

Gröna Vägen

Beskrivning av program

Arbetsträningen sker i grupper om ca 5-6 personer. Placeringstiden är 14 veckor och varje arbetspass omfattar 3 timmar. Arbetsträningen är schemalagd med start på två pass/vecka för att vecka fyra vara uppe på fyra pass/vecka. Eventuell vidare tidsökning sker utefter individuella mål och kapacitet samt utrymme i arbetspassen. Antagning i verksamheten sker kontinuerligt.

Uppstarten

Ansökan sker på särskild blankett. Personen besöker verksamheten och får möjlighet att känna in platsen och bli informerad om innehåll och hur arbetsträningen går till. Det är viktigt att vid den första kontakten skapa en positiv förväntan av tiden på Gröna Vägen.

Innan start sker ett första möte där den sökande, handläggare från respektive myndighet och personal från verksamheten går igenom bakgrund, fysiska och psykiska tillstånd för att utifrån detta kunna upprätta en individuell handlingsplan. Det är viktigt att deltagandet sker med viljan att komma vidare och förändra sin situation,

Innehåll och form

Dagarna på Gröna Vägen innehåller bl.a.:

- Samling och genomgång av dagens arbete/aktiviteter och individuella behov.
- Praktisk arbetsträning med arbete i växthus och trädgård som är relevanta för årstiden. Även hantverksaktiviteter och arbete med olika naturmaterial förekommer. Syftet är att ge vanor och rutiner i det dagliga livet, öka självförtroendet och insikten av hur deltagaren fungerar i olika arbetssituationer.
- Pararellt med arbetsträningen använder vi omgivningarna och naturen. Promenader, materialinsamling, sinnesupplevelser, avslappning och mindfulness. Vi utnyttjar tystnaden, ljuden, skogen, växtligheten mm Syfte här är att ge deltagarna möjlighet till naturen läkande kraft.
- Skötsel och skörd av det odlade och naturens i form av ätliga växter, örter mm i syfte att väcka lust till mat och en sund kost men även till ökad kreativitet och omsorg till sej själv. Insikt om basala behov som kärleksfull behandling och behov i form av värme, näring och miljö för såväl växt som människa.
- Individuella samtal med syfte att stödja och klargöra deltagarens mål, resurser och behov för återgång till arbete.
- Avslappningsövningar med olika tekniker (andning och kroppsfokuserade) samt mindfulness övningar. Syftet är att lära sig känna in sin kropp och kroppssignaler öka kroppsmedvetenheten och få balans mellan aktivitet och vila. Bli medveten om och kunna identifiera tankar/känslor och handlingsmönster.
- Friskvård i grupp (information, diskussioner, övningar) om bl.a. stress, kost, sömn, motion, friskfokus mm med syfte att ge ökad kunskap och bättre strategier inför återgång till arbete.
- Gruppsamlingar där deltagarna har möjlighet att stödja varandra och dela med sig av sina erfarenheter. Möjlighet att skapa kontaktnät.

Uppföljning

Efter 7-8 veckor sker ett uppföljningssamtal i trepartsform mellan deltagaren, resp. handläggare och personal på Gröna Vägen. Vid mötet redogörs för de erfarenheter som gjorts under perioden och bedömning om fortsatta behov, även ett avslutningsmöte sker mot slutet av tiden i verksamheten.

Efter avslutad tid sammanställs en slutdokumentation över deltagarens tid på Gröna Vägen till remitterande myndighets handläggare.

Kontakt

Anette Folke

Naturhälsopedagog, hälsoutvecklare och mindfulnessinstruktör

Tele: 0766230697