

**Gröna Vägen Framåt** är en arbetslivsinriktad rehabiliteringsinsats.

**FÖR VEM?** Du som är sjukskriven eller arbetslös på grund av stressutlöst psykisk ohälsa såsom utmattning. Du ska kunna gå promenader i lugnt tempo och kunna förflytta dig på egen hand.

**NÄR?** I 20 veckor och med aktivitet 6-10 timmar per vecka.

**VAR?** Björbostugan och Ramshulan i naturreservatet Rya Åsar.

**HUR?** Du remitteras av någon handläggare på myndighet eller kommer med egenremiss. Ansökan finns på [www.sjusam.se](http://www.sjusam.se) och skickas till [gvf@boras.se](mailto:gvf@boras.se)  
Läkare välkomnas att uppmärksamma Försäkringskassan om eventuella patienter som är i behov av aktiviteten.

**KONTAKTPERSONER:**

Lisbeth Lorentzon 0734-32 82 58  
Sofia Ambjörnsson 0721- 60 06 84  
Anette Folke 0766- 23 06 97

För ytterligare information besök [www.sjusam.se](http://www.sjusam.se)

**Gröna Vägen Framåt** bekostas genom Sjuhärads samordningsförbund  
Förbundschef Sjuhärads samordningsförbund:  
Anna Fagefors, 033 - 430 10 09



## GRÖNA VÄGEN FRAMÅT

- är en arbetslivsinriktad och naturunderstödd rehabilitering där målet är att du på sikt ska kunna gå tillbaka i arbete hos din arbetsgivare/ny arbetsgivare/börja studera. Hos oss kan du som är sjukskriven för stressutlöst psykisk ohälsa såsom utmattning, ta första stegen tillbaka mot arbete.

Med naturen som kraftkälla ges du möjlighet till insikter om dina personliga förutsättningar och -utveckling. Naturen och dess olika årstider är vårt arbetsverktyg och ger dig möjlighet att öka din aktivitetsförmåga.

Verksamheten erbjuder professionellt, individanpassat stöd för att du ska få möjlighet att upptäcka dina resurser och se till dina friska delar. Detta gör vi genom rörelseträning, mindfulness, reflekterande samtal, arbetsprofilanalys och målformulering. Du kommer starta upp en egen inre process som leder dig vidare till att fatta beslut, stärka hälsan och närma dig återgång till arbete.

Aktiviteter ges i små och trygga grupper och du ges möjlighet att successivt öka aktivitetsnivån. Grupperna består av sex personer och du ingår i samma grupp under hela din tid på Gröna Vägen Framåt. Du börjar med aktivitet 6 timmar per vecka och ökar upp till 10 timmar per vecka efter en tid. Du deltar på Gröna Vägen Framåt i 20 veckor. Utöver gruppaktiviteter träffas vi i individuella samtal och gör uppföljningar av din utveckling.

Allt sker i en vacker och trivsamt miljö, där vi använder natur och trädgård till både vila och aktivitet. Både utomhus och inomhusmiljön är medvetet utformade för att skapa förutsättningar till ett bättre mående.

## NATUREN SOM LÄKANDE KRAFT

Forskning visar att naturupplevelser har läkande effekt på bl. a. stressutlöst psykiskt ohälsa såsom utmattning. Naturen är platsen där vi kan hitta fullständig hjärnvila, avkoppling och samtidigt få livsinspiration.

I naturen finns inget som vi behöver förstå, lära oss och heller inga problem att lösa. I naturen kan vi bara vara.

