

## FÖR VEM?

Du som vill bli deltagare vid Gröna vägen framåt behöver ha egen motivation och ork att delta i hela verksamhetens program. Eventuell barnomsorg behöver vara ordnad. Beroende på var du bor i Sjuhärad behöver du även kunna resa till och från Gröna vägen framåt.

Gröna vägen framåt är ej lämplig för:

- Personer som har ett pågående missbruk eller tyngre diagnoser.
- Smärtproblematik som hindrar utomhusvistelse eller att röra sig i kuperad terräng.
- Personer med svag språkförståelse.

Behandlande läkare och ansvariga handläggare bör gemensamt göra bedömningen att du som sökande uppfyller förutsättningarna för att starta Gröna vägen framåt.

Tillsammans sätter ni i så fall upp mål för dig att arbeta mot. Det är viktigt att dessa mål fylls i på ansökan.

Ansökningsblanketten hittar du på [sjusam.se](http://sjusam.se).

## KONTAKT

[gvf@boras.se](mailto:gvf@boras.se)

Lisbeth Lorentzon 0734-32 82 58

Anette Folke 0766- 23 06 97

Sofia Ambjörnsson 0721- 60 06 84

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

Gröna Vägen Framåt bekostas genom Sjuhärads samordningsförbund



## NATURUNDERSTÖDD REHABILITERING

- för dig som är sjukskriven för stressutlöst sjukdom





**GRÖNA VÄGEN FRAMÅT** är en arbetslivsinriktad och naturunderstödd rehabilitering där målet är att du på sikt ska kunna gå till arbete eller studier. Vi vänder oss till dig som är sjukskriven för stressutlöst psykisk ohälsa såsom utmattningssyndrom och är bosatt i någon av Sjuhärads kommuner.

Med naturen som kraftkälla ges du möjlighet till insikter om dina behov till att främja din hälsa. Trädgården och naturen med dess olika årstider är vårt arbetsverktyg och ger dig möjlighet att öka din aktivitetsförmåga.

Gröna vägen framåt erbjuder professionellt stöd för att du ska få möjlighet att upptäcka dina resurser och se till dina friska delar. Detta gör vi genom ACT-övningar, reflekterande samtal, medveten rörelseträning, arbetsprofilanalysen JMT och en handlingsplan. Syftet är bl a att väcka lust till kreativitet och omsorg om dig själv och lära känna din kropps signaler. Du kommer också öva på att få balans mellan aktivitet och vila och bli mer medveten om tempo och pauser för en stabilare hälsa.

Aktiviteterna ges i små och trygga grupper och du ökar succesivt din aktivitetsnivå från 6 timmar till 10 timmar i veckan. Du deltar under 20 veckor.

Vi ses i en vacker och trivsamt miljö i naturreservatet Rya Åsar, 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.