

SNABBGUIDE

Gröna Vägen Framåt är en tidig arbetslivsinriktad rehabiliteringsinsats.

Vem: För personer med stressutlöst psykisk ohälsa, utmattningssyndrom och depression.

När: 20 veckor, från 6-8h/v. (starter se www.sjusam.se).

Var: Ramshulan och Björbostugan i naturreservatet Rya Åsar.

Hur: Remittering sker genom myndigheternas handläggare eller genom egen remiss.

Ansökan finns på www.sjusam.se och skickas till gvf@boras.se

Läkare välkomnas att uppmärksamma Försäkringskassan om eventuella patienter som har behov av insatsen.

Kontaktpersoner:

Friskvårdskonsulenter

Lisbeth Lorentzon 0734-328258

Sofia Ambjörnsson 0721-600684

Anette Folke 076-6230697

För ytterligare information besök www.sjusam.se

Aktiviteten finansieras av Sjuhärads samordningsförbund

Förbundschef Sjuhärads samordningsförbund:

Anna Fagefors, 033 - 430 10 09



Gröna vägen och Vägen framåt går ihop till en verksamhet.

Gröna
VÄGEN
Framåt

En verksamhet för rehabilitering till arbete.

Med naturen som kraftkälla skapas insikter om personliga förutsättningar och personlig utveckling.





GRÖNA VÄGEN FRAMÅT naturunderstödd rehabilitering där deltagarna får stöd i att skapa sin egen handlingsplan för att närma sig arbetsmarknaden (återgå till arbete hos ordinarie arbetsgivare, omställning till annat arbete eller studier).

Aktiviteten riktar sig till personer med stressutlöst psykisk ohälsa, utmattningssyndrom och depression, bosatta i någon av Sjuhärads kommuner.

Verksamheten erbjuder professionellt, individanpassat stöd med möjlighet för varje deltagare att hitta sina resurser och se till sina friska delar.

Aktiviteten pågår i 20 veckor med stegvis upptrappning i tid från 6-8 timmar per vecka.

MÄNNISKAN OCH NATUREN

Forskning visar att naturupplevelser har läkande effekt på bl.a. utmattningsdepressioner och stressrelaterad sjukdom.

Naturen är platsen där vi kan hitta fullständig hjärnvila, avkoppling och samtidigt få livsinspiration. I naturen finns inget som vi behöver förstå, lära oss eller problem som ska lösas. Här kan vi vara. Hos oss använder vi naturen som en resurs och ett arbetsverktyg.

- *Personlig utveckling med insikt*

Deltagaren får värdefulla verktyg för att bättre förstå sig själv och andra samt att även identifiera vad som är viktigt i livet. Avslappningsövningar med olika tekniker (andning och kroppsfokuserade), mindfulness övningar och friskvård med samtal om hur vi påverkas av sömn, kost och fysiska rörelse ingår också – allt för att öka sin fysiska, psykiska och sociala hälsa.

- *Förberedande arbetsträning*

Inriktning grön miljö och odling vilket innebär att deltagare får en närmare handledning i att utföra arbetsuppgifter och prövning av sin arbetskapacitet. Personlig feedback i tanke-/handlingsmönster och insikter av förhållningssätt i olika arbetssituationer. Genom att skriva sin egen handlingsplan både jobbmässigt och privat underlättas återgång i arbete hos ordinarie arbetsgivare eller omställning till annat arbete.

”To plant a garden is to believe in tomorrow”

Audrey Hepburn