



mWorks

Din väg tillbaka till arbete



LUNDS
UNIVERSITET

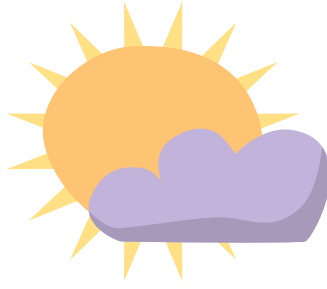
I SAMARBETE MED:



LU Innovation
THE LINK BETWEEN
ACADEMIA AND BUSINESS

mWorks
Institutionen för
hälsovetenskaper
Medicinska fakulteten
LUNDS UNIVERSITET

www.mworks.nu
mworks@med.lu.se



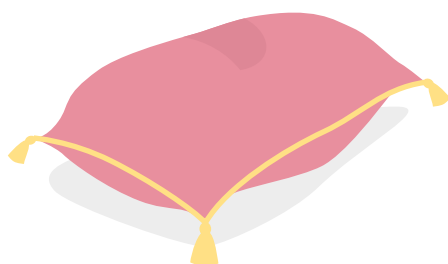
Bryt den negativa spiralen

Psykisk ohälsa är den vanligaste orsaken till sjukskrivning och fokus hamnar lätt på vad man inte kan och vad som inte fungerar med att arbeta. Då är det viktigt att ringa in och se sina styrkor så att man känner hopp och en ny tro på att man kan jobba.

mWorks hjälper dig bryta en negativ utveckling. Det är ditt eget stöd och hjälper dig berätta för andra det du kan och vill.

mWorks bidrar till att:

- Minska antalet sjukskrivningsdagar och främja arbetsåtergång
- Inge hopp och framtidstro
- Öka individens inflytande och delaktighet
- Ge resurser och strategier
- Utveckla ett hållbart arbetsliv för individen
- Synliggöra processen tillbaka till arbete



Ett stöd för dig

mWorks har utvecklats för att lyfta dig och bryta en nedåtgående spiral. Det är ett digitalt hjälpmedel i form av en app, som ger dig större överblick och inflytande över din situation. mWorks har inspirerats av den senaste forskningen kring hur personer med depression och ångestproblematik kan komma tillbaka i arbete.

När du börjar använda mWorks tidigt under din sjukskrivning, så kompletterar och stärker det den vanliga arbetsrehabiliteringen.

mWorks använder en beprövad metod som kombinerar individuellt stöd och kognitiv beteendeterapi. I appen tas du genom en pedagogisk process som leder till insikt och möjlighet att påverka din situation.

mWorks delas ut av rehabiliteringspersonal inom primärvården eller liknande verksamhet som ger individanpassat stöd till arbete.



Utvecklat med användaren

Under utvecklingen har personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa varit den viktigaste parten i utformningen och utvärderingen av mWorks. Detta för att få mWorks att verkligen svara mot användarens behov.

Andra som bidragit till utvecklingen är systemutvecklare, forskare och personer som jobbar med sjukskrivning, som psykologer, rehabiliteringspersonal, läkare, arbetsgivare samt handläggare på Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan.

Vi kallar detta sätt att utveckla för deltagarbaserad design.



Forskning och finansiering

mWorks är ett forskningsprojekt vid institutionen för hälsovetenskaper vid Lunds universitet. Projektet är finansierat av forskningsrådet FORTE och genomförs i samarbete med Region Skåne, LU Innovation, och CEPI.