



# Livsskola – Norsjö hälsocentral

*Livsskolan på Norsjö hälsocentral riktar sig till personer som riskerar att hamna i psykisk ohälsa och stress eller de som redan är sjukskrivna med anledning av stressrelaterad ohälsa/utmattningssyndrom.*

Förebyggande och främjande insatser kan minska risken för framtida ohälsa och sjukskrivning. Målet med Livsskolan är att ge deltagaren redskap och stöd vid förändring av aktiviteter, rutiner i vardagen och på arbetsplatsen. Skolan ska även stärka deltagarna att bättre klara av att bemästra olika situationer i livet.

Träffarna sker en gång i veckan, två timmar per tillfälle och perioden är totalt åtta veckor. Rullande intag av gruppdeltagare tillämpas, vilket innebär att man kan påbörja Livsskolan så snart inskrivningssamtalet är genomfört. Gruppträffarna leds av fysioterapeut, dietist, arbetsterapeut, kurator, psykolog och sjuksköterska.

Innan utbildningen startar sker ett individuellt inledande samtal där obligatorisk provtagning ingår. Efter utbildningen sker ett avslutningssamtal där behov av eventuella fortsatta insatser diskuteras. Utvärdering av Livsskolan görs kontinuerligt på individnivå.

Deltagarna kan ansöka om förebyggande sjukpenning om behov finns.

## *Kontakt*

Intresseanmälan för deltagare eller för mer information:

Evelina Olofsson, arbetsterapeut/samordnare Livsskolan Norsjö Hc  
090-7859116 val 6, [evelina.olofsson@vll.se](mailto:evelina.olofsson@vll.se)

Ulla Carlsson, fysioterapeut/rehabkoordinator Norsjö Hälsocentral  
090-785 91 16 val 2, [ulla.carlsson@vll.se](mailto:ulla.carlsson@vll.se)