



# mWorks

Din väg tillbaka till arbete



**LUNDS**  
UNIVERSITET

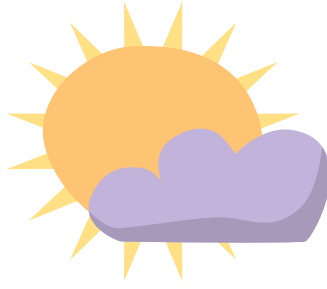
I SAMARBETE MED:



LU Innovation  
THE LINK BETWEEN  
ACADEMIA AND BUSINESS

mWorks  
Institutionen för  
hälsovetenskaper  
Medicinska fakulteten  
LUNDS UNIVERSITET

[www.mworks.nu](http://www.mworks.nu)  
[mworks@med.lu.se](mailto:mworks@med.lu.se)



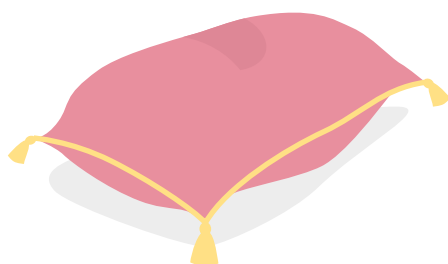
## Bryt den negativa spiralen

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

mWorks stärker ditt hälsofrämjande och personcentrerade arbete med personer som är sjukskrivna för depression och ångestproblematik.

### 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 individen blir ett stöd för dig

mWorks har utvecklats för att lyfta individen och bryta en nedåtgående spiral. Den pedagogiska processen i mWorks skapar en sammanhängande upplevelse som ger användaren större insikt, överblick och egenmakt.

mWorks delas ut av dig inom primärvården eller liknande och fungerar som ett digitalt hjälpmedel för användaren. Genom att användaren blir stärkt och medveten om sina behov underlättas ert samtal om psykisk hälsa, vad personen kan, möjliga lösningar och planering.

mWorks kompletterar och stärker ditt vanliga uppdrag kopplat till sjukskrivning och rehabilitering. Det är ett praktiskt stöd från dig till användaren.



## Deltagarbaserad design

Utvecklingen har gjorts tillsammans med personer med erfarenhet av depression och sjukskrivning, personal med ansvar för rehabilitering, koordinering och sjukskrivning, samt arbetsgivare. Även system-utvecklare och forskare har bidragit.

mWorks har inspirerats av den senaste forskningen om personcentrerad arbetsåtergång för personer med depression och ångestproblematik. Det bygger på en modell där KBT strategier integrerats med Supported Employment.



## 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.