum við ráðningar er oft gerður vinnusamningur öryrkja, sem kveður á um að Tryggingastofnun ríkisins greiði hluta launa, t.d. hámark 75% launa og launatengdra gjalda í allt að 2 ár. Síðan lækka endurgreiðslur til fyrirtækja um 10% á ári þar til 25% endurgreiðslu launa er náð. Atvinnudeild fatlaðra er tengiliður milli umsækjanda og fyrirtækis og fylgist með hvernig viðkomandi vegnar í starfi.

**Verndaðir vinnustaðir.** Ráðningar á verndaða vinnustaði, svo sem Múlalund (rekinn af SÍBS), Vinnustofur ÖBÍ, Örva í Kópavogi og fl. Hér er yfirleitt um hálf dags störf að ræða og gert er starfsmat á staðnum meðan á þjálfun stendur.

**Sumarstörf.** Ráðningar í tímabundin sumarstörf. Flestir hafa farið til fyrirtækja og stofnana á vegum Reykjavíkurborgar. Garðyrkjudeild Reykjavíkurborgar hefur starfrækt sérstaka útvinnumhópa fyrir fólk með skerta starfsorku. Atvinnudeild fatlaðra hefur unnið úr umsóknum í þessa hópa og verið tengiliður við verkstjóra hópanna. Auk þess sækja all nokkrir einstaklingar með skerta starfsorku í auglýst sumarstörf á vegum Vinnumiðlunar

ungs fólks í Hinu húsinu og hefur Atvinnudeild fatlaðra unnið í samráði við Hitt húsið að þessum málum.

Einnig er samvinna við ýmsa aðila sem koma að atvinnumálum fatlaðra, t.d. Atvinna með stuðningi (sem er fyrir einstaklinga með verulega skerta getu, á vegum Svæðisskrifstofu málefna fatlaðra, sjá Tryggingastofnun ríkisins ).

**Einstaklingurinn getur sjálfur sótt um vinnu í gegnum Atvinnumiðlun fatlaðra.**

Viðtöl við umsækjendur og samstarf við tilvísunaraðila t.d. heilsugæslulækni varðandi umsóknir til Tryggingastofnunar ríkisins o.fl..

## **Velferðarsvið Reykjavíkurborgar**

Velferðarsvið leggur áherslu á endurhæfingu og átaksverkefni fyrir fólk sem hefur fengið fjárhagsaðstoð í langan tíma. [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is) (Velferðarsvið -> Átaksverkefni).

**Þjónustumiðstöðvar** eru í sex hverfum borgarinnar og sinna þjónustu við einstaklinga og fjölskyldur, auk almennrar upplýsingaráðgjafar um starfsemi Reykjavíkurborgar. Tvær stöðvar eru þátttakendur í HVERT.

**Þjónustumiðstöð Breiðholts, Álfabakka 12 109 Reykjavík. Sími: 4111300.**

**Þjónustumiðstöð Laugardals-og Háaleitis, Síðumúla 39, 108 Reykjavík. Sími: 4111500. Ópið virka daga frá 8:20-16:15. [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)**

### **Átaksverkefni - umsóknarferill:**

Átaksverkefnin eru unnin í samvinnu við þjónustumiðstöðvar Reykjavíkurborgar og er sótt um þátttöku í verkefnunum hjá félagsráðgjöfum og/eða ráðgjöfum á þjónustumiðstöð í því hverfi sem umsækjandi á lögheimili í.

### **Kvennasmiðjan**

Kvennasmiðjan er samstarfsverkefni Tryggingastofnunar ríkisins og Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar.

Markmiðið með Kvennasmiðjunni er að auka lífsgæði einstæðra mæðra sem búa við mikla félagslega erfiðleika, hafa ekki verið virkar á vinnumarkaði um nokkurt skeið og styðja þær til sjálfshjálpar.

