

Hvem:

Jobcaféen er for dem, der har eller har haft psykiske vanskeligheder, og som arbejder selvstændigt på arbejdsmarkedet i fleksjob, skånejob eller er i en afklaringsfase med hensyn til job.

Har du lyst til at møde andre som er i samme situation, er der mulighed for at dele erfaringer med andre i jobcaféen.

Hvornår:

Første onsdag i hver måned kl. 15.30-17.30.

Hvor:

SIND-huset i Hillerød
Milnersvej 13B, 3400 Hillerød.
Det tager ca. 5 min. at gå fra stationen.
Parkering kan ske ad Lindevej.

Hvad foregår der?

- Kaffe og brød, kage eller frugt.
- En runde med ”ordet er dit”:
Hvordan går det med arbejdslivet?
Hvad er du optaget af?
Hvad går godt? & Hvad er svært?
- Erfaringsudveksling om oplevelser mv. fra arbejdslivet

Derudover kan der være temaer der aftales fra gang til gang. Vi kan se en relevant film eller invitere en gæst, som har særlig viden indenfor et bestemt område.

Hvad er formålet:

At give dig mulighed for at [drøfte oplevelser og erfaringer fra arbejdslivet](#), ved at skabe et rum, hvor der er fokus på faglige problemstillinger og de dilemmaer der opstår, når man søger, får og skal fastholde et arbejde.

Målet i jobcaféen er også:

- ❖ Udveksling af erfaringer, når det er svært, men også når det går rigtig godt.
- ❖ At [støtte hinanden i at sige til og fra](#) og at drøfte fordele, ulemper og dilemmaer ved dette.
- ❖ At [give håb for fremtiden](#).
- ❖ At [støtte din recovery-proces](#) (det at komme sig efter psykisk sygdom).
- ❖ At støtte hinanden i at søge opbakning i eget netværk.
- ❖ At drøfte det man er optaget af: Hvis man eksempelvis har det svært med en kollega, en chef, en jobkonsulent eller det er svært at finde sin rolle på arbejdsmarkedet og svært at finde sin arbejdsidentitet.



SIND-huset set fra haven

Jobcaféen har karakter af en selvhjælpsgruppe.

Den ledes af frivillige, som selv står midt i arbejds- eller studielivet, og som er rige på personlige erfaringer. De frivillige tovholdere støttes af en professionel supervisor.

Det er gratis at deltage i Jobcaféen. Mød endelig op. Tilmelding er ikke nødvendig. Se telefonnumre på bagsiden.

Der er mulighed for at deltage i fællesspisning kl. 18.00 i SIND-huset hvis du har lyst. Det koster 25 kr.