



Foto: Stein Holthe

# ARR – 1+1 veke

## – eit tilbod om arbeidsretta rehabilitering

Eit kortare opphald, som høver tidleg i sjukeforløpet, og for dei som av ulike grunnar ikkje kan vere borte heimefrå lange periodar. Tilbodet inneber 8 dagar ved AiR i Rauland, deretter 2 veker heime med digital oppfølging. Til slutt 4 dagar ved AiR.

Tilbodet er i hovudsak gruppebasert, med høve til individuelle tilpassingar, som blir utarbeidd i samarbeid med det tverrfaglege teamet, med lege, samtaleterapeut/psykolog, arbeidskonsulent, fysioterapeut og idrettspedagog.

I gruppa har alle det til felles, uavhengig av diagnoser, at dei av ulike årsaker har havna heilt eller delvis utanfor arbeidslivet, - eller står i fare for å gjere det. Me legg til rette for meistringsopplevingar, styrking av ressursar og held fokus på det friske i kvar deltakar. Me arbeider med å leggje merke til og bryte vonde mønster, handtere ulike utfordringar, kome i gang med fysisk aktivitet og leggje ein plan for å kome tilbake til arbeid.

Les meir på [air.no/arr](http://air.no/arr)

Rehabiliteringssenteret **AiR.**

Tlf. 35 06 28 00 // 3864 Rauland // [air.no](http://air.no)

*– med arbeid  
som mål*

Lurar du på noko?  
Ta kontakt med teamleiaren vår:

Åse Hylland  
// [aase.hylland@air.no](mailto:aase.hylland@air.no)  
// 35 06 28 00