Nám í Kvennasmiðjunni er 18 mánuðir og fá þátttakendur greiddan endurhæfingarlífeyri frá Tryggingastofnun ríkisins meðan endurhæfingartímabilið varir en Velferðarsvið Reykjavíkurborgar greiðir allan námskostnað. Námið er þrjúþætt; þ.e. hagnýtt, styrkjandi og skapandi. Bóklegar og verklegar greinar.

Félagsráðgjafar/ráðgjafar á þjónustumiðstöðvum Reykjavíkurborgar gera samning um félagslega ráðgjöf við þátttakendur og tryggja eftirfylgd, ráðgjöf og stuðning á endurhæfingartímabilinu. Áætlun um endurhæfingu hvers og eins er einstaklingsmiðuð.

### **Karlasmiðjan**

Karlasmiðjan er samstarfsverkefni Tryggingastofnunar ríkisins og Velferðarsviðs Reykjavíkurborgar.

Karlasmiðjan er endurhæfingarúrræði fyrir karlmenn sem hafa ekki verið á vinnumarkaði til lengri tíma. Tryggingastofnun ríkisins greiðir þátttakendum endurhæfingarlífeyri á meðan á þátttöku stendur en Velferðarsvið Reykjavíkurborgar ber annan kostnað vegna endurhæfingarinnar. Endurhæfingartímabilið er 18 mánuðir.

Markmið Karlasmiðjunnar er þrjúþætt:

Að styðja þá karlmenn sem ekki hafa verið í vinnu um nokkurt skeið til að verða færari um að komast út á vinnumarkaðinn á ný og/eða í áframhaldandi nám.

Að þátttakendur verði virkari í samfélaginu með aukinni félagsfærni.

Að þátttakendur öðlist bætta sjálfsmynd og sjálfsvirðingu.

Félagsráðgjafar og ráðgjafar á þjónustumiðstöðvum Reykjavíkurborgar gera samning um félagslega ráðgjöf við þátttakendur og tryggja eftirfylgd, ráðgjöf og stuðning á endurhæfingartímabilinu. Áætlun um endurhæfingu hvers og eins er einstaklingsmiðuð.

### **Grettistak**

Grettistak er samstarfsverkefni Tryggingastofnunar ríkisins og félagsþjónustu sveitarfélaga víða um land.

Grettistak er endurhæfingarverkefni fyrir einstaklinga í langvarandi vímuefnavanda þar sem neysla vímuefna hefur haft veruleg áhrif á náms- og atvinnuferil.

Markmið verkefnisins er að styðja fólk sem hefur átt við áfengis- og vímuefnavanda að hvetja til sjálfshjálpar, þ.e. til þátttöku á atvinnumarkaði eða til náms.

### Skilyrði fyrir þátttöku:

\*Hefur verið stopult í vinnu undanfarin 1-3 ár og farið ítrekað í meðferð (tvær meðferðir eða oftar) án verulegs árangurs.

\*Hefur verið til langs tíma með fjárhagsaðstoð á vegum viðkomandi sveitarfélags og þurft að hafa lokið meðferð á undanförunum 1-3 mánuðum.

\*Aldurstakmark er 20 ár en 25 ár í þeim sveitarfélögum þar sem 20-25 ára einstaklingar geta fengið skólastyrk.

Tryggingastofnun ríkisins greiðir endurhæfingarlífeyri í allt að 18 mánuði. Félagsráðgjafar og ráðgjafar þjónustumiðstöðva í Reykjavík gera endurhæfingaráætlanir

með þátttakendum og ganga frá þáttökusamningi og umsókn og tryggja eftirfylgd með endurhæfingunni.

### **Orkuhópurinn - atvinna með stuðningi**

Samstarfsverkefni við Orkuveitu Reykjavíkur, Klúbbinn Geysi og Svæðisskrifstofu um málefni fatlaðra.

Markhópurinn eru karlmenn sem þurfa stuðning og hvatningu til þess að stunda vinnu á almennum atvinnumarkaði m.a. vegna kvíða og félagsfælni.

