

Gröna Vägen

Bakgrund

Från ohälsa till hälsa – via natur och odling:

Psykisk ohälsa ökar allt mer. Steget från sjukskrivning till arbete är långt och tungt. Kravet att återgå till arbetslivet ökar från myndigheter och arbetsgivare.

Forskning visar att natur och odling har läkande effekt på bl.a. utmattnings- depressioner och stressrelaterade sjukdomstillstånd.

Verksamheten Gröna Vägen utförs av Borås Stad, Tekniska förvaltningen, skogsavdelningen och finansieras av Samordningsförbundet.

Mål

Deltagarna ska

- ☒ Pröva sin arbetsförmåga
- ☒ Öka sin psykiska, sociala och fysiska hälsa
- ☒ Få struktur på vardagen
- ☒ Öka självförtroendet och livskvaliteten
- ☒ Successivt öka ”arbetstiden”
- ☒ Gå vidare till arbetsträning, praktik, arbete eller studier efter rehabilitering

Syfte

Att stärka och motivera individen till fortsatt hållbar personlig utveckling och bättre förutsättningar för förvärvsarbete eller studier.

Målgrupp

Personer i förvärvsaktiv ålder (18-65 år) som lider av stressrelaterade symtom såsom depression och ångest, utmattningssymtom, smärttillstånd, posttraumatisk stress och social isolering.

Avgränsning: Gröna vägen vänder sig inte till personer med annan psykiatrisk diagnos eller pågående missbruk. Det är viktigt att poängtera att det inte är en långsiktig/varaktig sysselsättning utan arbetsträning under en begränsad tid.

Det är viktigt att deltagarna ska vara motiverade och ha ett eget intresse att ”komma vidare”.

Innehåll

På Gröna Vägen sker arbetsträning i grön miljö. Själva vistelsen i naturen är helande och arbetet/sysslor i trädgården och naturen ger mervärde. Metoden utgår från två miljöpsykologiska inriktningar: Naturfascination och den Hortikulturella inriktningen.

Stöd och aktiviteter sker i grupp och enskilt utifrån tre olika delar

- Arbetsträning i grön miljö, natur och trädgård:

Sinnestimulering, meningsfulla sammanhang, återhämtning, prövning av arbetskapaciteten, fysisk aktivitet, koordination och kondition. Gruppdynamik där deltagare stärker och lyfter varandra samt ger varandra möjlighet till nätverk.

- Friskvård:

Olika aktiviteter som stimulerar kroppskänedom, skapar motivation, lust och glädje och bidrar till att hitta meningsfulla aktiviteter i vardagen.

Det kan vara exempelvis avslappning/mindfulness, promenad, lära om stress, sömn och kost eller andra teman som har till syfte att stärka självkänslan.

- Samtal:

Individuella samtal utifrån handlingsplan, stödande samtal, reflekterande över sin egen situation, strategier och mål för personlig utveckling. Mycket av arbetet sker med psykosocial inriktning.

Tid/Kostnad

Placeringstiden är 14 veckor. Varje pass motsvarar tre timmars arbetstid.

Inledningsvis planeras en närvarotid med få pass/vecka och därefter schemalagd upptrappning av tid till planerad närvaro på minst fyra pass/vecka.

Grundtanken är att verksamheten är av engångskaraktär.

Efter åtgärd är målsättningen att individen går vidare till arbetsträning, praktik, arbete eller studier enligt ovan.

Aktiviteten är kostnadsfri för deltagaren. Deltagaren står själv för ev. lunch och liknande.

Plats/lokaler

Det finns två platser att tillgå, Ramsulan, Rya Åsar och växthuset Eken på Ramnalid. Sommartid sker odling på friland vid Ramsulan och i en örtagård vid växthuset. Vintertid förläggs produktionen till växthuset Eken.

Administration/dokumentation

Handlingsplan/rehabplan skapas tillsammans med handläggare och respektive deltagare.

Uppföljning sker i trepartmöte ungefär halvvägs i aktiviteten samt mot slutet.

Slutdokumentation redovisas tillbaka till ansvarig handläggare.