Launuð, atvinna með stuðningi, hjá Orkuveitu Reykjavíkur í allt að 9 mánuði. Vinnuhópurinn starfar undir verkstjórn Orkuveitunnar.

Félagsráðgjafar/ ráðgjafar á þjónustumiðstöðvum Reykjavíkurborgar gera samning um félagslega ráðgjöf við þátttakendur og tryggja eftirfylgd, ráðgjöf og stuðning á atvinnutímabilinu.

### **Námskeið og styrkir**

#### **Námskeið**

##### **Leiðin til velgengni - fjármálanámskeið:**

Námskeiðin eru fyrir notendur þjónustumiðstöðva sem hafa fengið fjárhagsaðstoð til langs tíma og/eða þá sem taldir eru hafa þörf fyrir slíkt námskeið til að koma í veg fyrir frekari fjárhagserfiðleika. Ávallt skal liggja fyrir samkomulag um félagslega ráðgjöf. Á námskeiðinu er farið í skipulagningu fjármála heimilis og hverjum þátttakanda er fylgt eftir. Hópurinn hittist 5 sinnum auk þess sem hver og einn þátttakandi fær 3 einkatíma með fjármálaráðgjafa. Þátttakendur vinna heimaverkefni í tengslum við námskeiðið.

**Sjálfstyrkingarnámskeið.** Bent er á að hafa samband við Þjónustumiðstöðvarnar um nánari upplýsingar um námskeið sem eru í boði hverju sinni.

**Hverinn** er tveggja mánaða námskeið fyrir fólk á aldrinum 18 til 25 ára. Áhersla er lögð á sjálfstyrkingu, fræðslu og áhugasviðsgreiningu. Viðtal hjá náms- og starfsráðgjafa er skilyrði. Markmiðið er að virkja áhugahvöt fyrir vinnu eða námi. Hópstjóri fylgir hópnum meðan á námskeiðinu stendur og lengur eftir þörfum. Eftirfylgd er í höndum félagsráðgjafa.

#### **Styrkir**

**Námsstyrki** er heimilt að veita í eftirfarandi tilvikum og aðstoðin miðast við grunnfjárhæð ásamt almennum skólagjöldum, innritunarkostnaði og bókakostnaði:

a) til einstaklinga 18–24 ára, sem ekki hafa lokið grunnskóla eða framhaldsskóla og hafa átt við mikla félagslega erfiðleika að stríða.

b) til einstæðra foreldra 18–24 ára, sem ekki hafa lokið grunnskóla eða framhaldsskóla og hafa haft atvinnutekjur undir 1.000.000 undanfarna tólf mánuði. Skilyrði er að umsækjandi hafi átt í félagslegum erfiðleikum.

c) til einstaklinga sem hafa verið atvinnulausir án bótaréttar eða þegið fjárhagsaðstoð í sex mánuði eða lengur og hafa ekki lokið grunnnámi sem gefur rétt á námsláni.

Starfsmaður og námsmaður skulu gera með sér samkomulag um félagslega ráðgjöf þar sem fram kemur m.a. hvernig skuli staðið að skilum varðandi skólasókn, námsframvindu og/eða einkunnir. Einkunnum skal þó ætíð skilað í annarlok.

Miðað skal við að námið leiði til þess að nemandi geti síðar hafið nám sem er lánshæft hjá Lánasjóði íslenskra námsmanna.

Ákvarðanir um námskostnað skulu teknar fyrir hverja önn og er heimilt að halda námsaðstoð áfram með hliðsjón af námsframvindu. Meðlag sem umsækjandi kann að fá, reiknast honum til tekna.

Leggja þarf inn umsókn tveimur mánuðum áður en nám hefst.

### **Styrkir vegna sérfræðiaðstoðar**

I. Heimilt er að veita fjárhagsaðstoð til greiðslu nauðsynlegra tannlækninga til einstaklinga sem hafa notið fjárhagsaðstoðar til framfærslu samfleytt undanfarna 12 mánuði. Viðmiðunarmörk aðstoðar eru 40.000 kr. á ári.

Kostnaðaráætlun tannlækni skal fylgja með umsókn.

II. Heimilt er að veita einstaklingum í eftirtöldum aðstæðum fjárhagsaðstoð til greiðslu viðtala hjá félagsráðgjöfum, sálfræðingum og geðlæknum, ef það er liður í umfangsmeiri félagslegri aðstoð og fyrirsjáanlegt að eigi sé hægt að veita þjónustuna innan þjónustumiðstöðvar eða á vegum heilbrigðisstofnana.

a) einstaklingum sem búa við mikla og langvarandi félagslega erfiðleika

b) einstaklingum eða fjölskyldum sem hafa orðið fyrir alvarlegum áföllum, svo sem skyndilegum ástvinamissi eða alvarlegu ofbeldi. Viðmiðunarmörk aðstoðar eru 55.000 kr. á ári.

### **Tímabundnir þjónustusamningar um starfsendurhæfingu**

Þjónustumiðstöðvar geta sótt um pláss í eftirtalin úrræði (þegar þjónustusamningar eru fyrir hendi) fyrir þá sem ráðgjafar Þjónustumiðstöðvanna eru að vinna með.

**Hlutverkasetur**, Laugavegur 26, 101 Reykjavík. Sími: 517-3471 [www.hlutverkasetur.is](http://www.hlutverkasetur.is)

Í Hlutverkasetrinu starfa iðjuþjálfar auk starfsfólks sem átt hafa við geðraskanir en er í bata. Hlutverkasetrið starfar í nánú samstarfi með samtökunum Hugarafli, en innan þeirra starfa bæði notendur og fagfólk með þekkingu á bataferlinu.

Erindi í Hlutverkasetrið eiga þeir sem átt hafa við geðraskanir að stríða og hafa áhuga á að komast út á atvinnumarkaðinn.

Markmið Hlutverkaseturs er:

- \* að skapa fólki sem misst hefur hlutverk, tækifæri til að auka þátttöku í samfélaginu.
- \* að styrkja sjálfsmynd og hæfni fólks til vinnu.

Boðið er upp 8 vikna námskeið. Þeir sem ljúka námskeiðinu geta þjálfað sig enn frekar í áður en farið er út á almennan vinnumarkað. Veittur er stuðningur við þá sem hverfa aftur í fyrri starf, fara í nám eða kjósa að leita eftir störfum innan eða utan Hlutverkaseturs. Í ferlinu getur komið í ljós að umsækandi þarfnast annarra úrræða en þeirra sem Hlutverkasetur getur boðið uppá. Í þeim tilfellum verður útbúin greinargerð um viðkomandi, styrkleika og þá þætti sem hindrar viðkomandi í að halda áfram atvinnulegri endurhæfingu.

**Ekron starfsþjálfun**, Smiðjuvegur 4b – 200 Kópavogur. Sími 567 1212 [www.ekron.is](http://www.ekron.is)

Hjá Ekron starfar félagsráðgjafi, áfengis- og vímuefnaráðgjafar, félagsliðar og hópstjórar sem leiða fólk í starfi.

Erindi í Ekron eiga þeir sem eru 18 ára og eldri og eiga ekki greiðan aðgang út á hinn almenna vinnumarkað vegna afleiðingar áfengis- og vímuefnaneyslu.

Markmið Ekron er:

- \* að aðstoða fólk við að byggja sig upp fyrir framtíðina þannig að það geti tekið virkan þátt í þjóðfélaginu á ný.
- \* að auka sjálfstraust, ákvarðanatöku og færni í starfsleit.
- \* að ná fullri færni og getu til atvinnuþátttöku.

Boðið er upp á einstaklingsmiðaða atvinnutengda starfsþjálfun (atvinna með stuðningi), sem getur verið frá 2 mánuðum upp í 2 ár. Í því felst að þátttakandinn fer út á almennan vinnumarkað undir handleiðslu áfengisráðgjafa í stuttan tíma á dag með það að markmiði að í lok starfsþjálfunar verði þátttakandinn kominn í fulla vinnu á almennum atvinnumarkaði.

Ráðgjafar félagsþjónustu sækja um fyrir þátttakendur í Ekron. Gera skal ráð fyrir að í umræddum málum liggja fyrir samningur um félagslega ráðgjöf. Ráðgjafi viðkomandi þjónustumiðstöðvar/félagsþjónustu er í reglulegu samstarfi við Ekron starfsþjálfun og notanda á meðan á endurhæfingartímabilinu stendur.

## Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins

Netföng heilsugæslustöðvanna eru á [www.heilsugaeslan.is](http://www.heilsugaeslan.is)

Opið virka daga frá 8:00-17:00. Þrjár heilsugæslustöðvar eru þátttakendur í HVERT, auk Heilsugæslu Salahverfis, Salavegi 2, Kópavogi. Sími: 5903900

Heilsugæslan Efra-Breiðholt, Hraunbergi 6, 111 Reykjavík. Sími: 5131550.

Heilsugæslan Garðabæ, Garðatorgi 7, 210 Garðabæ. Sími: 5201800

Heilsugæslan Glæsibæ, Álheimum 74, 104 Reykjavík. Sími: 5991300

### Endurhæfingarúrræði á vegum Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins

**Geðheilsa-eftirfylgd/iðjuþjálfun**, Bolholt 4, 105 Rvk. S:4141550 Opið 8.00-16:00

[audur.axelsdottir@ged.hg.is](mailto:audur.axelsdottir@ged.hg.is)

Tilgangur þjónustunnar er að bjóða fólki með geðræn vandamál og aðstandendum þeirra eftirfylgd og ráðgjöf. Í teymi fagaðila eru tveir iðjuþjálfar. Leitast er við að grípa sem fyrst inn í ferli sem leitt getur af sér óvirkni og færniskerðingu. Stuðlað er að forvörnum og fækkun sjúkrahúsinnlagna.

Markmiðið er að efla virkni og þátttöku einstaklingsins í samfélaginu, efla og viðhalda færni og fyrirbyggja félagslega einangrun. Lögð er áhersla á að skjólstæðingar séu virkir í bataferlinu og að þjónustan sé mótuð út frá þörfum og reynslu skjólstæðinga og aðstandenda þeirra.

Einstaklingar eða aðstandendur geta nálgast þessa þjónustu á eigin forsendum eða í samvinnu við fagaðila. Hægt er að hafa samband í síma eða með tölvupósti.

Lögð er áhersla á samstarf við þá aðila sem koma að málefnum fólks með geðræn vandamál. Náíð samstarf er við notendahópinn Hugarafli, félagasamtök [www.hugarafli.is](http://www.hugarafli.is)

### **HAM hugræn atferlismeðferð**

Heilbrigðisráðuneytið greiðir þjónustusamning við Landspítala varðandi Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins um hugræna atferlismeðferð. Úræðið er á ákveðnum heilsugæslustöðvum eitt ár í senn og færist síðan á milli stöðva.

Meðferðin sem boðið er upp á er einkum ætluð sjúklingum sem eiga við kvíðaröskun og þunglyndi að stríða. Einnig er boðið upp á meðferð sem ætluð er sjúklingum með lágt sjálfsmat.

Markmið samningsins er að auka þekkingu heilbrigðisstarfsfólks heilsugæslunnar á heilbrigðisvanda af geðrænum toga og hugrænni atferlismeðferð. Starfsfólk Landspítala með sérþekkingu á þessu sviði heimsækir heilsugæslustöðvarnar á höfuðborgarsvæðinu þar sem meðferðin fer fram. Jafnframt eru haldin námskeið fyrir heilbrigðisstarfsmenn um úrræði vegna heilbrigðisvanda af geðrænum toga og hugræna atferlismeðferð.

